

**Концепция интерактивной выставки «Философия здорового образа
жизни», направленной на решение проблемы здоровьесбережения
подрастающего поколения**

Ж.Н. Горяинова, С.В. Меркулова

методисты дополнительного образования высшей категории,

СП Центра «Гражданин» МБУ СОШ №93

Сохранение здоровья школьников – одна из приоритетных задач в деятельности образовательных учреждений города. Укреплению и сохранению здоровья школьников способствуют различные формы работы, широко используемые во многих школах, это: четкое соблюдение санитарно-гигиенических норм; 100% охват горячим питанием учащихся, посещающих группы продленного дня; 80% охват горячим питанием школьников 1-11 классов; психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, беседы с учащимися и родителями по формированию здорового образа жизни во время уроков, на классных часах, родительских собраниях, ведение дополнительных занятий физической культуры в классах; увеличения количества кружков, обеспечивающих двигательную активность, организация и проведение для детей и родителей спортивных школьных и городских мероприятий, это выполнение профилактических мероприятий (профилактика ОРВИ, нарушений осанки и т.д.), выполнение упражнений по предупреждению утомляемости глаз на уроках, веселые физкультурные минутки на уроках в начальной школе.

Работая в данном направлении, методисты структурного подразделения центра «Гражданин» МОУ СШ №93 разработали интерактивную выставку «Философия здорового образа жизни» - **как инновационную форму работы с учащимися, направленную на формирование их здорового образа жизни.**

Иновационный характер представленного материала заключается в использовании нетрадиционного подхода в решении задачи здоровьесбережения учащихся посредством создания интерактивной выставки в школе и комплексного воздействия на чувства, эмоции, сознание, тактильное восприятие подростка. В 11-12 лет у детей появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, потребность в раздумьях о себе и окружающих, в размышлениях о предметах и явлениях, в том числе о тех, что не даны в непосредственно-чувственном восприятии. Именно в этом возрасте изменяется мышление.

Суть изменения - в переходе от наглядно-образного мышления и начальных форм словесно-логического к гипотетико-рассуждающему мышлению, в основе которого лежит высокая степень обобщённости и абстрактности. Поэтому именно выставочная форма работы для подростков является наиболее приемлемой. В отличие от других традиционных форм работы, **выставка позволяет** создать пространственную среду, которая с одной стороны является местом для презентации различных материалов, погружающих посетителей в тему здорового образа жизни (фотографии, информация, задания, тесты и т.д.); с другой стороны, является «местом для самопрезентации подростков» (их отношений, высказывания, представления жизненного опыта и т.д.). Таким образом, материалы самопрезентации подростков выступают в роли полноценных экспонатов выставки, с которыми могут ознакомиться другие посетители. **Интерактивный** характер выставки предусматривает воздействие информационного материала выставки на сознание, интеллект, эмоциональную сферу подростков через выполнение различных заданий (открой, посмотри, угадай, что там?).

Название выставки «Философия здорового образа жизни» выбрано неслучайно. В нем заключается идея разностороннего подхода к теме здорового образа жизни через призму собственного восприятия, понимания, осознания, размышления подростка. В Толковом словаре здоровый образ жизни трактуется как образ жизни отдельного человека с целью профилактики

болезней и укрепления здоровья. В переводе с английского «здоровый образ жизни» - это укрепление здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.

При разработке концепции интерактивной выставки использовались различные методики музейной, образовательной, психолого-педагогической и социально-педагогической деятельности, совокупность которых подтверждает **новизну методического материала**. Методика музейной деятельности позволяет нам разработать и реализовать концепцию выставки, методика образовательной деятельности - организовать работу с посетителями на выставке, методика психолого-педагогической деятельности дает возможность использовать для диагностики и последующей коррекционной работы различные тесты психологического характера, а также материалы самопрезентации подростков. Методика социально-педагогической деятельности позволяет моделировать различные жизненные ситуации, «попадая» в которые посетители выбирают себе соответствующие им роли и получают социальный опыт взаимодействия.

Структура выставки, описание тематических разделов

Цель выставки – формирование ответственности у современных подростков за свое здоровье и здоровье окружающих людей. **Задачи:** 1. познакомить учащихся с особенностями своего организма (внешние данные,

черты характера), определяющих здоровый образ жизни; 2. способствовать формированию 2.1. бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих их людей. 2.2. толерантного отношения к людям с ограниченными возможностями (слепой, глухонемой человек и т.д.) 2.3. нетерпимого отношения к асоциальным явлениям в обществе, 3. показать возможность достижения побед и рекордов через преодоление трудностей.

Целевая аудитория – учащиеся 5-6-7 классов.

Для достижения целей и задач было принято пространственно-конструктивное решение создания выставки в форме круга, который символизирует вечность и совершенство. Линия круга не имеет ни начала, ни конца, движение по кругу означает постоянное возвращение к самому себе, дает возможность развитию творчества, уверенности, гармонии с самим собой и окружающим миром. При этом задействованы две стороны круга - внутреннее и внешнее пространство выставки. Внешнее пространство предлагает посетителям выставки оценить свои возможности и особенности своего организма, заложенные природой (генетическая предрасположенность). Внутреннее пространство выставки предлагает оценить свой образ жизни, задуматься о том, что можно изменить в своей жизни и как это сделать. Как говорят психологи: «чтобы быть здоровым нужны не лекарства, не врачи и больницы, не аптеки, не медицинские справочники и целители, а образованность, компетентность и ответственность каждого в вопросах собственного здоровья».

«Стены» круга - это место представления различных материалов выставки в виде информации, фотографий, тестов и т.д., а также место самопрезентации подростков в форме ответов на задания, место для высказывания своего мнения, жизненного опыта.

Внешнее пространство

«Кто Я?»- так звучит основная идея внешнего пространства. Она направлена на то, чтобы каждый из подростков смог лучше познать и понять себя, принять себя и представить себя окружающему миру таким, каков он есть

на самом деле, с отличительными особенностями своего организма, определенными качествами характера. Сравнивая и сопоставляя себя с другими, подростку необходимо понимать, что каждый человек по-своему особенный и уникальный.

1 тематический раздел «Это Я!» - он предлагает знакомство подростка с внешним миром через представление себя, своего внешнего образа и своего понимания о здоровом образе жизни. Геометрические фигуры, с помощью которых ребята себя рисуют, позволяют подростку интерпретировать развитие своего организма. Задание позволяет педагогам и психологам сопоставить внешнее и внутреннее представление подростка о себе (осознать комплекс в построении мужской и женской фигуры, худобу, полноту, выражение мужского или женского начала). Продолжая фразу «Здоровый образ жизни - это», ребята показывают свое отношение к спорту и физкультуре, здоровому питанию и прогулкам на свежем воздухе, режиму дня и эмоциональному настрою.

2 тематический раздел «Я особенный!» - он направлен на то, чтобы каждый подросток понимал, что все люди разные, чтобы принимал себя таким, каков он есть. Ребята измеряют свой рост и сравнивают его с ростом знаменитых спортсменов. Отвечают на вопросы тестов «Развитость оперативной слуховой памяти», «Развитость долговременной слуховой памяти», «Предрасположенность к видам спорта», «Оперативная зрительная память», «Долговременная зрительная память», «Предрасположенность к экстремальным видам спорта (в том числе к укачиванию)» для исследования задатков способностей. Индивидуальные тесты предлагают исследовать соответствующие задаткам гены по их внешним проявлениям – по форме носа, уха, губ и т.д. Подросток, отвечая на вопросы теста, узнают об особенностях своих внешних данных, своевременное обнаружение которых может стать важным шагом на пути к изменению и помочь в выборе определенного вида спортивных занятий, а также определяющим фактором в выборе здорового образа жизни.

Внутреннее пространство «Здравствуйте, люди!» – его главная идея направлена на то, что подросток, осознавая и принимая свои особенности (вес, хорошее или плохое зрение, наследственные заболевания или хорошее здоровье, и т. д.) как сильные и слабые стороны, может научиться понимать других людей, общаться и выстраивать с ними отношения, преодолевать трудности и достигать своей мечты и цели.

3 тематический раздел «Моя карта здоровья» - направлен на осознание своих достоинств и недостатков. Наше здоровье напрямую связано с позитивным эмоциональным настроем. Не зря в народе говорят «в здоровом теле - здоровый дух». А это значит, что мы должны быть обладать такими качествами, которые помогут нам обрести душевное равновесие, быть великодушными. Некоторые качества человека могут помешать вести здоровый образ жизни. Например, жадность в еде приведет к лишнему весу и сопутствующим заболеваниям. Организованность и воля помогут соблюдать режим дня. Достоинствами гордятся, признание своих недостатков самому себе является началом изменений. На стенде в виде большой планеты представлены различные качества человека - достоинства и недостатки: трудолюбие, воля, интеллект, жизнелюбие, хамство, верность, доброта, любовь, зло, глупость, трусость, упорство, долг, целеустремленность, отзывчивость, забота, жадность, лень, упрямство, сочувствие, равнодушие, жалость, радушие, прямодушие, злорадство, рвение, стремление, правдолюбие, лживость, вредность, бескорыстность, участие, беспринципность, мягкость, вежливость, бесхарактерность, сострадание, бережливость, злость, свирепость, жестокость, мудрость, храбрость, мужество, смелость, героизм, безжалостность, корыстность, ум, вероломство, внимательность, бессердечие, чуткость, сердечность.

Картографы составляют карты, отмечая на них горы, реки, материки и т.д. Подростку предлагается представить себя в роли картографа и отметить на своей карте здоровья свои достоинства и недостатки, свой рост, вес, силу. Определив свой вес, подростки могут проверить, соответствует ли он его

возрасту, росту, полу.

4-5 тематические разделы «Я и люди» - направлены на формирование толерантного отношения к людям с ограниченными возможностями (слепой, глухонемой человек и т.д.), его задания помогают подростку лучше понимать других людей, освоить и отработать коммуникативные навыки общения, почувствовать себя в роли другого человека. Выполняя задания в этих разделах, ребята пытаются по внешнему виду человека (фотографиям) определить, о чем думает человек- подросток, обычный работник, бизнесмен, продавец. И сравнивают свой ответ с настоящими мыслями этих людей. Подростки садятся в инвалидную коляску и пробуют передвигаться. На ощупь определяют, что изображено на картинке. Пытаются без слов объяснить своим товарищам написанную фразу.

6 тематический раздел «Я и люди. Я и спорт» - раскрывает подростку разные модели окружения человека, в которых люди живут и выстраивают друг с другом отношения, подростку предлагается сделать выбор своей модели взаимодействия, и задуматься над тем, как характер взаимодействия с другими людьми влияет на выбор спортивных предпочтений человека. Подросток, выбирает планету, которая наиболее всего подходит к его образу жизни, получает советы, как вести себя на той или иной планете людей. Планета № 1: ты живешь в окружении людей, которые сильнее тебя, могущественнее, и ты им подчиняешься. Планета № 2: на ней ты - лидер, остальные во многом тебе уступают и подчиняются. Планета №3: на ней ты одинок. Планета № 4: ты живешь в окружении людей, где все равноправны. Подросток анализирует свое поведение с друзьями, с родными людьми. Рассматривая фотографии на стенде, соотносит их со спортивной деятельностью в своей семье, соотносит спортивные предпочтения своей семьи и виды планет людей.

7 тематический раздел «Терпимость и нетерпимость» - направлен на формирование бережного отношения подростка к своему здоровью и здоровью окружающих их людей, а также нетерпимого отношения к асоциальным явлениям в обществе. Быть терпимым – значит уважать и принимать другие

взгляды, мнения, поступки. Нетерпимость – это категорическое отторжение, неприятие, противодействие чего-либо при любых обстоятельствах. Здоровый образ жизни человека зависит от его отношения к еде, вредным привычкам, спортивной деятельности и т.д. Если ты равнодушен к асоциальным явлениям, понимаешь, что большое количество инвалидов в стране и городе – это показатель плохой экологии, качества жизни людей, значит, ты можешь измениться сам и изменить эту ситуацию. Выражая свое отношение к бездомным детям, мы должны понимать, что жизнь на улице без присмотра родителей – это антисанитария, недоедание, недостаточное для физиологического развития организма количество белков, витаминов. И, как следствие, болезни, а не романтика свободной жизни. Ребята выражают свое отношение к различным ситуациям, представленным на стенде.

8 тематический раздел «Я в ответе?!» - основной постулат этого раздела звучит так: «Забота о своем здоровье – это любовь к самому себе». Обязанность – это определенный круг действий, возложенных на тебя и безусловных для выполнения. Но человек становится личностью только тогда, когда он добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого нет, люди не зависимо от возраста остаются детьми. Антуан де Сент-Экзюпери сказал, что «если я принимаю всю ответственность на себя, я тем самым отстаиваю свои человеческие возможности». Подростки философствуют на тему здоровья и любви к самому себе и записывают свои постулаты на плакате.

9-10 тематические разделы «Мой страх, зачем ты мне?» - занимаясь различными видами спорта, а также в различных жизненных ситуациях человеку свойственно испытывать чувства страха. Чувство страха сопровождает нас всю жизнь – страх перед чем-то новым, страх потерять кого-то, страх одиночества, страх быть непонятым ит.д. Что лучше спрятать свой страх или бороться с ним? Иногда страх спасает нас от необдуманных поступков. По словам Ганса Селье: «От тревоги нельзя убежать, через неё необходимо пройти». Стенды 9 и 10 имеют круглые отверстия для входа и выхода. На стенде 9 надпись: «Добро пожаловать!» - это «вход в мир тревог»,

на стенде 10 надпись: «Выход есть!». Выполнение задания предполагает позитивный настрой подростка на осознание и понимание своего страха, который мешает или помогает ему вести здоровый образ жизни. Ребята выходят во внешнее пространство, рисуют свои тревоги, страхи и выкидывают их в мусорную корзину. Затем возвращаются во внутреннее пространство.

11 тематический раздел «Хорошо и плохо» - на все, что происходит в нашей жизни можно посмотреть с двух сторон: с хорошей и плохой, любая ситуация, в которую мы попадаем, может нас чему-то научить. Главное уметь размышлять анализировать, а не слепо следовать экстремальным и модным видам спорта, красивым образам (культуризм, солярий и т.д.) Красота требует жертв, но часто мы расплачиваемся за моду и красоту своим здоровьем.

На стенде представлены различные фотографии (культуристы, штангисты, парашютный спорт, фристайл), а также медали, которые имеют лицевую и обратную сторону. Ребята, читают тексты на медалях и приводят свои примеры хорошей и плохой сторон различных ситуаций из своей жизни, прописывая их на пустых медалях и на плакате.

12 тематический раздел «Преодоление. Лестница успеха» - жить в мире и согласии с самим собой хорошо, но часто на пути к достижению цели нам встречаются различные трудности, иногда жизнь ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые мы учимся преодолевать. Японская мудрость гласит: «Если ты на пути не встретил препятствий, значит, ты не состоялся». Этот раздел показывает возможности достижения жизненных побед и спортивных успехов, рекордов через преодоление трудностей и историй успеха современных подростков.

На стенде представлены фотографии инвалидов-спортсменов. Большое желание жить помогло им найти новый смысл в жизни. Также на стенде представлены дипломы, грамоты за достижения и успехи подростков школы №93, расположены авторучки и тетради, в которых ученики написали истории своих успехов и трудности, с которыми они встретились на пути и преодолели.

Подросткам предлагается осмыслить материал и написать о своих трудностях и преодолениях.

13 тематический раздел «Заветное желание» - дает возможность задуматься о своих мечтах, желаниях. Ведь жизнь человека во многом определяется тем, что мы думаем о себе, о чем мечтаем, чего хотим достичь. Лев Толстой говорил: «думай хорошо, и мысль созреет в хорошие поступки». Настрой человека может творить чудеса, это доказано жизнью. Когда мы четко формулируем свое намерение, происходит самовнушение. Мы программируем себя на успешное достижение цели. Во что мы верим, то с нами и происходит. Раздел представлен в виде отдельной кабинки, закрытой веревочным занавесом. Внутри кабинки представлена инсталляция в виде большого волшебного уха.

14 тематический раздел «Вся наша жизнь – игра» - направлен на принятие позитивной жизненной позиции. В жизненной или спортивной игре всегда есть победители, участники, зрители; и каждый вправе решать стремиться к победе или стоять на месте, плыть по течению или созерцать на все происходящее вокруг. Труднее всего подниматься вверх к победе, это требует усилий. Но подняться можно только тогда, когда хочешь, можешь и действуешь. Помни – ты уже на пути к здоровому образу жизни. Ты справишься, у тебя всё получится!

На стенде в виде рисунка представлен большой стадион со зрителями, дорогой к спортивному олимпу, спортсмены, олимп, победители, участники разных соревнований). Ребятам предлагается определить свое место на этом стадионе и написать свое имя.

Таким образом, путешествуя по выставке «Философия здорового образа жизни», современный подросток проходит большой круг от самопознания, понимания окружающих людей, самоопределения разных жизненных ситуаций, разностороннего взгляда на спорт, здоровье до саморазвития и самосовершенствования, выбора своего пути к здоровому образу жизни, своему жизненному и спортивному успеху. Для этого в завершении путешествия

каждый посетитель уносит с собой 10 советов, помогающих соблюдать здоровый образ жизни.

Путешествие по выставке не предполагает глубокое личностное изменение подростка, однако определяет следующие **ожидаемые результаты**: 1. получение знаний о себе, (рост, вес, сила, особенности внешность, генетическая предрасположенность к видам спортивной деятельности); знаний об основных составляющих здорового образа жизни; о способах исследования различных предметов; о моделях взаимодействия с людьми; знаний о способах достижения успеха и преодоления трудностей; 2. развитие тактильных ощущений и зрительного восприятия; 3. формирование толерантного отношения к людям с ограниченными возможностями.

Для выявления результатов выставки используются методы наблюдения и обобщения материалов самопрезентации подростков и выполненных заданий, метод обратной связи с посетителями посредством вопросов и ответов.

Источники информации.

1. Изуткин Д. А. Формирование здорового образа жизни. — Советское здравоохранение, 1984, № 11, с. 8-11.
2. Интерактивная выставка для подростков «Шире КРУГ». Методические рекомендации. – Тольятти: ДИС ОАО «АВТОВАЗ», 2003
3. Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. — М.: Медицина, 2009
4. Макарова Н.П., Чичканова Т.А. Маленькая дорога в большой мир, или пособие для энтузиастов детского музейного движения.- Самара., Издательский Дом «ВК», 2005
5. Поляков Т.П. « Как делать музей?» - М, 1997.
6. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни// Энциклопедия социологии. — Мн.: Книжный Дом, 2008
7. Энциклопедия психологических тестов. – М.: ЗАО Изв-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 496 с.

8. Юхневич М.Ю Ребёнок в музее. Новые векторы детского музейного движения, - М.,РИК, 2006.
9. Юхневич М.Ю. Я поведу тебя в музей: Учеб. пособие по музейной педагогике/ М-во культуры РФ. Росс.ин-т культурологии.-, М.,2001.