

**ПРИНЦИП ИНФОРМАЦИОННОГО САМОПОЗНАНИЯ
В ВЕДЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
УЧАЩИМИСЯ ГУО «МИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Т. А. Черепович

(ГУО «Минский городской педагогический колледж»,
Минск, Беларусь)

В статье рассматривается принцип информационного самопознания и определяется значение применения данного принципа учащимися педагогического колледжа в ведении здорового образа жизни. Информация, полученная в результате исследования, необходима для организации просветительской, профилактической работы с учащимися.

Уровень здоровья личности зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Однако первостепенная роль в сохранении и укреплении своего здоровья все же принадлежит самой личности, его

образу жизни, его ценностям, установкам, степени информационного самопознания и отношений с окружением. Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. Но, учитывая традиционную направленность действующей системы здравоохранения на выявление, определение и «устранение» болезней, усилившуюся в связи с прогрессирующей социально-экономической деструкцией общества, становится ясным, что медицина сегодняшнего дня и обозримого будущего не сможет существенно влиять на сохранение здоровья личности. Этот факт обосновывает необходимость поиска более эффективных способов и средств сохранения и развития здоровья.

В решении данной проблемы может быть применен принцип информационного самопознания в ведении здорового образа жизни учащимися педагогического колледжа. Будущий педагог должен быть образцом здорового стиля жизни как для своих воспитанников, так и в целом примером в обществе.

Основанием для выделения использования принципа информационного самопознания явилась «ортобиотика» – наука о рациональном образе жизни и гармонизации человека в окружающей среде [6]. Основы ортобиотики изложены в работах И.И. Мечникова и В.М. Шепеля. Согласно И.И. Мечникову, каждый человек должен постигать «искусство жить», то есть быть здоровым и работоспособным до глубокой старости [4]. В.М. Шепель считает, что для нормальной жизни необходима уверенность во всем. Трудолюбие, здоровый образ жизни без излишеств, следование правилам гигиены и оптимизма – условия активного долголетия [6].

Данный принцип информационного самопознания требует рассмотрения его в постоянном изменении ведения здорового образа жизни личности с учетом информационного познания, преемственности традиций и ценностных ориентаций.

Исходя из анализа понятий «принцип», «информационное познание», «преемственность традиций», «ценностные ориентации» можно сказать, что принцип информационного самопознания – это специфическая форма активности человека, трансляция его жизненного опыта, мотивированная его ответственностью за ценностные ориентации и направленная на поддержание и укрепление традиций в ведении здорового образа жизни.

Суть принципа информационного самопознания сводится к тому, что учащиеся педагогического колледжа сами учатся разбираться в себе и подбирать для настройки своего организма наиболее подходящие условия. Учатся бережно и ответственно относиться к традициям, соблюдать и подбирать индивидуальные ценностные ориентации для ведения здорового образа жизни.

В исследовании изучалось применение принципа информационного самопознания учащимися педагогического колледжа (1 и 3 курсы) в ведении здорового образа жизни. Исследование проводилось на базе ГУО «Минский городской педагогический колледж». В исследовании приняли участие 125 человек (50 учащихся 3-го, 75 – 1 курса).

Основным методом исследования выступало анкетирование (опросник Р.А. Березовской «Отношение к здоровью», опросник М. Рокича «Ценностные ориентации»), которое позволило оценить применение принципа информационного самопознания в ведении здорового образа жизни.

Анализ по опроснику Р.А. Березовской «Отношение к здоровью» выявил причины, повлиявшие на осведомленность в области здоровья и преемственность традиций. В обеих группах респондентов рейтинг возглавила воспитательная деятельность родителей – (23,9%) – учащиеся первого курса, (21,2%) – учащиеся третьего курса. На втором месте у учащихся 1-го курса: деятельность специалистов (врачей) – (21,2%) и книги, факультативные занятия в колледже – (21,4%). Друзья и средства массовой информации занимают последние позиции (18,4%) и (15,1%). На втором месте у учащихся 3-го курса: друзья, знакомые и средства массовой информации по (20,7%) каждый фактор. Влияние на осведомленность учащихся 3-го курса в области здоровья меньше всего оказывают врачи-специалисты (19,6%) и научно-популярная литература о здоровье (17,8%).

Анализ по опроснику «Ценностные ориентации» М. Рокича показал, что только 50% (1 курс) и 42% (3 курс) испытуемых ставят здоровье на первое место, у 7% учащихся 3-го курса здоровье не входит в десятку ценностных ориентаций, для них главное – материальное положение, счастливая жизнь. Они считают, что, имея большие деньги, можно быть здоровым, не применяя принцип информационного самопознания в ведении здорового образа жизни.

Таким образом, анализ анкетного материала позволяет сделать вывод, что большинство учащихся как 1-го, так и 3-го курса не при-

меняют в достаточной мере принцип информационного самопознания в ведении здорового образа жизни. Поэтому необходимо продолжать исследовать динамику, направленную на овладение принципом информационного самопознания в ведении здорового образа жизни учащимися педагогического колледжа. Дальнейшая работа в этом направлении с учащимися педагогического колледжа может быть построена согласно обобщению теоритического и внедрению практического материала.

Список использованной литературы

1. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : ФИС, 1990. – 208 с.
2. Дьяченко, М. И. Психологический словарь-справочник / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск : Харвест, 2004. – 576 с.
3. Козин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пос. для студ. вузов / Э. М. Козин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М.: Владос, 2000. – 250 с.
4. Мечников, И. И. Этюды оптимизма / И. И. Мечников. – М.: Наука, 1988. – 328 с.
5. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – 4-е изд., доп. – М. : А ТЕМП, 2006. – 944 с.
6. Шепель, В. М. Ортобиотика. Слагаемые оптимизма / В. М. Шепель. – М.: Авицена, ЮНИТИ, 1996. – 295 с.