

*Кандидат педагогических наук
Шклярова О. В.*

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

I. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, *здоровье* - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. В развитии ребенка важно учитывать целостность здоровья.

Физическое здоровье:

- совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение)
- состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение)

Психическое здоровье:

- высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение)
- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение)

Духовно-нравственное здоровье - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Социальное здоровье - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

В характеристике понятия "здоровье" используется как индивидуальная, так и общественная характеристика. Здоровье субъектов образовательного процесса цель, содержание и результат качества образования, как основного показателя эффективности работы ОУ.



II. В системе факторов, влияющих на здоровье школьников качество школьной образовательной среды, играет не мало важную роль в развитии организма ребенка, прежде всего, это: **ВНУТРИШКОЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ**

- Педагогические
 - учебная нагрузка
 - средства и методы обучения и воспитания
 - качество дидактических материалов
 - педагогические методики
 - организация физического воспитания
- Физиолого-гигиенические
 - режим дня
 - качество оборудования
 - организация двигательной активности
 - оздоровительные мероприятия
- Социо-психологические
 - мотивация учащихся
 - взаимоотношения ученик-учитель
 - взаимоотношения ученик-класс
 - взаимоотношения учитель -родители

Конечно, в развитии здоровья учащихся и другие факторы играют не маловажную роль:

а) Эндогенные:

- возрастные
- половые
- наследственные: типологические, индивидуальные
- катамнез: пороки развития, перенесенные заболевания

б) Экзогенные: ВНЕШКОЛЬНЫЕ

- Экологические
 - абиогенные (природные)
 - биогенные
 - техногенные
 - социогенные
- Экономические
- Социальные
 - семейные



- культуральные
- социобытовые
- медицинские

Однако, следует признать возможность деления выше представленных факторов на три категории:

Неизбежные - с ними надо считаться, но нет способа их изменить в условиях образовательного учреждения;

S Корректируемые действие которых можно в некоторых случаях корректировать или снижать их негативное воздействие;

S Устранимые - негативное действие которых можно нейтрализовать

Все внутришкольные факторы являются корректируемыми и устранимыми, а, следовательно, в организации образовательного процесса именно на них должны быть направлены наибольшие усилия педагогов. Оптимальность качества педагогических, физиолого-гигиенических, социально-психологических условий в учебном процессе способна не только обеспечить сохранение и укрепление здоровья школьников, но и повысить многие показатели целостного результата образовательного процесса: обученности, воспитанности, социальной активности.

III. О соответствии образовательного процесса следует судить не только по соответствию требованиям СанПиПов, уровню экологической комфортности, но и признаки дезадаптационных состояний учащихся, проявление которых может наблюдать любой педагог.

Дезадаптационные состояния можно наблюдать, когда ученик:

- часто отвечает не по существу, не может выделять главное; долго переживает неудачи в течение урока;
- с трудом настраивается на занятия после физкультуры, перемены, подвижной игры;
- при неожиданном вопросе учителя часто теряется, но, если дать время на обдумывание, может ответить хорошо;
- долго выполняет любое задание, часто отвлекаясь;
- требует к себе постоянного внимания со стороны учителя;
- по малейшему поводу отвлекается от выполнения задания;
- с трудом усаживается для выполнения домашнего задания; заметно не любит урок, томится, оживает только на переменах; не умеет прилагать усилия, если что-то не получается, прекращает работу, ищет какие-то оправдания;



- почти никогда не отвечает правильно, если вопрос поставлен нестандартно, если требуется проявить сообразительность;
- после объяснения учителя с трудом выполняет аналогичные задания; затрудняется применять ранее усвоенные понятия, не имеет навыков.

При этом причины их проявлений лежат прежде всего в нарушении принципов здоровьесбережения, соблюдение которых важно не только на уровне управленческого решения или стратегии развития образовательного учреждения, а в работе каждого педагога.

Принципы здоровьесбережения:

1. Принцип не нанесения вреда
2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов (то есть все происходящее в образовательном учреждении -от разработки планов программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, подготовку педагогических кадров, работу с родителями и др. оценивается с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся и учителей. Проводится мониторинг здоровья учащихся физического, психологического, духовно-нравственного)
3. Принцип триединого представления о здоровье (единство физического, психического и социального здоровья)
4. Принцип непрерывности и преемственности (здоровьесберегающая работа проводится в школе каждый день и на каждом уроке с обязательным учетом того, что уже было сделано ранее в рамках организационных мероприятий и непосредственно в учебно-воспитательной работе)
5. Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися (вопросы здоровья включены в содержание учебных программ, обеспечен здоровьесберегающий характер (результат) проведения процесса обучения). Педагоги обеспечивают здоровьесберегающие условия образовательного процесса и сам школьник помогает им в решении этой общей задачи. У учащихся воспитана ответственность за свое здоровье. К каждому учащемуся осуществляется индивидуальный подход
6. Принцип соответствия сознания и организация обучения возрастным особенностям учащихся. Соответствие объема учебной нагрузки и уровня сложности изучаемого материала индивидуальным возможностям учащихся. В школе соблюдается комплексный междисциплинарный подход как основа



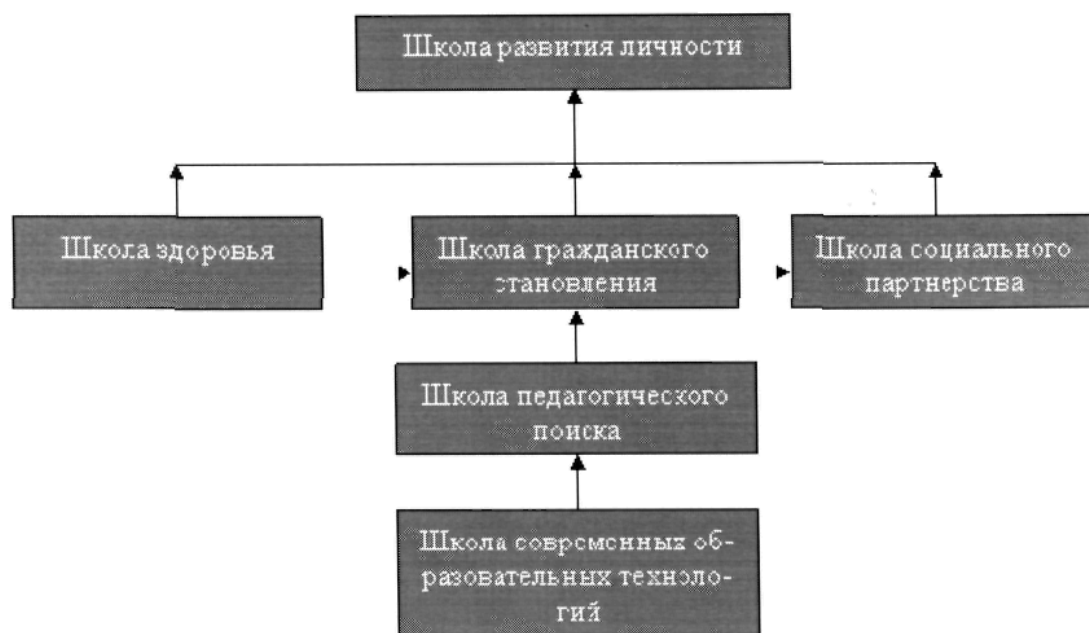
эффективной работы по охране здоровья человека. Между педагогами, психологами, медицинскими работниками согласованное взаимодействие. Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами). Приоритет активных методов обучения.

7. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии. Таким образом для учащихся создан такой уровень учебной нагрузки, который (при учете индивидуальных особенностей и возможностей каждого учащегося) соответствует тренирующему режиму, таким образом является охранительным (щадящим), ниже утомляющего. Для каждого ученика составлен оптимальный уровень нагрузки.-
8. Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье. У ребенка сформировано чувство ответственности за свое здоровье. Осуществляется принцип контроля за родителями. То есть получение обратной связи реализован как во всей школе (проведение диагностики, мониторинг здоровья), так и каждого учителя, в его индивидуальной педагогической технологии.

IV. Соблюдение принципов здоровьесбережения позволит в школе решить следующие проблемы, связанные со здоровьем учащихся:

- снятие учебных перегрузок школьников, приводящих их к состоянию переутомления, на уровне предмета;
- организация физической активности учащихся, профилактика гиподинамии, использование режима двигательной активности на учебных занятиях;
- организация правильного питания и питьевого режима школьников во время их пребывания в образовательном учреждении;
- предупреждение вредного воздействия на здоровье учащихся факторов, непосредственно связанных с образовательным процессом (профилактика школьных болезней: нарушений осанки, заболеваний органов зрения, невротозов и т.п.);
- охрана и укрепление психического здоровья учащихся (предупреждение школьных стрессов, воспитание коммуникативной культуры, распространения среди учащихся вредных привычек, зависимостей и т.д.)
- формирование культуры здоровья учащихся и компетентности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий
- организация сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.





V. Роль учителя в организации здоровьесберегающего, здоровьесформирующего пространства для учащихся в образовательном процессе несомненно велика. Образовательный процесс - специально организованное, целенаправленное взаимодействие педагогов и воспитанников, учащихся между собой, направленное на решение образовательных, воспитательных и развивающих задач, в том числе и здоровьесберегающих. Однако реализация валеологических подходов и принципов здоровьесбережения возможна только при соответствии культуры здоровья учителя нормам здорового образа жизни.

Важным направлением в работе современного ОУ является здоровьесбережение учителя.

Основой становления и развития здоровьесберегающей компетентности учащихся и педагогов в образовательном процессе является потребность его субъектов:

- учащегося - в саморазвитии - инициирование потребности, интереса, мотивации и активности к здоровью и здоровому образу жизни
- педагога в создании среды образования, обеспечивающей реализацию здоровьесберегающих потребностей учащихся.

VI. Рекомендации учителю как сохранить здоровье.

Чтобы сохранить энергию, так необходимую учителю в его трудной, но благородной работе, важно помнить простые правила



Правило первое: Не зацикливайтесь на плохом, подводя итоги дня, — *считай только удачу*!!!.

Правило второе: Чаще улыбайтесь. Изумляйтесь всему, как изумляются дети.

Правило третье: Каждый день начинайте жизнь с «нового листа». В «реку жизни», как Вашу ближайшую речку, нельзя войти дважды. Всё течет, всё меняется.

Правило четвертое: В педагогической деятельности стремитесь к сотрудничеству. Элемент критики не должен быть доминирующим. Постоянно транслируйте дружелюбность.

Правило пятое: Помнит восточную мудрость: «Трудись не перенапрягаясь. В работе не ленись, но и не доводи себя до истощения сил».

Правило шестое: Осознайте высшую самоценность жизни. В ней суть счастья. Мы счастливы оттого, что живём. Можем любить и быть любимыми, растить и воспитывать детей.

Утомление

Бездействовать - бездарно и нелепо,
 Когда вокруг занятий миллион.
 Я чувствую себя великолепно
 Только тогда, когда я утомлен.
 Быть может, оттого, что я писатель,
 А больше в жизни стать никем не смог,
 Мне хорошо, когда сумею за день
 Перевести сто или двести строк.
 Тогда я ощущаю утомленье
 И радуется меня мой светлый путь,
 А если был весь день отмечен ленью,
 Я почему-то не могу заснуть.
 Нет никакой отрады от безделья!
 Что праздность нам на радость, люди врут.
 Ночь провести с любимой на постели
 Приятно, потому что это труд!
 Николай Глазков, 1951 г.

Релаксационные программы:

Программа 1. Мышечная. Упражнения выполняются медленно, без физической нагрузки. Лучшее упражнение потягивание.

1. В тихой комнате лечь на полу, на спину.



2. Напрячь правую ступню, потянуть пальцы на себя, напрячь лодыжку. Расслабить
3. То же самой с левой ступней и лодыжкой
4. Перейти к мышцам бедра
5. Поднять ноги под углом 90 градусов к туловищу. Выполнять движения стопами (вращательные, из стороны в сторону), ногами в сторону, сгибая и распрямляя ноги в колене по очереди и т.п.)
6. Перейти к мышцам живота, грудной клетки, спины и плечь.

Программа 2. Дыхательная Дыхание - синоним жизни. Поэтому для человека важно не только дышать, но и не менее важно дышать правильно. От того, как человек дышит, зависит работа всех систем органов. Частота, глубина вдохов и выдохов влияют на все функции организма человека, включая и сознание. Академик В.П. Петленко, подчеркивая значение дыхания, приводит древнее изречение: «Ум - властелин чувств, а дыхание - властелин ума».

Дыхание является своеобразным ключом к скрытой жизни нашего тела.

1. встать, проконтролировать правильность осанки. Втягивая воздух через ноздри, медленно наполнить нижнюю часть лёгких, заставляя выдвинуть вперед переднюю стенку живота. Затем, продолжая втягивать воздух, раздвинуть ребра и всю грудную клетку, наполнить воздухом верхнюю часть легких, расширяя верх грудной клетки. В заключении нужно втянул, внутрь нижнюю часть живота, и тем самым заставить воздух заполнить самую верхнюю часть лёгких;
2. задержать дыхание на несколько секунд;
3. медленно выдохнуть, держа грудную клетку по-прежнему высоко расправленной и опуская понемногу живот по мере того, как воздух выходит из легких. Когда воздух выйдет, следует отпустить напряжение груди и живота.

Программа 3. Простые утверждения. Снимают беспокойство. Повторения коротких, простых утверждений позволяют справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров.

1. Сейчас я чувствую себя лучше
2. Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться
3. Я могу управлять своими внутренними ощущениями
4. Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю
5. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на всякое беспокойство



6. Чтобы ни случилось, постараюсь сделать все, от меня зависящее, чтобы избежать стресса
7. Внутренне я ощущаю, что все будет в порядке и т.п.

Программа 4. Дыхательная

1. Огложите в сторону свои проблемы, дышите спокойно и глубоко в течение трех минут.
2. Каждый раз в момент вдоха повторяйте какие-либо утверждения типа «Я начинаю чувствовать себя лучше»
3. Глубокий быстрый, шумный вдох через нос и медленный выдох через сложенные трубочкой губы.

