

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ МОДЕРНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В статье подчеркивается значение образовательной политики в области укрепления здоровья нации, анализируются здоровьесберегающие технологии формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни в свете требований нового стандарта образования.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие. Таким образом, здоровье – это не только отсутствие болезни: это физическая, социальная, психологическая гармония; доброжелательные отношения человека с другими людьми, с природой и самим собой.

Следует особо подчеркнуть, что здоровье детей и подростков – это фундамент, на котором формируется здоровье взрослого. Создавшаяся ситуация с состоянием здоровья подрастающего поколения требует новых подходов к гигиеническим и социальным проблемам детского населения и новых форм их решения. Это необходимо для повышения уровня здоровья населения и в целом уровня жизни, как индивидуума, так и общества в целом. Распространенные в настоящее время наиболее серьезные и дорогостоящие проблемы, связанные со здоровьем, в большей степени связаны со сформировавшимися в детском возрасте особенностями поведения и образом жизни.

Большинство болезней взрослых корнями уходят в детство и указывают на особую роль школы в формировании как непосредственно здоровья ребенка, так и его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки для формирования навыков здорового образа жизни (ЗОЖ). Следует признать, что современная школа не улучшает здоровье и это доказано многочисленными исследованиями.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

ЗОТ – это совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения и направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, на формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому все, что относится к образовательному учреждению: характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д., – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья».

Федеральными законами на образовательные учреждения возложена ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. В сложившейся ситуации, когда общество практически потеряло поколение абсолютно здоровой молодежи, здоровьесберегающая направленность проводимой модернизации школьного образования сближает профессиональные интересы педагогов, медиков, психологов и родителей [3].

Современные учреждения образования работают в режимах функционирования и раз-

вития одновременно. Стремление достигнуть высоких успехов в усвоении разносторонних аспектов социального опыта часто выходит на первый план, при этом не учитываются другие важные стороны развития человека.

Однако известно, что развитие личности предполагает не только достижение высокого уровня образованности. Одной из важнейших предпосылок развития является сохранение и укрепление здоровья человека. Деятельность учащихся в образовании сопряжена с высокими нагрузками, часто ведущими к перегрузкам, что определяет необходимость учёта фактора здоровья в её организации. Таким образом, здоровье детей является важным условием эффективного их участия в образовании, а различные отклонения и ухудшения его создают препятствия в достижении учащимися заданного уровня образованности, соответствующего Федеральному государственному образовательному стандарту второго поколения [2, с. 4–5].

Важнейшими социальными задачами для успешного введения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения являются:

- формирование позитивных факторов, влияющих на здоровье; осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- развитие представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- выполнение правил личной гигиены и развитие готовности на их основе самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- создание условий для правильного здорового питания, соблюдение его режима;
- формирование представлений о рациональной организации учебы и отдыха, двигательной активности, научение ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- реализация принципа информационной безопасности – знания о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.д.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- создание психологического комфорта на основе представлений о влиянии позитивных

и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

– обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации), навыкам позитивного коммуникативного общения.

Воспитание культуры личной безопасности является составной частью формирования у человека общей культуры безопасности, включает формирование готовности к предупреждению и преодолению опасных ситуаций, угрожающих как отдельному человеку, так и обществу в целом.

Безопасность образовательного учреждения – это система мер, принятых администрацией учреждения и органами власти для защиты детей и имущества от внутренних и внешних угроз с учетом фактического состояния, технического состояния школы, условий организации учебно-воспитательного процесса, криминальной и техногенной обстановки, природной территории, предупреждения, пресечения и ликвидации последствий террористических акций.

Гигиеническое воспитание и обучение включает в себя комплексную просветительскую, обучающую и воспитательную деятельность, направленную на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование культуры здоровья, закрепление гигиенических навыков, создание мотивации для ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) как отдельных людей, так и общества в целом.

Сегодняшний выпускник должен быть здоровым, конкурентоспособным, готовым к изменениям в обществе и экономике, должен уметь принимать самостоятельные решения и адаптироваться к сложным жизненным ситуациям.

ЗОЖ объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональной, общественной и бытовой функций в оптимальных для его здоровья условиях, и выражает ориентированность личности на индивидуальное и общественное здоровье.

Здоровье выпускников школы – один из важных показателей качества школьного образования. Для достижения этой цели необходимо организовать работу по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни:

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры ОУ – соответствия состояния и содержания образовательного учреждения СанПиНам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и труда обучающихся; организация питания, в том числе горячих завтраков; оснащенность кабинетов, физкультурного зала, спортивных площадок игровым и спортивным оборудованием и инвентарем, наличие медкабинетов, их оснащение и обеспечение работающих в них специалистов (логопедов, учителей физкультуры, психологов, медицинских работников). Ответственность и контроль за реализацию этого блока возложена на администрации ОУ.

2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности. Она направлена на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха; использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся, строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств, индивидуальное обучение (учет индивидуальных особенностей развития, темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам. Результативность этого зависит от каждого педагога.

3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья и формирование культуры здоровья – полноценная и эффективная работа обучающихся всех групп здоровья на уроках физкультуры и в секциях, рациональная и соответствующая организация уроков и занятий активно-двигательного характера, организация занятий по ЛФК, часа активных движений между 3-4 уроками, динамических пауз, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности; регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий. Все это зависит от администра-

ции, учителей физкультуры, а также всех педагогов.

4. Реализация дополнительных образовательных программ: внедрение в систему работы ОУ программ, направленных на формирование ценности здоровья и ЗОЖ, предполагает разные формы работы: интеграцию в базовые образовательные дисциплины, проведение часов здоровья, факультативные занятия, проведение классных часов, занятия в кружках и т.д. В качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включенных в учебный процесс, может быть проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т.д.; создание общественного совета по здоровью.

5. Просветительская работа с родителями по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье детей; приобретение родителями необходимой научно-методической литературы; организация совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.

Личностные результаты образовательной программы начального общего образования должны быть направлены на формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работу на результат, бережное отношение к материальным и духовным ценностям.

В общеобразовательном учреждении начального образования необходимо сформировать следующие основные здоровьесберегающие модули:

Модуль 1. Образование детей в сфере здоровья.

Модуль 2. Программы и практические руководства по физической активности.

Модуль 3. Школьное питание.

Модуль 4. Медицинские услуги в школе.

Модуль 5. Психологическое и социальное консультирование.

Модуль 6. Повышение квалификации работников школ в области здоровья.

Модуль 7. Активное участие семьи и общества в сохранении и укреплении здоровья обучающихся.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования включают:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека как факторе успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Основная образовательная программа начального общего образования должна содержать и раздел по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) в таких формах, как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и т.д.

Решающую роль в осуществлении политики здоровьесбережения играют позиции и уровень компетентности руководящего персонала по вопросам сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса.

Организационная культура школы является одним из ведущих факторов, который может как способствовать, так и препятствовать укреплению здоровья детей и взрослых. Её основными компонентами являются: (а) особенности устава школы и норм школьной жизни; (б) стиль управления админист-

рации, характер отношений; (в) психологический климат в педагогическом коллективе; (г) внешняя коммуникационная среда и место школы в ней; (д) наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни.

Социальное окружение и взаимоотношения являются одним из главных компонентов образовательной среды и условий формирования здоровьесберегающей среды. От учителя в большей степени зависят психологический климат на уроке, наличие эмоциональных разрядок, стиль педагогического общения, характер и процедура оценивания, особенности работы с детьми группы риска, ответственность используемых методик обучения возрастным и функциональным возможностям школьников, степень ограничения в свободе учащихся. Немалую важность имеют личностные особенности учителя, его способность к психоэмоциональному переключению, состояние его здоровья и отношение к своему здоровью, готовность учителя к внедрению здоровьесберегающих технологий.

Необходимым условием формирования здорового образа жизни у ребенка является **активное участие в этой работе родителей**.

Наиболее приемлемая форма работы с родителями – лекции, беседы по валеологической тематике на классных и родительских собраниях, а также привлечение к активному отдыху вместе с детьми. Родителям даются рекомендации по профилактике различных заболеваний и комплексы упражнений, необходимых для их детей.

Таким образом, успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит:

- от активного участия в этом процессе самих учащихся и их родителей;
- создания здоровьесберегающей среды и активного участия в этом процессе самих учащихся и их родителей;
- высокого профессиональной грамотности педагогов;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия учителей, родителей и учащихся.

Работа по внедрению здоровьесберегающих технологий в учебный процесс является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Л и т е р а т у р а

1. Баранов А. А., Кучма В. Р., Сухарева Л. М. и др. Оценка здоровья детей и подростков при профилактических медицинских осмотрах (руководство для врачей). – М.: Династия, 2004. – 168 с.
2. Богдан Н. В. Педагогическое содействие обеспечению паритета образованности и здоровья учащихся 6-7 лет : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. – Челябинск, 2003. – 173 с.
3. Вирабова А. Р. Гигиенические принципы личностно-ориентированного обучения детей и подростков: концепция, структура, здоровьесберегающие педагогические технологии, ресурсы : автореф. ... д-ра мед. наук : 14.00.07. – М., 2006.
4. Гигиена детей и подростков : учеб. / отв. ред. В. Р. Кучма. – М.: Медицина, 2001. – 384 с.
5. Кучма В. Р., Вишневецкая Т. Ю., Платонова А. Г. Физическое развитие, состояние здоровья и «школьная зрелость» детей 6-летнего возраста // Гигиена и санитария. – 1996. – №3. – С. 27–29.
6. Кучма В. Р., Сухарева Л. М., Ильин А. Г., Рапопорт И. К. и др. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях. – М., 2002. – 68 с.
7. Мокеева М. М., Сетко Н. П. Эколого-гигиенические аспекты влияния комплекса факторов окружающей среды на состояние здоровья младших школьников // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке : материалы Международного конгресса (Москва, 12–14 мая 2004 г.). Ч. II. – М.: НЦЗД РАМН, 2004. – С. 296–298.
8. Методы исследования физического развития детей и подростков в популяционном мониторинге : руководство для врачей. – М., 1999.
9. Оценка нервно-психического здоровья и психофизиологического статуса детей и подростков при профилактических медицинских осмотрах : пособие для врачей (утв. М-вом здравоохранения и социал. развития РФ 23.12. 2004). – М., 2005. – 107 с.
10. Рзынкина М. Ф., Андрюшкина Е. Н. Здоровье детей в образовательных учреждениях. Организация и контроль / под ред. М. Ф. Рзынкиной, В. Г. Молочного. – Ростов-н/Д: Феникс, 2005. – 381 с.
11. Степанова М. И. Гигиенические основы организации начального обучения детей в современной школе : автореф. ... дис. д-ра мед. наук. – М., 2003. – 47 с.
12. Строчкина А. Н., Храмов П. И., Бутарева И. И., Королева Л. П., Левзнер Т. Ф. Антропометрические исследования в обосновании функциональных параметров новых видов школьной мебели // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке : материалы Международ. конгр. (Москва, 12–14 мая 2004 г.). Ч. III. – М.: НЦЗД РАМН, 2004. – С. 176–177.
13. Текшева Л. М., Даданова А. Я. Санитарно-гигиенические и общие издательские требования к учебным изданиям для общеобразовательной школы // Современная учебная книга. – М.: Моск. гос. ун-т печати, 2004. – С. 181–188.
14. Энциклопедия для родителей первоклассника. – М.: АСТ, 2000. – 488 с.
15. Cardon G., De Clercq D. et al. Sitting habits in elementary schoolchildren: a traditional versus a "Moving school" // Patient Educ. Couns. 2004 Aug; 54(2):133-42.
16. Molenbroek J. F., Kroon-Ramaekers C. J. Revision of a standart for the dimensions of school furniture // Ergonomics, 2003, Jun.; 46(7); 681-94.