

# Сохранение и восстановление здоровья учащихся в условиях педагогического лицея

В.С. Лукьянова, А.А. Остапенко, В.В. Гузенко

Образовательная концепция Азовского государственного педагогического лицея предусматривает природосообразный подход к целостной природе человека. Работа сводится к триединой задаче *создания педагогических условий сохранения (и восстановления) умственного, нравственного (психического) и телесного (физического) здоровья* ребёнка и педагога. Триединность задачи обуславливает три *группы компонентов* здоровьесберегающей педагогической системы Азовского государственного педагогического лицея: а) компоненты, способствующие сохранению *умственного* здоровья; б) компоненты, способствующие сохранению *нравственного* здоровья; в) компоненты, способствующие сохранению *физического* здоровья.

## Основные компоненты здоровьесберегающей системы лицея

*Компоненты, способствующие сохранению*

*умственного* здоровья

*нравственного* здоровья

*физического* здоровья

*Чередование занятий в словесно-знаковой и чувственно-эмоциональной сферах восприятия*

Концентрированное обучение как основная технология обучения

Создание благоприятной предметно-пространственной среды

Обязательное для всех учащихся ежедневное горячее питание

Ритмичная структура учебного процесса в лицее всех учащихся

Создание доверительной

Регулярная периодическая системы отношения диспансеризация

медицинский надзор

**и постоянный**

*Широкие возможности сферы дополнительного образования в лицее*

*Выездная школа*

### 1. Чередование занятий в словесно-знаковой и чувственно-эмоциональной сферах восприятия

Используя учение А.А. Ухтомского о доминанте и теорию функциональной асимметрии полушарий головного мозга, мы считаем, что количество учебного времени, отданного занятиям вербально-знаковыми предметами, должно быть равным времени занятий образно-эмоциональными предметами. Соответственно, в нашем учебном плане половина всего обязательного учебного времени отдана развитию образно-эмоциональной сферы восприятия учащихся (3 занятия в день) и вторая половина — вербально-знаковой (3–4 занятия в день). Предметы музыки, изобразительного искусства, хореографии, физической культуры (одно двигательное занятие ежедневно) являются обязательными дисциплинами во всех классах лицея. В расписании дисциплины чередуются, что позволяет сделать равномерной нагрузку на оба полушария головного мозга. Увеличение количества часов, отведённых на двигательные предметы (физкультура + хореография) во всех классах, повышает физическую активность школьников всех возрастов и увеличивает время их пребывания на свежем воздухе.

Это *снижает уровень утомляемости* школьников в течение учебного дня.

## 2. Концентрированное обучение как основная технология обучения

Под концентрированным обучением мы понимаем *специально организованный процесс обучения, предполагающий усвоение учащимися большего количества учебной информации без увеличения учебного времени за счёт её систематизации (обобщения, структурирования) и иного (отличного от традиционного) временного режима занятий*. «Концентрированное обучение» — противоположность «распределённому обучению». Разумное чередование концентрированного и распределённого обучения (а разные методы решают разные задачи) имеет высокую эффективность.

Педагогическая технология концентрированного обучения, на наш взгляд, позволяет решать ряд взаимосвязанных *проблем*:

- проблему несоответствия между увеличением объёма учебной информации и фактором ограниченного времени обучения;
- проблему интенсификации образовательного процесса;
- проблему формирования и активизации познавательных интересов учащихся.

Эта технология используется в её основных моделях: однопредметное «погружение», «погружение» в образ, цикловое обучение.

Данный компонент способствует преодолению многопредметности в течение учебного дня, недели, что *повышает активность ученика, снижает его утомляемость, уменьшает количество домашних заданий*.

## 3. Ритмичная структура учебного процесса

В отличие от традиционного деления учебного года на четыре учебные четверти разной продолжительности год в подразделениях лицея разбит на 7 периодов, 6 из которых учебные, а седьмой (более длительный) — каникулярный (лето). Длительность периода составляет 7 недель, 6 из которых учебные, а седьмая — каникулярная. Учебная неделя состоит из шести учебных дней (суббота — зачётный день) и седьмого — выходного (воскресенье). Таким образом, весь учебный год имеет ритмичную структуру, согласованную с данными экспериментальной психологии, что повышает эффективность учебного процесса. Эту структуру можно описать формулой «6 + 1» (6 учебных дней + воскресенье; 6 учебных недель + неделя каникул; 6 учебных периодов + летние каникулы). Формула «6+1» имеет свою внутреннюю структуру:

АВСА'В'С' + пауза,

где, соответственно, буквой А обозначены первый день недели, первая неделя периода, первый период года, буквой В — соответственно второй, С — третий, А' — четвёртый, В' — пятый, С' — шестой. Триада АВС или А'В'С' представляет собой, соответственно, А — тезу, В — антитезу, С — синтез, что обуславливает задачи ритмичного структурирования учебного материала. Такое временное деление базируется на опыте экспериментальной психологии и *способствует снижению утомляемости учащихся*, так как в большей степени соответствует внутренним церебральным ритмам.

## 4. Создание благоприятной предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная среда в первую очередь характеризуется стилем. Он может

быть, условно говоря, «казённым» или «домашним», «строгим» или «свободным». В зависимости от этого находящийся в школе (и ребёнок, и взрослый) будет либо внутренне подсознательно подтягиваться и сосредотачиваться, либо расхолаживаться и расслабляться. Говоря о *предметно-пространственной среде школы* как о важной составляющей части её уклада, необходимо, с одной стороны, создавать условия взаимного *приближения школы к природе* как изначально комфортной среде. С другой стороны, следует помнить, что «утварь» *обживается, о=сваивается* и становится частью духовного о=духо=творённого пространства. Но освоение происходит, видимо, не через *пассивную* притирку, а путём *активного обживания*, персонализации, создания *локальных комфортных пространств*, наполненных символической вещностью. Ученики и учителя должны иметь возможность «продлить» себя в «своём», обжитом пространстве школы. У каждого должен быть «свой уголок», где он может (имеет право) создавать свой уют. В противном случае школа становится «чужой», социальная установка отчуждения становится доминирующей, учитель и ученик приходят сюда отбывать каждый свою повинность.

Стиль, который мы считаем оптимальным для предметно-пространственной среды школы, мы назовём **храмовым**. Под храмовостью мы понимаем стиль предметно-пространственной среды школы, в максимальной степени способствующий внутренней сосредоточенности ребёнка и максимально направленный к его индивидуальности. Такая обстановка комфорта и уюта *снимает психологическую напряжённость, нервозность и способствует сохранению психического здоровья учеников и учителей.*

## **5. Создание доверительной системы отношений в лицее**

Переходя к вопросу **локальной субкультуры отношений**, можно выделить широкий спектр состояний и установок, характеризующих школьные отношения. В одну школу дети бегут с удовольствием, в другую — их не загонишь; одних учителей любят и обожают, других — тихо ненавидят; в одной школе принято списывать, в другой — нет; к одному учителю «можно» опаздывать, к другому — нет; к одному директору «вызывают на ковёр», к другому приглашают посоветоваться. Но большинство этих состояний, отношений и установок, на наш взгляд, являются производными от базисного формообразующего чувства *доверия/недоверия*.

Базисным чувством практических отношений в обществе является доверие. Равно можно сказать, что регулятором состояния общества является любовь его членов друг к другу. А основным лозунгом можно назвать святоотеческий принцип, сформулированный для церковного домостроительства: «Разнообразие в частностях, единство в главном и во всём — любовь». Действительно, доверие и любовь неразрывно связаны друг с другом. Мы доверяем тому, кого любим, равно как и любим того, кому можно доверять. Отсутствие доверия разрушает любовь, а доверие предшествует любви.

Основным принципом организации органической субкультуры отношений в школе мы считаем принцип **соборности**.

Отношения доверия *снимают чувство страха и тревожности, тем самым сохраняя духовное и психическое здоровье ребёнка.*

## **6. Обязательное для всех учащихся ежедневное горячее питание**

Особенностями организации питания в лицее являются: а) 100-процентный охват ежедневным одноразовым горячим питанием всех учащихся; б) возможность повторно получать горячее питание учащимися, посещающими объединения дополнительного образования; в) учёт мнения учащихся при составлении меню; г) бесплатная витаминизация ежедневного меню (в первом полугодии за счёт фруктов, самостоятельно заготовленных учащимися за время вы-

ездной школы, во втором полугодии за счёт витаминных напитков, приготовленных из собранных учащимися лесных ягод); д) полный отказ от продажи в школьном буфете ненатуральных (так называемых «пакетных») продуктов и напитков из искусственных концентратов.

Такая система организации питания в школе позволяет *минимизировать причины детских заболеваний желудочно-кишечного тракта.*

## **7. Регулярная периодическая диспансеризация всех учащихся и постоянный медицинский надзор**

В штате лицея имеется 1,5 ставки медицинских работников: 0,5 ставки врача-педиатра и 1 ставка медицинской сестры. Данный персонал осуществляет регулярные медосмотры учащихся и воспитанников дошкольных групп лицея, проводит профилактические беседы по организации здорового образа жизни. Школьный врач-педиатр ведёт занятия по курсу анатомии и школьной гигиены для старшеклассников. Такая работа *позволяет своевременно предупредить и выявлять отклонения детского здоровья.*

## **8. Широкие возможности сферы дополнительного образования в лицее**

В лицее создана обширная сеть объединений дополнительного образования, способствующих развитию всех сфер личности ребёнка: интеллектуальной (сеть научных предметных «кафедр», факультативы, предметные кружки), художественной (школа искусств с музыкальным, художественным и хореографическим отделениями), спортивно-оздоровительной (физкультурно-спортивные клубы и секции) и досуговой (клубы и студии по интересам). Организационная структура лицея выглядит следующим образом:

Этот компонент повышает занятость учащихся в общественно полезной деятельности, что практически *сводит к минимуму проявления у лицеистов вредных привычек и пристрастий и делает неактуальным вопрос подросткового пьянства, алкоголизма.*

## **9. Выездная школа**

Особая форма работы коллектива лицея — выездные школы. Они проводятся на фоне критически опасной «энтропийной» среды, в которой отсутствуют полноценные нравственные идеалы. В такие периоды открытая система лицея должна временно стать закрытой, что и позволяют сделать условия выездной школы. За время выездной школы происходит нравственная и духовная коррекция, укрепление нравственных идеалов учеников, формирование нравственного ядра коллектива. Выездная школа — во многом вынужденная мера во времена нравственного беспредела, размывания общественных идеалов, аморального разгула средств массовой информации.

Поскольку работа выездной школы всегда проходит в условиях осеннего оздоровительного лагеря на побережье, это *даёт возможность провести массовое оздоровление детей всего лицея.*

См. рис. 1 в конце статьи.

## **Анализ деятельности по реализации здоровьесберегающей системы лицея**

В соответствии с тремя задачами и тремя *группами компонентов* здоровьесберегающей педагогической системы Азовского государственного педагогического лицея рассмотрим ре-

зультаты работы по всем трём направлениям: а) *умственное* здоровье; б) *нравственное* здоровье; в) *физическое* здоровье.

## 1. Анализ умственного здоровья учащихся

Педагогические технологии (включая концентрированное обучение), реализуемые в лицее, позволили получить довольно высокие результаты уровня обученности школьников. Приведём некоторые из них.

А. Результаты контрольных работ в период аттестации лицея в марте 2003 года:

*Условные обозначения:*

*а* — учащихся всего

*б* — учащихся, выполнявших работу

*в* — учащихся, выполнивших работу положительно

*г* — учащихся, выполнивших работу на «4» и «5»

Ступень образования	Предмет	Число учащихся				Успеваемость (%)	Качество предметной обученности (%)
		<i>а</i>	<i>б</i>	<i>в</i>	<i>г</i>		
1-я ступень	математика	39	37	36	30	97,3	81,1
	русский язык	39	37	37	33	100	89,2
2-я ступень	алгебра	24	22	21	18	95,4	81,9
	русский язык иностраннный язык	24	23	23	19	100	82,6
3-я ступень	биология	24	22	22	14	95,6	60,9
	алгебра	24	22	21	15	95,4	68,2
	русский язык	39	38	35	29	92,1	76,3
	иностраннный язык	39	37	33	24	89,1	64,7
	история	39	35	33	23	94,2	65,7
		39	37	37	37	100	100

Экспертными группами принято решение о признании успеваемости и качества предметной обученности выпускников соответствующими среднему показателю этих параметров, установленному в крае для учреждений повышенного уровня.

Б. Количество медалистов за последние шесть лет:

Год выпуска	Количество выпускников	золото	серебро	всего	% от кол-ва выпускников
1998	27	2	—	2	7,4
1999	36	—	3	3	8,3
2000	35	1	3	4	11,4
2001	26	1	3	4	15,3
2002	38	1	6	7	18,4
2003	42	1	7	8	19

В. Результаты Единого государственного экзамена по математике в 2003 году:

Уровень обученности (% не получивших оценку «2»)

По России	По Краснодарскому краю	По Северскому району	По лицее
85,90%	75%	63%	88,10%

Г. Количество выпускников, поступивших в учреждения высшего профессионального образования:

Год выпуска	Количество выпускников	Количество поступивших в вузы	% от кол-ва выпускников
-------------	------------------------	-------------------------------	-------------------------

2001	26	21	80,7
2002	38	34	89,5
2003	42	36	85,7

Д. Качественные показатели обученности лицеистов за последние три года таковы:

Учебный год	Количество учащихся в лицее	Количество обучающихся на 4 и 5	Качество предметной обученности (в %)
2001/02	324	182	56,2
2002/03	359	219	62
2003/04	401	256	63,8

## 2. Анализ нравственного здоровья

А. В декабре — январе 2003/04 учебного года психологической службой лицея проводилось анкетирование учащихся 5–11-х классов. Цель исследования — выяснение взаимоотношений учащихся с одноклассниками, учителями, классным руководителем, сверстниками и родителями, а также их отношения к школе и состояния в ней. Было опрошено 117 учащихся. Получены следующие результаты:

	Положительное	Отрицательное
Отношения с куратором	93%	7%
Отношения с родителями	89%	11%
Отношения со сверстниками вне школы	99%	1%
Отношения с одноклассниками	86%	14%
Отношения к школе	94%	6%

Б. Параллельно с исследованием коллектива учащихся по методике «Ребёнок в школе его собственными глазами» психологической службой проводился опрос учителей по методике комплексного изучения состояния дел в школе. Цель данного исследования — выявление сильных и слабых сторон педагогического коллектива, его творческого и профессионального потенциала, готовности к новациям.

Анализ результатов показал, что соответствие реальной ситуации в лицее желаемому состоянию составляет:

- по целям воспитания — 92%;
- по содержанию образования — 85%;
- по организационной структуре — 98%;
- по микроклимату — 95%;
- по результатам учебно-воспитательного процесса — 94%.

В. В 2003 году в лицее были проведены замеры уровней доверия учащихся к одноклассникам, к учителям, а также уровней состояния и отношения к школе и были получены результаты, отображённые на рисунках 2–5 (см. рис. 2–5 в конце статьи).

Г. Для художественного развития детей в лицее созданы серьёзные художественные коллективы. Ежегодно они становятся лауреатами международных, всероссийских и региональных конкурсов.

## 3. Анализ физического здоровья учащихся

А. Динамика количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях, и количества учащихся, отнесённых к спецгруппе для занятий физической культурой:

Учебный	Количество	Количество учащихся,	Количество учащихся,
---------	------------	----------------------	----------------------

год	учащихся в лицее	занимающихся в спортивных секциях		отнесённых к спецгруппе для занятий физической культурой	
		человек	%	человек	%
2001/02	359	142	39,6	9	2,5
2002/03	401	174	43,4	6	1,5
2003/04	413	188	45,5	6	1,4

Б. В 2003/04 учебном году 188 учащихся лицея занимаются по восьми спортивным направлениям.

В. Некоторые спортивные показатели лицея:

а) Районный туристический слёт:

2001 г. — 1-е место;

2002 г. — 2-е место;

2003 г. — 1-е место.

б) Районная военно-спортивная игра «Зарница»:

2001 г. — 4-е место;

2002 г. — 2-е место;

2003 г. — 2-е место.

в) Команда акробатов (18 чел.) — постоянный участник краевых соревнований по спортивной акробатике. На соревнованиях «Юные олимпийцы Кубани» в 2002 году были завоёваны две серебряные и три бронзовые медали. Шестнадцать участников коман-ды являются кандидатами в мастера спорта по акробатике.

Г. За последние три года в лицее разработаны и реализуются несколько программ воен-но-спортивного направления:

- программа военно-патриотического воспитания;
- физкультурно-оздоровительная программа «Самый здоровый отряд»;
- ежегодная спартакиада лицеистов.

**Рис. 1**

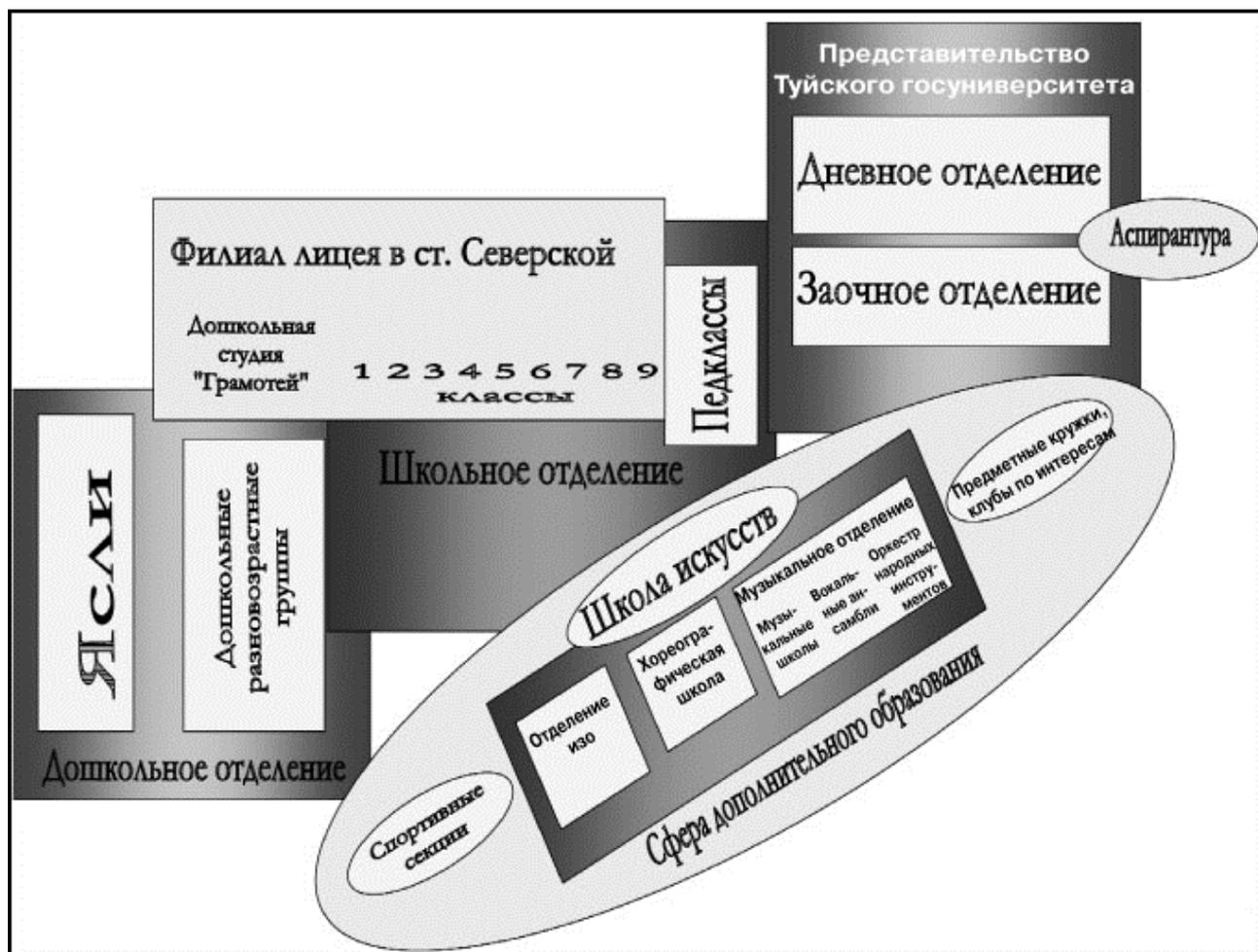


Рис. 2

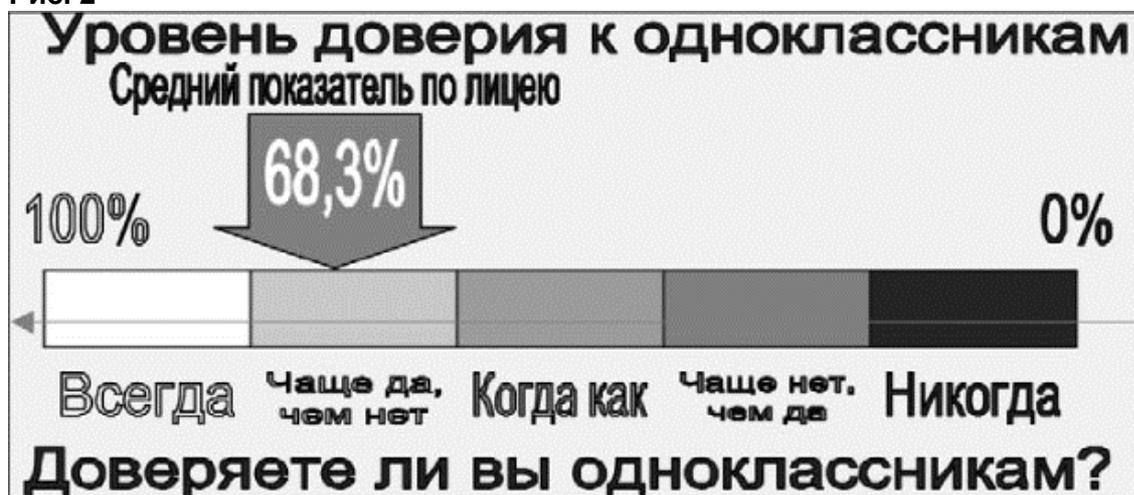


Рис. 3

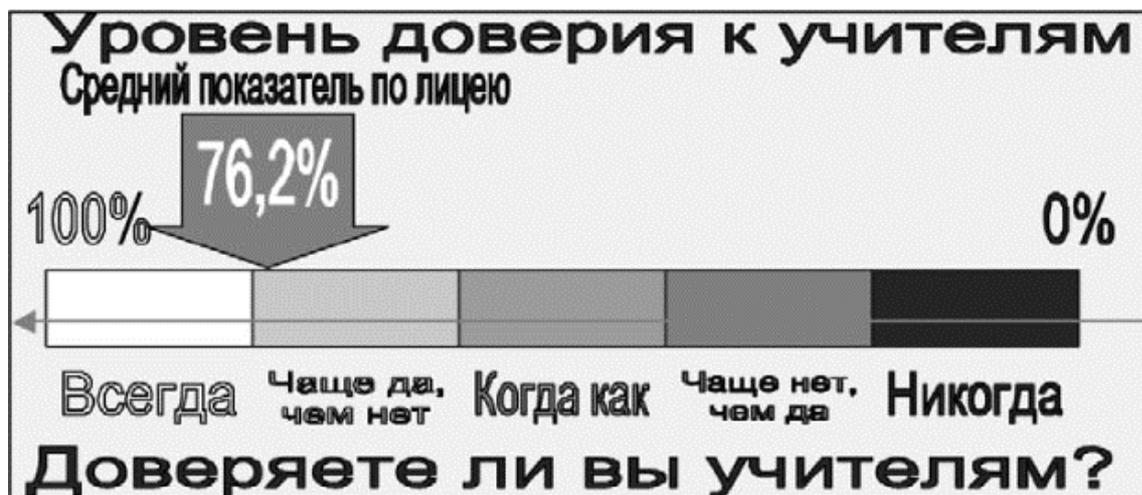


Рис. 4

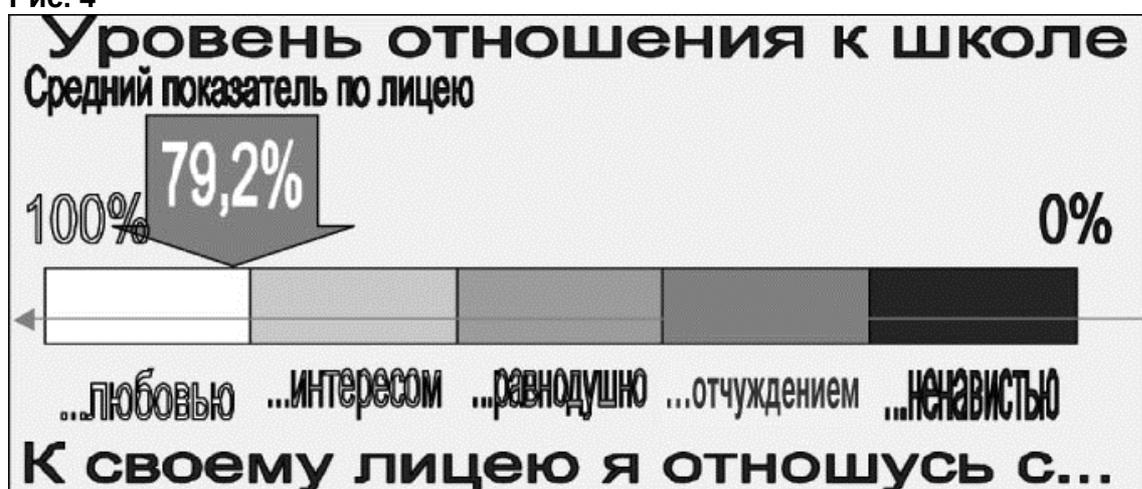


Рис. 5

