

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ в укреплении здоровья школьников

Любовь Цаплина,

*заведующая лабораторией здоровьесберегающих технологий
кафедры педагогики и психологии Тамбовского областного
института повышения квалификации работников образования*

Татьяна Киселёва,

директор Староюрьевской средней школы Тамбовской области

Приоритет сохранения и укрепления здоровья детей и подростков имеет исключительное значение для современной общеобразовательной школы. Связь между обучением, воспитанием и здоровьем обеспечивает эффективность образовательного процесса.

- *здоровье* • *двигательный режим* • *физическая активность*
- *здоровьесберегающая среда* • *психолого-педагогическое сопровождение*

Двигательная активность как фактор здоровья школьников

Создание механизма формирования здоровьесберегающей среды общеобразовательного учреждения — одна из главных задач, стоящих перед школой. Результаты ежегодных медицинских осмотров показывают, что среди учащихся наиболее распространены заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, ухудшение зрения, сколиоз. Одна из основных причин заболеваемости школьников — недостаточная двигательная активность. При переходе из детского сада в школу двигательная активность детей падает почти на 50%. Нерациональное распределение физических нагрузок в первую очередь сказывается на функциональных резервах сердечно-сосудистой и дыхательной систем, иммунном статусе организма, устойчивости нервной системы к стрессам.

Особую актуальность приобрели проблемы профилактики и разрешения последствий экзаменационного стресса при проведении Единого государственного экзамена (ЕГЭ), роста информационных и стрессовых нагрузок в школе. Кроме того, низкий уровень социальных навыков и психологической устойчивости подростков способствует наркотизации молодёжи.

Если основная задача медицинских работников — выявление причин заболеваемости, то первоочередные задачи школы — профилактическая деятельность и рациональная организация учебно-воспитательного процесса, направленные на предупреждение возникновения заболеваний. Педагогический коллектив любой школы имеет возможности влиять на учебную нагрузку, обеспечивать оптимальный объём двигательной активности обучающихся, содействовать созданию психологического комфорта в школе и дома.

Профилактическая деятельность по сохранению и укреплению здоровья включает три основных направления:

- физкультурно-оздоровительная работа;
- психолого-педагогическая диагностика и коррекция неблагоприятных состояний;
- профилактика употребления психоактивных веществ в образовательном учреждении.

Физкультурно-оздоровительное направление реализуется в рамках первичной профилактики (обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм), вторичной профилактики (коррекция уже имеющихся отклонений в состоянии здоровья детей на уроках физической культуры) и общей валеологизации учебного процесса (проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, соблюдение режима труда и отдыха, консультативная помощь учащимся и их родителям).

Мы считаем необходимым чередование умственной работы и организованной двигательной активности для устранения факторов риска в режиме интенсивного умственного труда. При продолжительном умственном труде в течение дня тонус работающих мышц повышается, поэтому самым естественным продолжением напряжённого «рабочего» дня для ребёнка может быть двигательная активность, которая всецело содействует более эффективному «раскрытию» интеллектуального потенциала детей и подростков.

Двигательный режим организуется так, что во время обучения предотвращается гиподинамия, и школьники не переутомляются. В рамках здоровьесберегающей деятельности на уроках проводятся физические упражнения (для глаз, мышц плечевого пояса, снятия напряжения центральной нервной системы), что благотворно влияет на восстановление умственной работоспособности, препятствует нарастанию утомления, повышает эмоциональный уровень учащихся.

Двигательная активность школьника должна занимать не менее 1/5 суточного времени,

а её структура должна зависеть от возрастных особенностей. Например, у младших школьников больше доля неорганизованной, игровой активности. Даже трёх уроков физкультуры явно не хватает для компенсации дефицита физической нагрузки и удовлетворения биологической потребности растущего организма в движении.

При организации двигательного режима некоторые виды двигательной активности взаимозаменяемы. Так, занятия в спортивных секциях и в некоторых кружках (в частности, танцевальных) вполне сопоставимы по интенсивности и объёму физической нагрузки. На уроках физкультуры, внеклассных мероприятиях обучающиеся должны получить необходимый объём развивающих нагрузок, поэтому для школьников занятия физическими упражнениями занимают в среднем девять часов в неделю.

Учёт фактора здоровья при подготовке к ЕГЭ

Основное направление деятельности по психолого-педагогической реабилитации и коррекции неблагоприятных состояний — содействие оптимальному психологическому развитию гармоничной личности в условиях школы. В.Н. Мясичев указывал, что в состоянии тревоги, вместо деятельности по изменению ситуации, человек часто изменяет отношение к этой ситуации, внешне оставаясь пассивным, что совершенно недопустимо для будущих выпускников школы в условиях сдачи экзаменов.

Комплекс занятий по подготовке к экзаменам включает организацию работы с учащимися, педагогами и родителями.

Организация работы в рамках подготовки к сдаче ЕГЭ содержит несколько этапов: а) диагностический (для изучения психоэмоционального состояния используются различные методики: диагностики самооценки Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина; тесты

«Самооценка психических состояний» Г. Айзенка и цветовых выборов М. Люшера);

б) обучение собственно психотехническим навыкам и способам предотвращения возникновения неблагоприятных психических состояний.

Своеобразие учебной деятельности каждого ребёнка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией. Основная работа по психологической поддержке проводится на подготовительном этапе. Классный руководитель и психолог выделяют «группы риска» и совместно с родителями будущих выпускников определяют пути решения возможных психологических проблем.

На этапе подготовки к экзаменам используются следующие формы психологической поддержки.

- Групповые психологические занятия — выработка необходимых навыков преодоления трудностей. В них принимают участие не все учащиеся класса, а дети, имеющие специфические трудности.

- Индивидуальные консультации выпускников. Эта форма работы используется психологом школы для психолого-педагогического сопровождения тех детей, чьи трудности в большей степени имеют личностный характер.

- Составление рекомендаций для детей и их родителей. Педагоги предоставляют родителям будущих выпускников рекомендации в письменной форме, чтобы их можно было использовать в качестве памятки. Эта форма работы проводится в том случае, если астеничные или «застывающие» дети требуют постоянного психологического сопровождения и поддержки. Организуя работу с родителями при подготовке к сдаче ЕГЭ, педагогический коллектив школы знакомит родителей с особенностями подросткового возраста, обучает их навыкам эффективной помощи во время подготовки школьников к экзаменам и после них, созданию благоприятной психологической атмосферы в семье. Таким образом, для снижения действия стрессовых факторов, к которым, безусловно, относится подготовка и сдача экзаменов, требуется проводить комплекс превентивных мероприятий, которые помогают достичь поставленной цели с наименьшими потерями для здоровья.

Организация работы с педагогами школы заключается в проведении информационных семинаров по актуальным проблемам: «Особенности подросткового возраста», «Специфика экзаменационной ситуации» и другими.

В экзаменационный период педагоги:

- обеспечивают учащихся и родителей полной информацией, касающейся процедуры проведения экзаменов;
- готовят к работе с тестовыми заданиями, чтобы такая форма проведения экзамена не вызывала неуверенности в собственных силах.

Одно из направлений работы педагогического коллектива — профилактика аддитивного поведения.

При обучении навыкам ответственного принятия решения акцент делается на диалоговых формах взаимодействия, включает совместный поиск решений жизненных проблем, а следовательно, предполагает обязательное владение специалистом методами групповой работы.

Полученные знания, умения, навыки позволяют повысить жизнестойкость учащихся, продуктивность деятельности родителей и педагогов, что снижает фактор риска употребления психоактивных веществ, способствует формированию здоровых жизненных навыков.

Подпрограмма «Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе» (для детей 10–12 лет) помогает обучающимся лучше узнать себя, сильные стороны, развивает чувство собственного достоинства, учит преодолевать неуверенность, страх.

Сложность и многофакторность проблемы употребления психоактивных веществ определяют потребность в практическом объединении усилий специалистов медицины (социальной гигиены, здравоохранения, общей и коммуникационной гигиены, клинической медицины), психологии,

педагогики. В организации превентивного обучения педагоги школы эффективно используют словесные методы (рассказ, лекция), наглядные методы (демонстрация видеофильмов, слайдов), интерактивные методы и приёмы (групповые дискуссии, диспуты, тренинги, «мозговой штурм»).

Работа классного руководителя по укреплению здоровья школьников

В МОУ Староюрьевская СОШ основная цель работы классного руководителя в направлении сохранения и укрепления здоровья — использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости их физического и психического здоровья для будущей самореализации.

К задачам классного руководителя в рассматриваемом аспекте относятся:

- анализ педагогической ситуации по критериям педагогики здоровья;
- изучение индивидуально-типологических особенностей;
- наблюдение и интерпретация вербального и невербального поведения;
- создание в классном коллективе условий, формирующих стремление к здоровому образу жизни;
- прогноз развития, связанный с предвидением конкретных перспектив развития учебно-воспитательного процесса, отражающего задачи совершенствования;
- сотрудничество с медицинским персоналом учебного заведения и медицинскими учреждениями города;
- сотрудничество с психологической службой школы для изучения физического и психического состояния и возможной коррекции здоровья;
- сотрудничество с внешкольными организациями, с помощью которых необходимо вести коррекционную и просветительскую работу;
- организация внеклассных мероприятий, формирующих позитивное отношение к занятиям физкультурой и спортом;

- формирование позитивного и деятельного отношения к проблеме сохранения и защиты здоровья.

Методы стимулирования и мотивации ведения здорового образа жизни, которые наиболее часто используются педагогами школы, — дидактические игры, занимательные упражнения, создание ситуации успеха. При работе с разными возрастными группами информация о здоровом образе жизни преподносится с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

В настоящее время педагогическим коллективом МОУ Староюрьевская СОШ при проведении профилактических мероприятий, реализуемых в рамках реализации программы «Здоровья», используются научные основы профилактики дезадаптивных состояний, проводятся тренинги, направленные на личностный рост подростков. Исследование состояния здоровья учащихся школы показало, что внедрение программы «Здоровье» имеет несомненный оздоровительный эффект: значительно снизились показатели заболеваемости ОРВИ, заболеваний желудочно-кишечного тракта, стабилизировались показатели нарушений остроты зрения и заболеваний нервной системы.

Основная характеристика деятельности педагогического коллектива школы при реализации программы «Здоровье» — комплексный всесторонний подход к формированию физического, психического и социального компонентов здоровья. Здоровье — одна из главных характеристик, способствующих развитию и реализации человеческого потенциала. Формирование гигиенических навыков и здорового жизненного стиля предусматривает, прежде всего, систему развития здоровых, адаптивных форм поведения, направленных на решение возрастных психологических и социальных задач. В связи с этим целесообразно формировать отношение к собственному здоровью как залого будущего жизненного успеха. **НО**