Предлагаем вниманию читателей некоторые материалы открытой площадки для дискуссии «Здоровье учителя и учеников», организованной в рамках Педагогической ассамблеи 21—22 января 2010 г. (выступления печатаются по стенограмме).

С. В. Данилова,
учитель начальных классов гимназии № 524 Московского района Санкт-Петербурга

УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧИТЕЛЯ И УЧЕНИКОВ

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является и система образования, так как с пребыванием в учреждениях образования связано более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходят наиболее интенсивно рост и развитие, формируется здоровье на всю жизнь. При этом следует учитывать, что организм ребенка наиболее чувствителен к факторам окружающей среды.

Во многих документах Министерства образования и науки РФ подчеркивается: одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников.

В настоящий момент в России существуют несколько моделей школ, использующих здоровьесберегающие технологии. С 2000 г. в Российской Федерации развивается движение «Школы, содействующие укреплению здоровья». Таких школ, в которых созданы условия, необходимые для сохранения и укрепления здоровья детей, уже более 3-х тысяч. В ноябре 2008 г. состоялся Всероссийский съезд школ, содействующих укреплению здоровья, — «Здоровое поколение — здоровая Россия», организованный Министерством образования и науки России совместно с НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Российской академией медицинских наук, Институтом возрастной физиологии РАО и заинтересованными ведомствами и общественными организациями. Есть опыт работы образовательных учреждений — победителей Всероссийского конкурса «Школа — территория здоровья». В этих школах, в частности, введены дополнительные уроки физической культуры и занятия лечебной физкультурой, установлены 35-минутные уроки, 25-минутные перемены и прогулки в ходе учебного процесса, оптимизированы методы и средства обучения при организации различных видов урока, внедряются социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии, в том числе технология психологического сопровождения учебной группы, и даже создаются школьные психолого-педагогические медико-социальные центры и т. д. Несколько российских школ состоят в «Европейской сети школ, содействующих здоровью». Но так работает лишь малая часть всех образовательных учреждений России.

Между тем наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю — эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы: технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса; технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников; разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Процесс организации здоровьесберегающего обучения должен носить комплексный характер, поскольку, согласно данному Всемирной организацией здравоохранения определению, здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Поэтому для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека в деятельность каждого образовательного учреждения необходимо внедрять здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи: сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. Учителям необходимо выбрать педагогические технологии, позволяющие решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса и сохранения, а в некоторых случаях и укрепления уровня имеющегося здоровья.

Чтобы создать условия для сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса, здоровьесберегающие образовательные технологии должны применяться системно, в комплексе. Все методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя, оцененными с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса. Педагоги, психологи и врачи должны быть едины в своих действиях.

Поскольку педагог ежедневно непосредственно общается с детьми, то он должен быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения. Только тогда, когда здоровый образ жизни будет нормой жизни педагога, ученики поверят в педагогику здоровьесбережения и будут принимать ее должным образом. Сами педагоги признаются, что не могут быть таким примером. Поэтому для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем: 1) изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту с позиции проблем здоровьесбережения; 2) изменение отношения учителя к учащимся (педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности и возможности); 3) изменение отношения учителя к задачам учебного процесса в аспекте педагогики оздоровления, что предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

Педагогу недостаточно получить в начале года от медицинских работников листок здоровья класса. Совместно с родителями нужно подбирать для детей индивидуальные варианты режима дня во внеурочное время. Необходимо побуждать родителей не только выполнять рекомендации врачей, но и самим вести здоровый образ жизни. Этому способствует организация совместного досуга, когда во внеурочной деятельности класса активно принимают участие родители. Работу нужно вести не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке, а также во внеурочное время. Надо стараться сформировать у каждого ребенка ответственность за свое здоровье. Но педагоги не смогут реализовать всё это только своими усилиями. Школа в целом совместно с врачами, используя ресурсы законодательной и исполнительной власти, а также средств массовой информации,

должна: а) проводить мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотров и анализ состояния здоровья вновь поступивших учащихся; б) совершенствовать санитарно-гигиеническую, просветительскую, консультативную, информационную работу со всеми участниками образовательного процесса; в) вести пропаганду здорового образа жизни, профилактику наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения среди обучающихся и их родителей; г) развивать и обновлять материально-техническую базу с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся; д) формировать у учащихся и педагогов потребность в физическом и психическом саморазвитии; е) проводить психологические тренинги для формирования благоприятного морально-психологического климата среди всех субъектов образовательного процесса.

Большую помощь в этом направлении могут оказать вузы, подготовив новое поколение педагогов с осознанием значимости профессионального здоровья для здоровьесберегающей деятельности.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье и личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только интеллектуально, духовно, но и физически.