

Сулимова Н.П. (РГПШУ г. Екатеринбург)

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК АСПЕКТ ПОДГОТОВКИ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА

Научно-техническая революция наряду с крупными открытиями принесла и тревожные симптомы в состоянии здоровья подрастающего поколения, особенно в области так называемых школьных форм патологии. Например, различные исследования показали, что среди учащихся удельный вес нарушений осанки достигает более 60%, к окончанию школы почти у половины выпускников отмечается близорукость. Особую тревогу вызывает рост среди учащихся нервно-психических дисфункций, что выражается в различных девиациях.

Обычно неблагоприятное влияние среды связывалось с недостаточной освещенностью, особенностями питания, низкой физической активностью и другими факторами. Вместе с тем рядом исследований вскрыт целый комплекс неблагоприятных моментов для здоровья детей в школе, выражающийся в сенсорно-моторном, психо-эмоциональном и нервно-вегетативном напряжении.

Основные положения валеологического образования заключаются в создании таких психолого-педагогических условий, при которых необходимый комплекс научных знаний о здоровье усваивается учащимися на уровне трансформации его в сознательные поступки.

Основу решения проблемы составляет целенаправленное воздействие педагога на личность учащегося, в результате чего происходит:

- а) усвоение знаний о здоровье;
- б) формирование умений предвидеть ситуации, угрожающие здоровью;
- в) превращение принципов, правил, норм во внутреннее убеждение личности.

Главным же побудительным принципом для учащегося в процессе формирования норм здорового образа жизни является собственная деятельность, направленная на осуществление действий по охране здоровья. Принцип самодеятельности определяет мотивационно-потребностную сторону организации и проведения учебного процесса, определяет операционно-потребностную ценностную сторону этого процесса.

Весьма важным является то, что содержание отдельных учебных предметов, в частности естественнонаучного цикла, включает систему понятий, связанную с такими отраслями знания, как гигиена, здоровье, экология

(например, гигиена дыхания, питания, зрения и т.д.). Это помогает учителю выстраивать воспитательную систему, интегрируя знания с повседневной жизнедеятельностью детей.

Связь компонентов комплекса идей, положений и понятий о здоровье формирует действия учащегося по охране здоровья. Результатом действия является деятельность по осознанному соблюдению норм здорового образа жизни. В этом и заключается главная цель валеологического образования.

Имея модель валеологического образования, педагог может легко и в доступной форме реализовать идеи и положения об укреплении и сохранении здоровья, где главная идея – здоровье каждого человека – здоровье нации. В качестве основных можно выдвинуть положения, раскрывающие механизм связей здоровья человека:

- социально зрелым является тот человек, который занимает активную жизненную позицию, соблюдая здоровый образ жизни;
- организм адаптируется к условиям существования;
- основными факторами, влияющими на здоровье человека, являются образ жизни, наследственность;
- соблюдение гигиенических правил, выполнение санитарных требований – условие сохранения здоровья.

Связь компонентов модели валеологического образования, состоящей из идей, положений и понятий о здоровье, заключается в формировании на этой основе умений, навыков и убеждений. Активизируя позицию учащихся, можно побудить школьников самостоятельно добывать знания, с помощью педагога превращать их в убеждения; проверяя на практике эти навыки, а также организовать активную деятельность по охране здоровья.

При организации системы валеологического образования следует иметь в виду, что она характеризуется и определяется доминирующим мотивом – осознание ценности здоровья. Совокупность нескольких мотивов определяет активную деятельностную мотивацию:

- желание узнать сведения о здоровье;
- желание приобрести умения по охране своего здоровья;
- интерес к медицине, своему организму;
- умение оказывать первую помощь и др.

За каждым мотивом стоит разумная потребность в здоровом образе жизни. Мотивация является побуждением к определенной деятельности. Намеченный результат деятельности, который для учащихся заключается в приобретении определенной суммы знаний о здоровье и умений применять их на практике, - есть главная цель валеологического образования.

Все эти положения должны найти всестороннее отражение в различных учебных курсах, которые, в рамках рассматриваемой нами проблемы, нельзя оставить без внимания в системе профессиональной подготовки социального педагога. Отдельные аспекты находят отражение в курсах «Основы медицинских знаний», «Методика и технология работы социального педагога», «Социальная педагогика», «Психолого-педагогическая диагностика» и других, но особенную ценность представляют разработки, представленные в курсовых и дипломных проектах.

Предложенная студентами программа деятельности социального педагога представляет собой систему занятий, приобщающих учащихся к знаниям законов развития человека на личностном ценностно-значимом уровне. Она разработана с учетом возрастных психофизиологических особенностей. Программой предусмотрено ознакомление с характеристиками опасных и вредных факторов и экстремальных ситуаций, формирование знаний и умений по защите здоровья от последствий этих ситуаций. Система здорового образа жизни позволяет формировать установки на сохранение здоровья и следовать им в повседневной жизни.

Апробация программы показала, что учащиеся проявляют особый интерес к знаниям о своем организме, о собственном здоровье. Повышенный интерес проявляется, если эти знания проводятся в активной игровой форме.

Программа формирования и сбережения здоровья в школьном варианте представлена в нескольких самостоятельных тематических блоках: «Я и мое здоровье»; «Я и моя здоровая семья»; «Социально нравственные основы здоровья». Таким образом, курс разворачивается с постоянным повышением социальной доминанты. Тематические блоки данной программы могут быть использованы самостоятельно в структуре любого учебного предмета или воспитательной системы, ставящей своей целью воспитать здорового, сгармонизированного человека.

В содержание каждого блока входят:

- знания ребенка о себе, своей индивидуальности и неповторимости;
- умение выделить процессы физического и психического развития, свойственные данной индивидуальности;
- умение избегать стресса, выходить из него с наименьшими потерями, оказывать помощь другим;
- умение взаимодействовать экологически грамотно с окружающей средой, понимать в чем, при каких условиях среда обитания (жилище, улица) безопасны для жизни;

- умение различать чрезвычайные ситуации, знать причины возникновения экстремальных ситуаций, производить их анализ и находить возможный выход из них;

- знание возможных экстремальных ситуаций для ребенка в природной среде, а также мер безопасности в различные времена года и т.п.

Такие занятия формируют умения ребенка, помогают жить в гармонии с собой, более продуктивно усваивать другие школьные курсы, развивающие общую и профессиональную культуру каждой индивидуальности.

В процессе приобщения к знаниям ребенок учится выражать свои эмоции удобным и наиболее адекватным образом; оценивать потенциальные результаты поступка в сравнении с возможными последствиями перед тем, как выбрать тот или иной способ действия (т.е. прогнозировать свое поведение); эффективно общаться с другими, поддерживать межличностные контакты.

В процессе занятий дети узнают о зависимости роста и питания для развития ребенка; о психическом и эмоциональном здоровье; сложностях вхождения в мир; о способах сохранения своего здоровья; о веществах, вредных для организма; о здоровье ребенка и здоровье семьи; об особенностях психики; о вкладе каждой системы организма в здоровое развитие и жизнь человека.

Используя различные приемы (фантазирование, упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, психогимнастика), педагог развивает интерес к занятиям, повышает ценностную мотивацию.

Основные формы подачи материала могут быть разными: игра-путешествие, телепередача, сообщения доктора-Айболита и т.п.

Используя различные формы фантазирования, педагог постоянно ставит детей в ситуацию аргументированного выбора: нужно чистить зубы или не нужно; заниматься гимнастикой или нет; беречь себя или относиться к себе безразлично. В такую ситуацию, например, ребенок попадает, участвуя в игре «Хорошо-плохо». В процессе игры дети учатся видеть в одном и том же явлении положительные и негативные для их здоровья стороны. Эта игра дает возможность постепенно подвести ребенка к пониманию противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать различные жизненные задачи.

Другая форма фантазирования предполагает самостоятельное составление детьми различных загадок (например, о сердце, о глазах, ушах и т.д.). Выполняя эти задания, дети раскрываются не только творчески, но и эмоционально. При составлении загадок детям предлагается использовать опоры.

Например:

На что похоже?

Чем отличается?

Какой?

Что такое же?

Что делает?

Что такое же?

Название частей.

Сколько? На что похоже?

С самых первых занятий следует учить детей анализировать и контролировать свои эмоции и поведение. Для этой цели на занятиях проводится психотренинг. Под руководством педагога дети учатся снимать с себя усталость, раздражительность, недовольство, агрессивность и т.п. Педагог стремится научить детей принимать как положительные, так и отрицательные эмоции, воспитывает способность управлять своим внутренним миром.

Однако не менее важно проведение систематической диагностики, с помощью которой педагог определяет эффективность занятий. Результаты могут быть использованы при составлении индивидуальных «программ здоровья».

Все вышеизложенное предполагает системную подготовку социального педагога, включение валеологических знаний в учебные курсы, содержание практики, разработку дипломных проектов. Немаловажное значение в подготовке социального педагога к такой работе имеет вооружение его приемами взаимодействия не только с учащимися, но и с педагогическим коллективом, родителями.

Столярова Н.В., Стовба И.Р. (ЮУрГУ, г. Челябинск)

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Любая профессия предъявляет требование не только к профессиональным качествам специалистов, но и к уровню их здоровья, физическому воспитанию. Наличие крепкого здоровья, высокого уровня развития физических качеств, способствует формированию у будущих специалистов уверенности в своих силах, жизнерадостности, активному отношению к профессиональной деятельности, позволяет достичь намеченных целей и в полной мере реализовать полученные в ВУЗе знания, умения и навыки в практической деятельности [4].

Важна оздоровительная направленность всего режима учебно-трудовой деятельности, быта и отдыха студентов. Эффективным средством физического совершенствования и укрепления здоровья человека является физическая культура. Многие ученые рассматривают наиболее общие составляющие здоровья. Они ставят вопрос, можно ли считать здоровым человека, обла-