

В соответствии с этим, когнитивный компонент определяется его знаниями по вопросам организации физической активности учащихся с направленностью на сохранение их здоровья и поддержание достаточной общей успеваемости за счет компенсации умственного утомления в процессе освоения предметов гуманитарного и естественного циклов.

Мотивационно-деятельностный компонент отражает нравственные качества, обуславливающие возможность участия в здоровьесберегающем образовании, а также активной позиции относительно применения соответствующих подходов в своей профессиональной практике (положительное отношение к деятельности по сохранению и укреплению здоровья учащихся в единстве с развитием их общей образованности и культуры).

Творческий компонент основывается на профессиональных умениях и представляет собой способность реально на практике обеспечивать физическую активность учащихся, снять умственное утомление, активизировать познавательные процессы.

В связи с этим актуализируется вопрос о необходимости ориентации высшего физкультурно-педагогического образования на достижение студентами соответствующей готовности в процессе обучения в вузе.

Использование оздоравливающих факторов природной среды в организации образовательного процесса

Звягина В.В.

Качканарский Центр образования «Урал»,
г Качканар

Проблема сохранения здоровья детей и подростков, стоящая перед современной школой, появилась не сегодня, и даже не вчера, но на сегодняшний день она очень остро встала перед современным образовательным учреждением. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остаётся ведущим аспектом её деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьника.

Валеологизацией образовательного процесса КЦО «Урал» занимается с 1995-1996 уч.г. После специальных исследований, изучения проблемы, педагогический коллектив приступил к поискам её решения.

Отсутствие должного финансирования на нужды образования направило нас на поиски таких методов и форм работы по укреплению здоровья обучающихся, которые не требовали бы больших финансовых вливаний. Особое внимание мы уделили изучению здоровьесозидающих факторов природной среды (внутренней и внешней).

Исходя из полученных результатов проведённых исследований, понимая необходимость использования методов, снижающих стрессогенное воздействие окружающей среды на ребёнка и подростка, в качестве основополагающих (базовых) методов были избраны методы саморегуляции психофизического состояния человека.

Была подготовлена, апробирована, затем сертифицирована авторская программа «Путь к себе». Мы понимали, что если мы сумеем помочь учащимся в создании устойчивой мотивации на внутреннюю работу с собой, научим базовым практическим технологиям работы со своим организмом, то это будет оказывать положительное влияние на организацию всего образовательного процесса и укрепление здоровья учащихся и сотрудников.

Мы хорошо знали, что заниматься вопросами здоровьесозидания без специальной подготовки нельзя. Поэтому начался период активного обучения педагогов проблемам валеологизации, коллективного и самостоятельного изучения вопросов здоровья, активного обучения валеологическим технологиям и различным холистическим системам работы.

Были проведены семинары по здравотворчеству, которые стали определённой вехой в нашем развитии. 24 педагога обучились на семинаре профессора Тюмасевой З.И. по проблеме «Организация валеологической службы образовательного учреждения» и получили соответствующие сертификаты.

К 2000-2001 уч.г. мы получили определённые позитивные результаты в своей работе.

С 2001 года наше ОУ работает в рамках муниципальной экспериментальной педагогической площадки по проблеме «Культура здоровья». Готовясь к этой работе, мы выявили проблемы результата деятельности своего ОУ, проанализировали, какими проблемами в содержании и организации образовательного процесса они обусловлены, отметили условия работы, которые способствуют утрате ребёнком здоровья в период

образовательного процесса (и те, которые зависят от организации образовательного процесса, и те, которые от нас не зависят).

Объектом нашего исследования в рамках эксперимента сейчас является развитие культуры здоровья. Предмет нашего исследования: педагогические условия развития культуры здоровья субъектов образовательного процесса в рамках единого образовательного пространства КЦО «Урал».

Наша гипотеза такова: уровень овладения субъектами образовательного процесса культурой здоровья повысится, если для этого будут созданы следующие педагогические условия:

- педагогический процесс будет выстроен на основании целенаправленной, научно-методологически и методически обоснованной деятельности по развитию культуры здоровья;

- развитие образовательной среды будет ориентировано на культуру здоровья;

- учащимися и сотрудниками будут усвоены и отработаны разнообразные валеологические технологии работы с собой;

- будет выстроена и реализована личная концепция (или программа) «Здоровье» в соответствии с индивидуальными потенциальными возможностями человека.

Координирует здравотворческую деятельность в нашем образовательном учреждении Эколого-валеологический центр, целью деятельности которого является формирование у сотрудников и учащихся отношения к здоровью как главной человеческой ценности и развитие культуротворческого обеспечения здоровьесозидающего образовательного процесса.

Педагогический коллектив работает над реализацией программы «Культура здоровья», которая направлена на формирование личной ответственности за своё здоровье.

Культуру здоровья мы определили как специфический образ мышления, чувствования и поведения, имеющий креативную направленность на развитие и реализацию собственного здоровья и здоровья всех окружающих людей.

На решение данных задач работает целая система различных мероприятий, ставших в нашем ОУ традиционными.

Но самое важное, о чём хотелось бы сказать сегодня на данной конференции: педагогическим коллективом КЦО «Урал» накоплен достаточно серьёзный опыт по использованию здоровьесодействующих воздействий

факторов природной среды в учебном процессе: это и цветооздоровление, и звукооздоровление, и музыкаоздоровление, и аромаоздоровление.

Сегодня мы пришли к пониманию того, что «величайшим целителем является мать всего живого – Природа. Все болезни, несчастья, боли и наказания – результат неверного поведения, нарушающего законы Природы.

Неизлечимость большинства болезней – это миф и результат незнания самого себя и Природы.

Оздоровление самого себя должно быть исключительно естественным и простым: для этого достаточно перестать нарушать законы Природы и позволить ей совершать свою чудодейственную работу».

Эти слова для нас являются руководством к деятельности. Использование антропных факторов природной среды в образовательном процессе решает многие вопросы. Во-первых, это позволяют создавать благоприятный эмоциональный климат, как на уроках, так и на других мероприятиях, во-вторых, применение данных методов способствует снижению усталости и утомляемости учащихся и сотрудников в период образовательного процесса, что чрезвычайно важно в наше время.

У медиков есть термин - школьно-зависимая патология, т.е. группа заболеваний, причины которых лежат в неблагоприятных условиях учебных занятий в школе. Недавно прошедшая диспансеризация выявила масштабы данной патологии, они велики, и в нашем городе тоже. Главной задачей здоровьесберегающей педагогики является такая организация труда и отдыха учащихся, создание таких условий работы, которые обеспечили бы высокую работоспособность на протяжении всего учебного дня, одновременно позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомления. И утомление, и переутомление у детей возникает гораздо быстрее, чем у взрослых, что объясняется особенностями их центральной нервной системы. У старших школьников вырабатывается способность волевым усилием преодолевать начальные стадии утомления. Однако, это быстро приводит к более глубокому утомлению и переутомлению, что уже является патологией, вследствие чего снижается иммунитет, обостряются хронические заболевания, т.е. за хорошую успеваемость многие дети расплачиваются своим здоровьем. Наш опыт показывает, что масштабы данной патологии можно корректировать и даже снижать, и делать это можно с помощью цвета, звука, аромата.

Цвет, звук, аромат – суть явления Природы. Это энергии, различающиеся только по частоте вибраций. Это информация, это сигналы, с помощью которых можно решить множество проблем, а так же многое узнать о себе.

Методов работы с данными природными факторами очень много. Они осуществляют две функции воздействия на человека: диагностическую и оздоравливающую (терапевтическую). Уже научно доказано, что это – сила, способная укрепить и исцелить нервную систему и внутренние органы, ускорить процессы деления клеток, в значительной мере повысить иммунитет человека и что особенно важно, укрепить его дух.

Воздействие на организм человека и цвет, и звук, и аромат осуществляют сразу на нескольких его уровнях и направлениях: на физическом уровне, на психологическом, гармонизируют организм человека, дают ему силы, исцеляют, пробуждают интуицию, способствуют развитию духовности.

Научиться воздействовать подобными методами на свой организм очень важно и для педагога, который работает в состоянии постоянного риска, часто находится в стрессовом состоянии, а это проблема самочувствия педагога, эмоционального истощения его, «эмоционального сгорания» (это уже научный термин), что зачастую приводит к профессиональной деформации педагога.

Цветоздоровление, аромаоздоровление, звуко-, музыкаоздоровление – термины, хорошо знакомые нашим сотрудникам и учащимся. Обучение приёмам оздоровления с помощью данных природных факторов происходит на уроках специального авторского курса «Путь к себе (экология человека)». Данный курс носит преимущественно практический характер. Музыкальное сопровождение релаксации, цветомедитации, использование ароматических палочек и масел, пропевание оздоравливающих звуков – всё это имеет место на данных уроках. Усиливается воздействие данных природных факторов через дыхательные, психофизические упражнения, с помощью которых любой человек способен быстро привести себя в уравновешенное состояние.

Для повышения эффективности образовательного процесса данные природные факторы используются и на других уроках. Так, используя ароматические масла и ароматические палочки на уроках теоретического обучения, несколько преподавателей - предметников, учитель начальных классов и воспитатель детского сада провели специальные исследования и получили следующие результаты. В основном применялись холодные ингаляции. По уровню популярности на первое место вышли ароматы лимона и

лаванды (лаванда – аромат с широким спектром воздействия), затем шёл эвкалипт, его выбирали 83% учащихся и хвойные масла (80% учащихся). 75% учащихся использовали 3 аромата одновременно. Педагоги, наблюдавшие за поведением, работой учащихся на уроках, за уровнем заболеваемости их, пришли к таким выводам: у учащихся повысился уровень работоспособности, настроение, эмоциональный тонус; значительно снизилась утомляемость учащихся на последних уроках; повысилась их общая активность, учащиеся стали более внимательны на уроках, у многих из них улучшилось качество учебной деятельности, уровень простудных заболеваний снизился.

Наблюдения за дошкольниками и исследование их эмоционального состояния, показали, что дети стали меньше и реже болеть, быстрее засыпали, снизилась тревожность, агрессивность, наблюдалось спокойное, ровное настроение, адаптационные процессы проходили гораздо мягче.

Заключая разговор, хочется подчеркнуть: цвет, звук, запах оказывают большое влияние на нашу жизнь, независимо от того, обращаем мы на них внимание или нет. Все виды вибраций, постоянно взаимодействуя, оказывают влияние на жизнедеятельность нашего организма, независимо от того, каким образом мы их воспринимаем. Цвет мы видим и чувствуем, звук – слышим, остальные вибрации мы не всегда можем ощутить, однако они воздействуют на нас, на наше здоровье, эмоциональное и духовное состояние. И всё это природное богатство можно успешно использовать в образовательном процессе на благо детям и себе, притом делать это всегда очень приятно.

Некоторые направления работы школы по формированию здорового образа жизни

Штода Л.З.

Курганский государственный университет,
г. Курган

В последнее десятилетие сильно трансформировались социальные ожидания от школы. Если раньше в системе социальных ожиданий доминировали знания и умения, то в настоящее время общество ждет от школы поведенческие модели. Приоритетными являются поведенческие модели, направленные на умение делать самостоятельный вывод, принимать решения,