

10. Скоков Л.А. Общие закономерности количественных соотношений, переноса, фиксации и элиминации элементов периодической системы Д.И. Менделеева в системах организма: автореф. дис. ... док-ра мед. наук / Л.А. Скоков. - Челябинск, 2001. - 43 с.

11. Соколов Д.Д. Тяньши. Мост из прошлого в будущее (минеральный обмен) / Д.Д. Соколов. - Пятигорск-Санкт-Петербург: Тяньши, 2001. - 73 с.

12. Шебшаевич Л.Г. Жизнь - кибернетическая медико-биологическая системность («геном человека», клонирование - критический анализ) / Л.Г. Шебшаевич, А.А. Алексеев. -М.: Триада Плюс, 2001. - 608 с.

Андрюхина Т.В., Летова Е.

*ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ), г. Екатеринбург*

## ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ШКОЛЕ С ПОЗИЦИИ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Педагогическая общественность на сегодняшний день всерьез обеспокоена состоянием здоровья школьников. Жесткие цифры статистики неутешительны, не секрет, что сегодня из 100% здоровых детей, пришедших учиться в школу (без учета детей стоящих на диспансерном учете), лишь 4% выходят из ее стен с тем же уровнем здоровья.

Медики считают, что основу отклонений от норм здоровья составляют психогенные расстройства. Не следует забывать о том, что система образования, выстроенная взрослыми, тяготеет к излишне устойчивым принципам и критериям; препятствует гибкому и свободному развитию ребенка, подгоняя его под условные нормы и мерки. Поэтому дети, на сегодняшний день, вырастают не «благодаря», а «вопреки». Вследствие чего, через тяжелые душевные страдания, дети приобретают жизненный опыт. Такая организация образовательного процесса у многих детей, особенно менее адаптивных, вызывает нарушение здоровья, проявляется в школьной и социальной дезадаптивности.

В исследованиях ученых указывается на то, что ресурсы, способствующие адаптивности человека, представлены в целостном единстве физического, психического, социального и личностного.

Педагогические исследования показали, что к факторам образовательной среды, значимым для сбережения и сохранения здоровья школьников, можно отнести следующие:

- организацию процесса воспитания и образования (длительность уроков, занятий, перемен и перерывов);
- методы и формы обучения, активизирующие познавательную активность;
- психологический фон занятий (доброжелательность, мудрость педагога);

- социально-гигиенические условия (проветривание помещений, соответствие температурному режиму, чистота и т.д.);
- двигательный режим детей (с учетом их возрастной динамики);
- рациональное питание (меню и режим питания);
- медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры.

Следует также отметить, что в основном эти факторы в большинстве школ нашего города свято выполняются, город предпринимает не мало усилий для оздоровления школьников, но к сожалению, актуальное состояние здоровья большинства учащихся оставляет желать лучшего.

Опыт исследовательской работы в образовательных учреждениях некоторых школ города и области показал, что приоритетной задачей сбережения здоровья школьников является обучение педагогов умению поддерживать вышеназванные факторы на оптимальном уровне.

Для педагогики оздоровления характерны следующие принципы:

- представление о здоровом ребенке, не только как об идеальном эталоне, но и как практически достижимой норме детского развития;
- здоровый ребенок – целостный телесно-духовный организм;
- оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психо - физиологических возможностей ребенка;
- ключевым средством оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход.

На сегодняшний день здоровье ребенка можно считать достигнутой нормой, если он:

1. в физическом плане: умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет действовать в оптимальном режиме;
2. в интеллектуальном плане: проявляет умственные способности, любознателен, имеет развитое воображение, способен и стремится к самообучению;
3. в эмоциональном плане: уравновешен, способен удивляться и восхищаться, эмоционально гибок;
4. в нравственном плане: честен, самокритичен;
5. в социальном плане: коммуникабелен, понимает юмор и сам умеет шутить, адаптивен.

В русле вышесказанного в школе № 60 развитие нравственно-экологического здоровья учащихся проходит через единую систему воспитания и образования.

Вся индивидуальная жизнедеятельность человека сосредотачивается в особой трехкоординатной системе отношений:

- к природе;
- к самому себе, к своим физическим и психическим особенностям;
- к окружающим людям.

От гармонии этих трех систем и зависит личное самочувствие, физическое здоровье, ощущение счастья каждого индивида. Поэтому возникает необходимость в организации такой системы образования и воспитания в школе, которая позволила бы выработать у детей потребность в развитии единой системы взаимодействия с Природой, собственным организмом (как частью Природы) и окружающими людьми, то есть следует говорить о нравственно-экологическом здоровье ребенка. Мы привыкли под термином «здоровье» понимать физическое состояние человека, и важнейшим источником его укрепления считается физическая культура спорт. На самом деле физическое самочувствие человека в значительной степени зависит от его психического состояния, от природных условий, от отношения с окружающими людьми, от выполнения каждым индивидом тех нравственных норм и правил, которые создают атмосферу психического комфорта, мобилизуют внутренние силы человека на преодоление различных болезней. Следовательно, в полном смысле здоровье человека определяется тремя основными факторами:

- состоянием окружающей среды, то есть экологической обстановкой;
- нравственной культурой окружающих его индивидов, а точнее тех микрогрупп, в которых человек постоянно общается;
- системой его собственного оздоровления.

Исходя из такого понимания здоровья в широком смысле слова, педколлектив школы под руководством ученых с 1995 года работает над реализацией концепции нравственно-экологического здоровья школьников.

Целью работы по формированию и развитию нравственно-экологического здоровья детей является становление личности развивающейся в единстве с природой, межличностной и индивидуальной сферы обитания.

Для реализации этой цели в школе решаются основные задачи:

1. Разработка и внедрение программы целостного нравственного, экологического и физического воспитания детей в учебной и внеучебной деятельности.
2. Разработка и внедрение программы специальных факультативов по углублению знаний и выработке практических навыков учащихся по конкретным предметам, способам развития их нравственно-экологического здоровья.
3. Модернизация существующих учебных программ с целью включения во все изучаемые предметы основных элементов целостной программы развития нравственно-экологического здоровья детей.
4. Разработка модели развитого в отношении нравственно-экологического здоровья ученика-выпускника школы.
5. Мониторинг нравственно-экологического здоровья учащихся 1-11 классов.

6. Организация работы с родителями по обеспечению взаимосвязи семьи и школы в достижении поставленной цели.

7. Организация работы по соответствующей подготовке и переподготовке педагогов.

Развитие нравственно-экологического здоровья у детей осуществляется в процессе урочной и внеурочной, внеклассной и внешкольной деятельности.

От педагогического коллектива требуется продуманная система взаимодействия с учащимися. Ежедневное воздействие на детей должно быть не навязчивым, не заметным для них, и в то же время формировать у них положительное, доброе отношение к себе, своим близким, людям вообще, природе.

Ашастин Б.В., Степина Т.Ю., Красилова Л.Ю.

*Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС),  
г Екатеринбург*

### АДАПТАЦИЯ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ КАК СТРЕСС НА ФИЗИЧЕСКИЕ НАПРЯЖЕНИЯ

Представления об адаптации как о неспецифическом физиологическом феномене ввел в научный обиход канадский ученый Г.Силье. Это неспецифический синдром, вызываемый различными вредоносными агентами, получивший название «общий адаптационный синдром» (ОАС), или синдром физиологического стресса.

Слово «стресс», также, как «успех», «неудача», «счастье» имеют различные значения для разных людей. Поэтому дать его определение очень трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь. Спортсмен, участвующий в соревнованиях, испытывает стресс, на что организм реагирует стереотипно, происходят определенные биохимические изменения, назначение которых справиться с возросшими требованиями к организму. Факторы, вызывающие стресс – стрессоры, различны, но они пускают в ход одинаковую, в сущности, биологическую реакцию стресса. Итак, стресс – есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Что понимается под словом «неспецифический»? Каждое требование, предъявляемое организму со стороны спортсмена, в каком то смысле своеобразно или специфично. Например, любые мышечные усилия предъявляют повышенные требования к мускулатуре и сердечно-сосудистой системе, мышцы нуждаются в дополнительном источнике энергии, поэтому сердцебиение становится чаще и сильнее, повышенное кровяное давление расширяет сосуды и улучшается кровоснабжение мышц. Однако, независимо от того, какого рода изменения в организме они вызывают, все эти агенты (стрессоры) имеют нечто общее и предъявляют определенное требование к