

Сулимова Н.П.

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

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК АСПЕКТ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Современные преобразования в обществе актуализируют социальную потребность в новой образовательной системе, в которой одно из ключевых мест занимает идея сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. В связи с этим формирование здорового поколения следует рассматривать как органическую часть педагогического процесса, логично взаимосвязанную с преподаванием учебных дисциплин. Этим обуславливается значение валеологического образования в современной школе.

Актуализация целесообразности валеологического образования в последнее время во многом связана с рядом причин: тенденцией значительного снижения показателей состояния здоровья за период обучения в школе, т.к. детский организм не всегда способен адекватно реагировать на учебные нагрузки; снижение двигательной активности, что приводит к функциональным расстройствам.

В связи с этим каждый педагог обязан задавать себе вопрос: почему это происходит, каковы причины ухудшения состояния здоровья, что необходимо сделать, чтобы по возможности избежать этого. Особое место в этом направлении занимает деятельность социального педагога, который имеет возможность управлять и координировать как деятельность педагогического коллектива, так и процессы развития детского организма в конкретном образовательном учреждении. Однако чаще всего педагогической практики оказываются теоретически не готовыми к такого рода систематической работе, ссылаясь, то на нехватку времени, то на отсутствие методической литературы.

Практика показывает, что значительная учебная нагрузка, нередко отсутствие четкого чередования умственного напряжения с отдыхом, прогулками, занятиями спортом, отсутствие у детей гигиенических навыков, недостаточный сон становятся факторами, которые приводят к переутомлению ребенка, ухудшению его общего состояния, отрицательно влияют на уровень его общего развития. Поэтому в школе и дома необходимо создавать условия, исключаящие неблагоприятное влияние различных негативных факторов на ребенка. В последнее время во многих публикациях по проблемам школьного образования все чаще появляется термин «здоровьесберегающая педагогика», где в качестве главной задачи выдвигается создание условий, обеспечивающих высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий,

позволяющих отодвинуть утомление и избежать переутомления. Такое осмысление проблемы не случайно.

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 почти 2/3 показателей, 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 в исследованиях проблемы вскрывается целый комплекс неблагоприятных моментов для здоровья детей в школе. Традиционное построение урока, способы передачи информации и технологии учебно-воспитательного процесса буквально «вытравили» из школы детерминанты биологического развития человека - это прямостояние, пространство, движение, физические нагрузки, ориентировочно-поисковую активность и многое другое. Резкое возрастание интенсивности учебного процесса приводит к перегрузке, выраженной утомляемостью, следствием чего является нарушение физического и психического здоровья обучающихся. Дети в процессе обучения находятся в состоянии хронического чувственного угнетения и чувственного недоразвития.

Определенная группа факторов, отрицательно влияющих на здоровье детей, связана с тем, что образовательные учреждения не имеют специализированных программ направленного формирования физиологических и учебно-познавательных основ, трудового потенциала ребенка, в частности, зрительно-информационного, зрительно-ручного, микропроцессорного.

Все это приводит, в частности, к тому, что дети в процессе чтения и письма пребывают в хроническом сенсорно-моторном, психо-эмоциональном и нервно-вегетативном напряжении. Отмеченные виды напряженности угнетают важнейшие биоритмы организма, биологические процессы созревания и развития, в том числе способствуют возникновению целого ряда школьных форм патологии: близорукости, нарушения осанки, сердечно-сосудистых, нервных расстройств и т.д.

Проблема сохранения здоровья учащихся рассматривается в педагогике как одна из главных, определяющих как содержание, так и структуру образовательного процесса. Именно это во многом послужило причиной реорганизации сроков обучения в начальной школе и определило переход на 4-летнее обучение. Однако далеко не во всех школах в систему образования включаются знания по валеологии как самостоятельные учебные курсы или его отдельные аспекты, хотя в последнее время эта область достаточно

разработана в педагогической литературе (Н.М.Амосов, М.М.Безруких, В.Попов, Л.Татарникова и др.). Эти пробелы вполне может восполнить социальный педагог, организовав специальные лектории для учащихся и их родителей.

Здоровьесберегающая педагогика - относительно новое направление в педагогической науке, возникшее на стыке наук о Человеке (медицина, анатомия и физиология, психология, педагогика). Как наука о включении человека в процесс формирования своего здоровья она до сих пор находится в стадии становления.

Историческими корнями основы рассматриваемой нами проблемы уходят в далекое прошлое, когда главной идеей формирования личности было ее гармоническое развитие. Еще Аристотель, разрабатывая основные положения антропологии, науки о человеке, в качестве основного выдвигал совокупность знаний о духовной стороне человека, о физическом строении тела. Отсюда выдвигался главный принцип развития личности - познание окружающего мира через познание человека, систему его отношений к обществу, природе, ориентация на духовное развитие на основе формирования гуманитарного стиля мышления. Можно сказать, что в этот период закладывались основы осознанного отношения к организму, основы духовного и физического здоровья.

В России на различных временных этапах ученые и практики неоднократно обращались к этой идее (В.П. Кащенко – 1919 г., И.Н. Волков – 1959г.), однако первые контуры валеологической науки как теории о сохранении здоровья наметились в работах И.И. Брехмана (1981г.).

Н.М. Амосов в своих работах всесторонне, многогранно рассматривает это явление. «Сколько прекрасных возможностей таит в себе здоровье! Это - легкая поступь, готовая к стремительному бегу. Это - зоркость взгляда, различающего кружево самых высоких ветвей и рисунок крыла стрекозы... Это - неисчерпаемое богатство обоняния, позволяющего уловить тончайший запах цветка, соленый ветер далекого моря, аромат загорелой кожи. Это - безотчетная радость от соприкосновения со студеной водой и колким снежком. Это, наконец, упоение естественной, желанной усталостью от физического труда, спортивной игры, нелегких состязаний в ловкости и силе, что дарует нам ту первозданную чистоту ощущений, без которой трудно определиться в своих духовных запросах, в отборе ценностей и осознании своих возможностей, значит трудно быть счастливым» [1, с.7].

Отметим, что в здоровьесберегающей педагогике выделяют такие компоненты здоровья как *соматическое, физическое, психическое, нравственное* здоровье. Отсюда вытекают основные проблемы, которые решает здоровьесберегающая педагогика, которые могут стать ведущими направлениями в деятельности социального педагога:

- сохранение здоровья учащихся и учителя;

- создание педагогических условий, необходимых для формирования здорового генофонда общества;
- создание оптимальных внешнесредовых условий в школе и дома, рациональной организации труда и отдыха школьников;
- воспитание у школьников сознательного отношения к своему здоровью как самой большой ценности, данной человеку Природой;
- развитие творческой активности личности как основы эмоционального благополучия.

Здоровьесбережение как аспект социально-педагогической деятельности должно охватывать одновременно несколько уровней: работа с детьми, родителями и педагогическим коллективом. Это позволяет выстроить определенную системную направленность, создать условия для того, чтобы обучение и воспитание не оказывало отрицательного воздействия на физическое развитие и здоровье учащихся. Все виды деятельности и отдыха, детей следует организовывать с учетом их возрастных морфофункциональных и психофизиологических особенностей.

Примерное содержание такой работы может быть представлено следующим образом.

1. Цикл занятий с учащимися – «Уроки здоровья»

- Паспорт здоровья
- Беседа-игра «Что мы едим?..»
- Практикумы «Лучшие блюда русской кухни» и «Кухня народов мира»
- Праздник «Папа, мама, я – здоровая семья»
- Тренинги «Пойми меня»
- Мой день (секреты режима дня) и т.п.

2. Лекторий для родителей – «Родительские диалоги»

- Здоровое развитие ребенка – что это такое?
- Что любит ваш ребенок – Разговор о правильном питании
- Сладкие послышки – игра
- Полезные привычки детей
- Ваш ребенок и режим дня
- Отдыхаем вместе
- Советы по профилактике...

3. «Методические уроки для педагогов»

- Беседы о здоровьесберегающих технологиях
- анализ расписания уроков
- здоровьесберегающая структура урока и т.п.

Особое место в этом направлении социально-педагогической деятельности должна занять *диагностика*:

- психофизического и эмоционального развития ребенка;
- уровня утомляемости на уроке;
- степени компьютерной и наркотической зависимости;
- устойчивости к воздействию отрицательных факторов;

- показателей роста и общего развития;
- функционального состояния и резервных возможностей организма;
- наличия (отсутствия) заболеваний или дефектов развития;
- уровня морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

К сожалению, следует отметить, что в рамках подготовки будущих социальных педагогов этот актуальный, социально значимый и в свою очередь интереснейший аспект социально-педагогической деятельности не находит достаточного отражения в учебных планах специальности «Социальная педагогика» и остается вне поля внимания студентов. Нам представляется весьма целесообразным введение такого рода спецкурсов, включение отдельных аспектов в содержание педагогической практики, в разработку дипломных проектов, в качестве составных разделов по курсам «Социальная педагогика», «Теория воспитания», «Психолого-педагогическая диагностика» и др.

Цитируемая литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - Свердлов.: Ср.-Ур. кн. изд., 1987. - 176 с.

Сулимова Н.П., Шабанова Т.С., Щепанова Е.С.

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

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

Научно-техническая революция наряду с крупными открытиями принесла и тревожные симптомы в состоянии здоровья подрастающего поколения, особенно в области так называемых социальных форм патологии. Особую тревогу вызывает рост среди учащихся нервно-психических дисфункций, что выражается в различных социальных девиациях. Отсюда основные аспекты социально-педагогической деятельности заключаются в создании таких психолого-педагогических условий, при которых необходимый комплекс знаний о здоровье усваивается подростками на уровне трансформации его в сознательные поступки.

Решение этих проблем во многом связывается со здоровьесберегающей педагогикой, которая получила в последнее время широкое развитие. В различных исследованиях этой области в основе здоровья выделяются такие компоненты как соматическое, физическое, психическое, нравственное здоровье. При этом сфера социально-педагогической деятельности в области