

Семеновых Е.А.
МБОУ СОШ №64,
г. Нижний Тагил

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: В данной статье раскрывается понятие «психологическое здоровье», его составляющие (компоненты), рассматриваются основные причины неблагополучия здоровья учащихся, предлагается классификация здоровьесберегающих технологий, применяемых в учебно-воспитательном процессе.

Ключевые слова: психологическое здоровье, здоровьесберегающие образовательные технологии, причины неблагополучия здоровья

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, который не только отражает настоящую ситуацию, но и дает прогноз на будущее. Задача повышения качества образования, поставленная в Федеральной целевой программе развития образования (распоряжение Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 годы»), связана с решением проблемы охраны и укрепления здоровья обучающихся: «Работа по сохранению и укреплению здоровья детей приобретает особую актуальность и предполагает внедрение здоровьесберегающих форм и технологий в педагогический процесс».

В Концепции модернизации Российского образования отмечено: «...необходимо провести оптимизацию учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создать в общеобразовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся» (распоряжение Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. № 1756-р «О Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года»).

Здоровье ребенка – одно из важнейших условий успешности обучения и развития в школьном возрасте [2, 4]. Уровень и качество психологического здоровья характеризуются показателями социальной, социально-психологической и индивидуально-психической адаптации личности [1, 5].

Говоря о психологическом здоровье личности школьника, психологи выделяют психическое здоровье, основу которого составляет полноценное психическое развитие на всех этапах детства, то есть, удовлетворение возрастных потребностей ребенка, успешность овладения им ведущей деятельности возраста. Относится психологическое здоровье к социально-психологическим характеристикам человека, его личности, социальной и психологической адаптации [1].

Составляющими (компонентами) психологического здоровья являются социальный, эмоциональный и интеллектуальный аспекты развития личности. Психологическая служба участвует в сохранении психологического здоровья участников образовательного процесса, актуализации ресурсов самого процесса и личностных ресурсов его участников.

Младший школьный возраст традиционно считается «эмоционально насыщенным». Это связано, во-первых, с тем, что с поступлением в школу расширяется круг потенциально тревожных событий, прежде всего за счет оценочных ситуаций; во-вторых, в этом возрасте нарастает организованность в эмоциональном поведении ребенка. Живость непосредственного проявления чувств маленьким школьником является для педагогов не только ценным признаком, характеризующим эмоциональную сферу ученика, но и симптомом, говорящим о том, какие качества эмоциональной сферы надо развивать, а какие необходимо корректировать.

В числе важнейших причин неблагополучия здоровья учащихся необходимо назвать следующие [1; 2; 3; 4; 5]:

- стрессогенные технологии проведения урока и оценивания знаний учащихся;
- недостаток физической активности учащихся, приводящий к гиподинамии и другим нарушениям здоровья школьников;
- перегруженность учебных программ и чрезмерная интенсификация образовательного процесса, вызывающие у учащихся переутомление и стресс;
- невозможность (неспособность) многих учителей в условиях современной организации образовательного процесса реализовать индивидуальный подход к школьникам в процессе учебно-воспитательной работы, с учетом психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья.

Одной из актуальных проблем улучшения здоровья детей является обучение здоровью через внедрение в работу здоровьесберегающих технологий [2; 4].

Здоровьесберегающие образовательные технологии, по определению Н.К. Смирнова, — это все психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни[2].

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

- организационно-педагогические технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями;
- учебно-воспитательные технологии.

Как же реализуются здоровьесберегающие технологии в начальной школе?

Организационно-педагогические технологии здоровьесбережения

Реализация этого блока создает условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, повышает эффективность учебного процесса, предотвращая при этом чрезмерное функциональное напряжение и переутомление:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся;
- использование при составлении расписания шкалы трудности учебных предметов, позволяющей строить расписание уроков с учетом биоритмологического оптимума работоспособности у школьников, который имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели;
- при построении структуры урока учитывается интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока;
- осуществление двигательного режима на уроках;
- проведение музыкальной зарядки до уроков;
- смена динамических поз. Наиболее целесообразно поднимать детей тогда, когда учитель что-то объясняет, либо отвечает ученик, а остальные слушают;
- проведение физкультминуток.

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

Эти технологии связаны с непосредственной работой педагога на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников.

1. Комфортное начало и окончание урока, способствует положительному эмоциональному настроению учащегося:
 - использование положительных установок на успех деятельности: «У меня все получится!», «Я справлюсь!»;
 - приемы психологического настроя на урок.
2. Учет индивидуальных психофизических особенностей учащихся, создание ситуаций успеха.
3. Снятие эмоционального напряжения.

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности

4. Интеграция здоровьесберегающих компонентов в учебные предметы.

Учебно-воспитательные здоровьесберегающие технологии

Среди учебно-воспитательных технологий хотелось бы выделить следующие: дни здоровья; спортивные праздники, экскурсии на природу; сотрудничество и просвещение родителей и др.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни у ребенка, прежде всего, зависит от родителей, но немаловажную роль может сыграть и школа, в частности, учителя начальных классов. Школа с 1-го класса должна способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающим воздействиям, поэтому именно начальная школа должна начинать формировать культуру здоровья. Эта работа требу-

ет от педагогов нетрадиционных подходов.

К организации спортивных праздников, Дней Здоровья привлекаются родители, которые являются не только организаторами, но и непосредственными участниками. Такие мероприятия не только формируют потребность в здоровом образе жизни, но объединяют родителей и детей, формируют положительный климат в семье.

Таким образом, рассмотренные формы здоровьесберегающих технологий позволяют приблизиться к решению основной задачи здоровьесберегающей педагогики – так организовать режим труда и отдыха детей, чтобы сохранить здоровье детей и сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Для сохранения психологического здоровья детей важно не только специально организованное воздействие на детей с целью снятия негативных эффектов депривации, но и психологическое просвещение педагогов и родителей с целью ознакомления их со способами правильного общения с детьми, оказание ими психологической поддержки, создания в семье и школе благоприятного психологического климата.

В заключение приведу слова Ж.Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Список литературы

1. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков. – М.: Академия, 2000. – 256 с.
2. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. – М.: Аркти, 2008. – 288 с.
3. Третьякова Н. В., Андрияшина Т.В. Образовательные учреждения: анализ здоровьесберегающей деятельности // Педагогический журнал Башкортостана. 2012. № 4 (41) С. 69–75.
4. Третьякова Н. В. Основы организации здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении: Монография. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2009. – 176 с.
5. Юраш А.Г. Актуальность охраны психического здоровья детей// Законы Мира и образование/ Сб. докладов на XVII-XX Международных конференциях по ноосферному образованию. – М.: Институт холодинамики, 2006. – С.273-275.

УДК 371.7

Третьякова Н.В.
ФГАОУ ВПО РГППУ,
г. Екатеринбург

ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Аннотация. Показан ряд проблем присущих теории и практике здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. Решение представленных в статье проблем позволит обеспечить эффективность и качество здоровьесбережения.

Ключевые слова: здоровьесберегающая деятельность, проблемы эффективности и качества, формирование готовности обучающегося к здоровьесберегающей деятельности, система управления качеством здоровьесберегающей деятельности.

В современных условиях устойчивого снижения уровня здоровья детей и подростков, на образование, как на целостную структуру, обеспечивающую социализацию личности, ложится задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Воспитание человека в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, как наивысшей социальной ценности, является важнейшей задачей российской системы образования (Национальная доктрина развития образования, Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года).

Подключение системы образования к решению проблемы охраны здоровья вполне обосновано, поскольку формирование и сохранение здоровья является главным образом функцией воспитания. Законом «Об образовании в Российской Федерации» (Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ), как и предшествующим ему законом «Об образовании» (Федеральный закон РФ от 10 июля 1992 г. № 3266-1), приоритет жизни и здоровья человека объявлен основным принципом государ-