

## Валеологизация учебно-воспитательного процесса

Валеологизация учебно-воспитательного процесса предопределена необходимостью изменения современного процесса обучения в школе, которое является в настоящее время фактором, отрицательно воздействующим на состояние здоровья учащихся. Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последнее время все чаще становится объектом внимания медиков, педагогов, родителей, широкой общественности. Существует множество статистических фактов, которые со всей очевидностью демонстрируют негативную роль школы в ее возникновении. Однако несмотря на активную кампанию по исправлению ситуации (ужесточение санитарных норм, разработка школами собственных программ «Здоровье» и т. д.), кардинальных изменений в этом вопросе пока не происходит.

Существует несколько причин, которые тормозят валеологизацию, оздоровление школьного образования.

Во-первых, большинство создаваемых программ, как правило, касаются вопросов организации спортивно-оздоровительной работы, медицинского контроля, просвещения в области здорового образа жизни, что является, несомненно, необходимым, но недостаточным условием изменения сложившейся ситуации. Ни в содержании образования, ни в формах и методах обучения реальных изменений не происходит.

Во-вторых, большая часть предпринимаемых усилий не связывается с главной дидактогенной причиной ухудшения здоровья учащихся – интенсификацией учебного процесса и поэтому не нейтрализуют ее. Не всегда также учитываются ключевые проблемы в здоровье детей различного возраста, отсюда неочевидность рецептов сохранения здоровья в условиях школы.

В-третьих, мало разработана теоретическая сторона вопроса, в частности, существует неопределенность в используемой терминологии. Например, до настоящего времени нет четкого определения сущности и содержания понятий «здоровьесберегающая», «здоровьеформирующая», «здоровьеразвивающая» деятельность.

Однако несмотря на эти недостатки в современной школе усиливаются тенденции к формированию учебно-воспитательного процесса таким образом, что бы здоровье школьников по крайней мере не нарушалось в процессе обучения.

**Педагогическая валеология** – это научная концепция формирования, сохранения и укрепления здоровья детей в ходе обучения и воспитания; теория и методика воспитания здорового человека, мотивация к здоровью, формирование научного понятия сущности здорового образа жизни, выработки индивидуального, валеологически обоснованного способа жизнедеятельности.

**Валеологизация УВП** предопределена необходимостью изменения современного процесса обучения в школе, являющегося одним из основных факторов, негативно влияющих на состояние здоровья учащихся, в особенности на психическое, в фактор, способствующий не только сохранению, но и развитию отдельных компонентов, составляющих здоровье.

### **Валеологизация УВП предлагает:**

- психолого педагогическую и медико – биологическую оценку готовности к обучению учащихся;
- изучение индивидуальных и личностных психо-физиологических особенностей учащихся с целью дифференциации УВП;
- анализ и оценку адаптации учащихся к учебным нагрузкам;
- контроль за функциональным состоянием учащихся в динамике учебного дня, недели, четверти, полугодия, года в целях предупреждения возникающего утомления;
- развитие и тренировку психических функций учащихся;
- лично-ориентированное обучение учащихся: использование разнообразных стартовых условий и методов обучения для развития каждой отдельно взятой личности;
- валеологически целесообразное структурирование учебного пространства;
- валеологически целесообразную организацию урока, его этапов, компонентов;
- достаточную двигательную активность детей в процессе обучения, использование режима свободных динамических поз, организацию активного отдыха на переменах;
- введение валеологических технологий и методов обучения (ассоциативный тренинг, развитие сенсомоторной координации, развитие слуховой, зрительной памяти, концентрация внимания, зрительная ориентация и ориентация в пространстве, ориентация в ощущениях, двигательной памяти и образного мышления, музыкотерапии, релаксации и т.д.) ;
- формирование у учителей потребности в изменении школьных стереотипов взаимоотношений с учениками и процесса обучения в соответствии с валеологической культурой.

### **Ожидаемые результаты:**

- создание валеологической образовательной среды, способствующей не только сохранению, но и развитию здоровья физического, психологического, социального, формирующей способность к здравотворчеству и обеспечивающей высокий потенциал творческих способностей каждого обучающегося;
- организация системы подготовки и повышения квалификации учителей-валеологов;
- создание валеологического центра, объединяющего и координирующего деятельность общеобразовательных учреждений в области охраны здоровья, апробирующего новые технологии;
- введение уроков здоровья;
- разработка оптимальных вариантов (для разных возрастных групп) учебных режимов с оптимальным сочетанием уроков различной степени сложности и разной информационной насыщенности;
- апробация и внедрение в практику основных установок: подбор обучающих технологий под конкретную группу, оценка совместимости класса и педагога, определение базового психотипа индивидуума и класса в целом, основных групп восприятия;
- осуществление валеологической организации УВП, введение принципа разбиения учебной информации на блоки, организация функциональных зон в классе, освоение методики, параллельной смены формы подачи материала

Целями педагогической валеологии являются:

1. Создать условия для формирования, сохранения и укрепления здоровья, как важнейшего фактора развития личности.
2. Предоставить ребенку возможность получить образование без потери здоровья.
3. Сформировать у всех участников образовательного процесса валеологическую культуру.

Создание в школе системы непрерывного валеологического образования позволяет реализовать основные валеологические принципы в практической деятельности по следующим направлениям: диагностика состояния здоровья и оздоровительная работа, валеологическое обучение, консультативная работа и валеологизация УВП в целом.

Валеологическая диагностика состояния здоровья и оздоровительная работа включает:

- комплексную оценку состояния здоровья и физического развития с определением функциональных резервных возможностей организма;
- организация коррекционно-реабилитационной работы, имеющей в качестве основных своих разделов профилактику и коррекцию основных видов патологий, психотерапевтическую коррекцию невротоподобных состояний, акцентуация личности, девиантного поведения учащихся и учителей, предупреждение стрессовых и конфликтных ситуаций в коллективе;
- применение не медикаментозных методов оздоровления: закаливания, различных видов гимнастики, точечного и других видов массажа, фитотерапии, аутотренинга, элементов психотерапии;
- организация оптимального с валеологической точки зрения режима труда и реабилитации состояния здоровья учителя.

Валеологическое обучение включает организацию внеклассной и внеурочной работы (дни здоровья, олимпиады, факультативы, клубы и т.д.), направленных на формирование у учащихся мотивации на сохранение и развитие здоровья, личной ответственности за собственное здоровье и благополучие, приобретение навыков здорового образа жизни, профилактику вредных привычек, обретение способности к здоровотворчеству.

Консультативная работа проводится с учащимися, родителями, учителями по различным валеологическим вопросам в конкретных случаях и ситуациях и включает в себя:

- создание творческого коллектива учителей, ориентированных на реализацию идей здоровья в образовании;
- валеологическое воспитание родителей;
- координацию совместной работы школы и семьи по формированию и сохранению здоровья ребенка.

- создание валеологического центра, объединяющего и координирующего деятельность общеобразовательных учреждений в области охраны здоровья, апробирующего новые технологии;
- введение уроков здоровья;
- разработка оптимальных вариантов (для разных возрастных групп) учебных режимов с оптимальным сочетанием уроков различной степени сложности и разной информационной насыщенности;
- апробация и внедрение в практику основных установок: подбор обучающих технологий под конкретную группу, оценка совместимости класса и педагога, определение базового психотипа индивидуума и класса в целом, основных групп восприятия;
- осуществление валеологической организации УВП, введение принципа разбиения учебной информации на блоки, организация функциональных зон в классе, освоение методики, параллельной смены формы подачи материала.

Состояние здоровья современного человека зависит не только от внешних условий, но и от собственного отношения к здоровью. Выработка такого отношения – важнейшее условие оздоровления общества, и начинать его необходимо со школы, ведь именно она не может не стать ведущей в сохранении и укреплении здоровья ребенка. Учебно - воспитательный процесс – единственный систематизированный процесс возможного формирования мотивов полезного для индивида и общества поведения.

Поведение всегда связано с мотивацией, которая вырабатывается воспитанием. Необходимо воспитание соответствующих мотивов здоровья, так, например, устойчивая антинаркотическая пропаганда предполагает три уровня мотивации: подросток знает об опасности этих веществ; хочет избежать их приема; ищет способы избежать приема.

В индивидуально – дифференцированном подходе к учащимся с учетом их наиболее значимых особенностей и качеств выделяются важные понятия: возможности учащихся и их соответствие требованиям программ и конкретного педагога; трудности в обучении и их преодоление в учебном процессе; педагогическая асинхрония (отставание или опережение уровня развития учащегося, несоответствие индивидуальной скорости учебного труда). Все это тесно связано со здоровьем: во-первых, здоровье учащегося – важный фактор его успеваемости; во-вторых, стиль деятельности педагога непосредственно сказываются на здоровье его учеников.

“Факторы риска” относятся не только к проблеме здоровья, но и к проблеме школьной адаптации. “Факторы риска” в педагогике – не достижение потенциально возможного уровня образования или социальной зрелости. Таких факторов три:

1. Реальные условия учебного процесса: освещение, размеры учебной мебели, вентиляция учебных помещений, полиграфические параметры учебников – все то, что подлежит гигиеническому нормированию.
2. Информационная сторона учебного процесса и организация обучения: объем заданий, распределение видов учебной деятельности в течении учебного дня, недели, четверти, учебного года. Сюда относится и проблема учебного плана.

3. Стиль взаимоотношений педагога и учащегося, включая и оценку результатов его учебной деятельности. Любые нарушения в системе этих взаимоотношений непосредственно отражаются на психологическом состоянии учащихся.

В конечном итоге к “факторам риска” относятся любое несоответствие условий, требований, взаимоотношений в ходе учебного процесса индивидуальным особенностям учащегося. Последними являются природные задатки, состояние здоровья, темпы физического и духовного развития, индивидуальные склонности.

Педагогу необходимо подходить к оценке поведения и успеваемости с позиции не только желаний или нежелания учиться, интереса к предмету и его отсутствия, но и научиться оценивать роль возможностей учащегося (возрастных, ситуационных), фазы индивидуального развития, уровня здоровья, условий обучения. В свою очередь медикам необходимо оценивать работоспособность учащегося в сочетании с оценкой мотивации к учению. Необходимо помнить о ресурсах здоровья и учебных возможностях, сочетание достигнутого уровня с фазой адаптивного процесса.

Физиолого–гигиеническая оценка учебной деятельности и педагогическая оценка состояния здоровья должны двигаться друг навстречу другу. Здесь необходимо применять понятия физиологическая и психологическая стоимость результата, от ее величины может зависеть прогноз. Одно дело, когда высокие результаты учащийся показывает без напряжения, другое – с напряжением, вследствие мобилизации своих возможностей.

При всем значении здоровья как фактора и условия успешного обучения, ведущей для учащихся является именно учебная деятельность, а наиболее значимым взрослым – учитель. Понятия “профилактика” и “диагностика” не чужды для школы. Идея гуманизации не может быть реализована вне идеи профилактики и вне следования принципам:

- единство состояния здоровья и успешности обучения;
- соответствие возможностей учащихся и предъявляемых к нему требований.

Концепция единого семантического поля здоровья должно быть одним из ведущих компонентов в профессиональной подготовке специалистов медицинского и педагогического профилей. Эта концепция предполагает общий для специалистов разного профиля объем знаний о ребенке и наличие единого понятийного аппарата. Это, однако, не препятствует наличию специфических сфер наибольшего внимания и практической деятельности.

Возрастная физиология изучает естественные закономерности развития человеческого организма, совместно с педагогикой реализует принцип соответствия возможностей учащегося и предъявляемых к нему требований. Ключевые ее понятия: воздействие, условие, ситуация, состояние. Школьная гигиена определяет условия, в которых возможности реализуются без ущерба для здоровья и развития, а совместно с педагогикой – принцип единства состояния здоровья и развития. Таким образом, валеология имеет неразрывную связь с возрастной физиологией, школьной гигиеной и педагогикой, являясь вместе с тем новым направлением в педагогической науке.

Академик Амосов утверждает: “Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем.”

Валеология – новое междисциплинарное научное и практическое движение с целью сохранить и развивать психофизическое, физиологическое, эмоциональное, творческое здоровье населения.

Поведение, однако, определяется не знаниями, а мотивами, знание имеет только техническое значение. Если мотивы входят в противоречие со знаниями, то всегда побеждают мотивы. Следовательно, надо формировать мотивы здорового образа жизни.

Валеологическое мышление учителя – способность увидеть за каждым своим профессиональным действием здоровье учащихся.

Наиболее верный путь решения проблемы сохранения здоровья нации – формирование у детей валеологической грамотности, воспитание ценностного отношения к своему здоровью. Валеологическая грамотность подразумевает не только знания о способах сохранения здоровья, но и анализ поступков и образа жизни с точки зрения их влияния на состояние здоровья, наличие умений проводить самонаблюдения.

С целью формирования валеологической грамотности в педагогической практике преподавания биологии применяется серия практических занятий, направленных на изучение функциональных особенностей своего организма, на анализ и оценку влияния собственного образа жизни и различных экологических факторов (шум, загрязнение окружающей среды) на состояние здоровья. Полученные результаты позволяют учителю поставить перед классом проблемные вопросы: как можно улучшить состояние здоровья; какой образ жизни будут способствовать сохранению здоровья? Учитель обращает внимание на то, что управлять своим организмом с целью улучшения состояния здоровья может только тот человек, который знает особенности строения и функционирования систем органов, факторы, влияющие на здоровье, правила личной гигиены.

Таким образом, практические работы позволяют учителю обратить внимание учащихся на свое здоровье, показать важность материала, изучаемого на уроках биологии для сохранения и укрепления здоровья, показать взаимосвязь поведения и здоровья через функционирование тех или иных систем, сделать материал лично значимым.

Следует заметить, что в подростковом периоде ведущим видом деятельности становится рефлексивная, направленная на осознание человеческой индивидуальности. Поэтому, практические работы, организующие различные действия учащихся по отношению к своему организму, выполняются ими с большим интересом.

Важно, чтобы учащиеся усвоили образ мышления, необходимый для того, чтобы чувствовать свой организм во всей динамике жизненных проявлений. Это может быть одной из целей подрастающего поколения в духе здорового образа жизни.