



Человек и образование 2013-2024

ISSN 2079-8784

URL - <http://ras.jes.su>

Все права защищены

Выпуск 3 (68) Том . 2021

Системный подход к сохранению и укреплению здоровья детей и подростков

Лосев Владимир Рафаилович

*Доцент, Северный государственный университет
Российская Федерация, Архангельск*

Гун Григорий Ефимович

*Ленинградский областной институт развития образования
Российская Федерация, Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье показано, что в настоящий момент реформирования образования требуется не только сохранить уровень здоровья детей, но на основе системной организации сформировать у учащегося ответственность по отношению к своему здоровью, способность проектировать индивидуальную траекторию развития ресурсов своего здоровья на основе навыков самовосстановления, саморегуляции и здравотворчества. [7].

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, является важнейшей и приоритетной задачей нашей деятельности. Поэтому педагоги, родители должны сформировать у детей глубокое научное понимание сущности здорового образа жизни, его житейской ценности. Работу по формированию здоровьесозидающей среды, в которой находится школьник, необходимо начинать с детства, наполняя окружающую среду ребенка не только здоровьесозидающими объектами и технологиями, но и реальными примерами приверженности здоровому образу жизни. Важно формировать здоровьесозидающее мышление у ребенка, способность регулировать свою деятельность, исходя из принципов полезности для здоровья. Школу необходимо рассматривать не только как социальную среду, но и как пространство с точки зрения здоровья человека. Культура здорового и безопасного образа жизни – это осознанное ежедневное выполнение здоровьесозидающих норм и правил, умение предвидеть риски и результаты своих

действий на собственное здоровье и окружающих людей. Необходимо умение мотивировать себя и окружающих к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ).

Ключевые слова: здоровье, тенденции, здоровьесозидание, педагог, образовательная среда, потенциал, здоровый образ жизни

Дата публикации: 21.04.2022

Ссылка для цитирования:

Лосев В. Р. , Гун Г. Е. Системный подход к сохранению и укреплению здоровья детей и подростков // Человек и образование – 2021. – Выпуск 3 (68) С. 83-86 [Электронный ресурс]. URL: <https://человекиобразование.рф/S181570410019264-5-1> (дата обращения: 16.05.2024). DOI: 10.54884/S181570410019264-5

¹ В настоящее время в нашей стране большое внимание уделяется вопросу современного состояния здоровья школьников, влияющего на получение качественного образования. Процесс обучения всегда был и остаётся достаточно сложным видом трудовой деятельности и требует от учащегося не только достаточной мотивации, но и ряда других, не менее важных психофизиологических качеств личности. Одним из таких обязательных качеств является наличие у обучающегося здоровья, проявляющегося оптимальным функциональным состоянием и высоким уровнем работоспособности. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является одной из приоритетных задач нашего государства. Однако в последние десятилетия из-за ослабления внимания к данной проблеме в системе образования это направление утратило системный характер. Развитие и интенсификация школьного образования обострили проблему сохранения здоровья учащихся. Среди детей, начинающих регулярное обучение, увеличивается распространённость пограничных расстройств здоровья с формированием в дальнейшем хронической патологии, поэтому особенно актуален поиск методов ранней диагностики и профилактики заболеваний [1-3].

² Задачи по сохранению и укреплению здоровья современных школьников могут и должны решаться непосредственно в образовательной организации путём поиска универсальных и эффективных форм организации образовательной деятельности, оптимизации двигательной активности, питания учащихся и др. [4].

³ Именно в настоящий период недостаточно системно реализовываются нормативно-правовая, организационно-содержательная и управленческая составляющие работы по формированию у детей культуры здорового и безопасного образа жизни, в результате чего сегодня регистрируется рост показателей заболеваемости среди учащейся молодёжи.

⁴ Основополагающими приоритетами в решении проблемы здоровьесозидания в современном образовательном процессе являются:

- системный подход к здоровью, в котором физическое и психологическое здоровье представляется связанным с высшими ценностями, целями и потребностями человека в контексте гуманистической психологии и гуманистической парадигмы образования;

- здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития и необходимый ресурс «человеческого капитала»;
- здоровьесозидание – как совокупность лечебно-профилактических мер, сложный и динамичный процесс развития потенциалов здоровья с учетом его индивидуального уровня;
- готовность к здоровьесозидающей деятельности – основное средство и условие здоровьесозидания личности участников образовательного процесса.

⁵ Перед школой стоит задача создания условий для сохранения здоровья учащихся, механизма формирования здоровьесозидающей среды. Так как здоровье выступает критерием качества образования, даже минимальные усилия приводят к видимым результатам. Поддерживать и укреплять здоровье не только можно, но и необходимо в любом возрасте. Здоровьесозидающая деятельность педагога имеет системный характер и создает возможность сохранить и укрепить как здоровье учащихся, так и собственное здоровье. Приобретение профессиональной компетенции и копинг-стратегий поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, способствует качеству педагогического труда и сохранению здоровья самого педагога.

⁶ Профессия педагога обладает огромной социальной важностью, так как на педагога ложится большая ответственность не только за обучение, развитие, воспитание ребенка, но и за его здоровье. Профессия учителя, наряду с профессиями авиадиспетчера, пожарного или спасателя, входит в десятку профессий риска по эмоциональным нагрузкам. В связи с этим отмечается значительное увеличение числа педагогов со сниженным уровнем адаптации и срывом адаптации [3]. Психофизиологический и соматический статус, отражая неблагоприятные тенденции, свидетельствует о невозможности части из них выполнять свои профессиональные обязанности. Современные учителя как профессиональная группа находятся на I-м месте по нервно-психическим расстройствам [4]. Педагог находится под гнетом двойного стресса – социального и профессионального. Отсюда излишняя нервозность, озлобленность, отсутствие оптимизма, апатия и депрессия, ухудшение профессиональной позиции – формируется консерватизм, неприятие новой педагогики. Необходимо преодолеть сегодняшний низкий уровень самооотношения, самоуважения, самопринятия, повысить профессиональное самосознание учителя, осознание себя личностью, способной проектировать свое будущее. По данным проведенного исследования "Гражданского самочувствия населения"(2016 г.) [4], 30% учителей находятся в состоянии высокой степени истощения своих сил, почти на грани нервного срыва, 60% на среднем уровне риска срыва, 10% считают свое самочувствие нормальным. Нарушение механизмов саморегуляции, деформация внутреннего мира личности становятся пролонгированной причиной большого числа соматических и психосоматических заболеваний учителей. Педагогическая деятельность происходит в "зоне риска", так как она (деятельность) постоянно сопряжена с неопределенностью педагогических ситуаций, с необходимостью выбора педагогом одной из возможных альтернатив, с вероятностью нежелательных результатов, с возможными неблагоприятными и негативными последствиями действий учителя для других участников педагогического процесса и для него самого себя.

7 Говоря о мотивации ведения здорового образа жизни, в первую очередь люди должны научиться понимать, что их здоровье – величина непостоянная. Здоровье подобно цветущему растению: если за ним не ухаживать, как следует, не поливать, не удобрять, то вскоре оно зачахнет, его цветы завянут, листья падут, и потребуется немало усилий, чтобы вернуть его в прежнее состояние, если это вообще будет возможно.

8 Исследования отечественных ученых показывают, что организация учебного процесса не соответствует природе ребенка. Законы развития физической и духовной составляющих здоровья обучающихся и воспитанников и принципы организации деятельности современной школы часто имеют противоположную направленность. Возникает необходимость поиска путей, помогающих организовать учебный процесс в соответствии с законами, не противоречащими природе ребенка.

9 Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса, в частности с расписания уроков. Необходимо уменьшить количество предметов в один учебный день, то есть количество подготовок ученика к урокам, за счет спаренных часов, которые позволяют учителю организовать «погружение» в предмет, а ученику избежать «стрессового калейдоскопа».

10 С целью сохранения здоровья учащихся учитель должен видеть систему уроков класса в данный день, помнить и учитывать не только очередность своего урока, но, что очень важно, какой он по счету в учебном процессе класса. Если в расписании ваш урок стоит за пределами продуктивных часов, то и планирование урока необходимо осуществлять с учетом этих обстоятельств.

11 Какие же из проблем, связанных со здоровьем учащихся, школе нужно решать незамедлительно? Для этого необходимо сменить приоритеты. Выделим основные. В первую очередь, необходимо снять со школьников учебную перегрузку, приводящую к состоянию переутомления. Параллельно с этим организовать физическую активность учащихся, что реально окажет свое благотворное воздействие на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Все это, разумеется, при условии правильно организованного питания школьников.

12 Нужны меры предупреждения вредного воздействия на здоровье учащихся факторов, непосредственно связанных с образовательным процессом (профилактика школьных болезней). В школах необходимо создать действенную систему охраны и укрепления психического здоровья учащихся. Это позволит предупреждать школьные стрессы, психические срывы (дидактогенные заболевания), важно предотвратить распространение среди учащихся вредных привычек, зависимостей и т.д. Актуальным является формирование как культуры здоровья учащихся, так и компетентности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесозидающих технологий. Если о вреде курения будет рассказывать курящий учитель, то все его аргументы будут бесполезны. Также необходимо организовать самое тесное сотрудничество с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.

¹³ Прогрессивное образование не может находиться в стороне от этих проблем. Поэтому забота образовательной организации о здоровье – острая потребность времени. Эффективная профилактика школьно-обусловленной патологии должна базироваться на новой концепции, предусматривающей системный подход к сохранению и укреплению здоровья детей и подростков на различных этапах обучения, и рассматривать профилактику как взаимодействие множества элементов, важнейшими из которых являются: условия обучения, организация учебного процесса и его техническая оснащённость, учебная и внеучебная нагрузки, состояние здоровья учащихся, их социальные условия и организация текущего медицинского наблюдения за ними.

¹⁴ Основной путь к здоровью – воспитание культуры здоровья, формирование убежденности ребенка в том, что нет другого правильного образа жизни, кроме здорового. Задача системы образования – добиться, чтобы ЗОЖ стал основой нового мировоззрения нового времени. Очень важно сменить приоритеты, так как с физического и духовного оздоровления начинается возрождение нации.

Библиография:

1. Алексеев С.В., Колесникова М.Г. Теория и методика эколого-педагогической подготовки учителя в системе постдипломного образования: моногр. – СПб.: Спец Лит., 2011.
2. Гун Г.Е. Здоровье учащихся образовательной организации и отрицательно влияющие на него факторы // Образование: ресурсы развития. Вестник Ленинградского областного института развития образования. – 2018. – № 1. – С. 28-33.
3. Гун Г.Е. Здоровье детей – критерий качества образования // Информационно-методическое издание для преподавателей: Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – № 1. – С. 29-33.
4. Гун Г.Е., Карпачева Л.И. Современные риски образовательной системы. Материалы XV региональной научно-практической конференции «Здоровье и образование». – 2018.– С. 34-49.
5. Гун Г.Е., Шаваринский Б.М. Здоровье школьников в современном образовательном процессе: учеб.-метод. пособие / отв. ред. Г.Е. Гун. – 2011. – 508 с..
6. Нежкина Н.Н. Развитие компетенции здоровьесформирующего характера в системе образования педагогов // Здоровьесберегающая деятельность в системе непрерывного образования: детский сад - школа - вуз: материалы Межрегиональной научно-практической конференции / под общ. ред. Л.Е. Курнешовой, Т.С. Ивановой. – М.: МГПИ; Школьная книга, 2010. – С. 25-31.

7. Тюмасева З.И., Федотова С.В. Содержание понятия «тьюторская поддержка здоровьесформирующего потенциала экологовалеологического образования студентов // Психологопедагогическое сопровождение личности в образовании: союз науки и практики: сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Одинцовских психолого-педагогических чтений. – М.: Перо, 2016. – С.26-28.

Systematic approach to maintaining and strengthening health of children and adolescents

Vladimir Losev

*Associate Professor, North State Medical University
Russian Federation, Arkhangelsk*

Grigory Gun

*Leningrad Regional Institute of Education Development
Russian Federation, St. Petersburg*

Abstract

The article shows that at the present moment of reforming education it is required not only to preserve the level of children's health, but, on the basis of systematic organization, to form students' responsibility in relation to their health, the ability to design an individual trajectory for the development of their health based on the skills of self-recovery, self-regulation and health-building. Preservation and strengthening of students' health is our most important and priority activity. Therefore, teachers must form in children deep scientific understanding of the essence of healthy lifestyle. The work on the formation of health-creating environment must begin from childhood, filling the new environment not only with health-creating objects and technologies, but also with real examples of adherence to healthy lifestyle. It is important to form healthy thinking in a child, the ability to regulate activities, based on the principles of health benefits. School must be considered not only as a social environment, but also as a space from the point of view of human health. The culture of a healthy and safe lifestyle is a conscious daily fulfillment of health-creating norms and rules, the ability to foresee the risks and results of one's actions on one's own health and those around it. It is necessary to be able to motivate yourself and others to lead a healthy lifestyle.

Keywords: health, trends, health creation, teacher, educational environment, potential, healthy lifestyle

Publication date: 21.04.2022

Citation link:

Losev V., Gun G. Systematic approach to maintaining and strengthening health of children and adolescents // *Man and Education* – 2021. – Issue 3 (68) С. 83-86 [Electronic resource]. URL: <https://человекиобразование.рф/S181570410019264-5-1> (circulation date: 16.05.2024). DOI: 10.54884/S181570410019264-5