

Гринченко Н.А.

Культура здорового образа жизни школьников

Актуальность исследуемой проблемы. За 2009 – 2016 годы в России сделано немало в области медицины и популяризации здорового образа жизни. Однако речь идёт всего лишь о тенденции к улучшению, а не о радикальных переменах к лучшему. По данным областного Липецкого наркологического диспансера, серьёзной угрозой для здоровья детей и молодежи являются ранняя алкоголизация, курение и наркомания. По данным опросов, не менее 18 тысяч молодых жителей Липецкой области хотя бы раз в жизни пробовали «спайс». [6, с.4] [2, с.4-5]

При этом, согласно международным исследованиям TIMSS (Trends in Mathematic and Science Study), с 1995 года и PISA (Programme for International Student Assessment) с 2000 года, российские школьники занимают в списке из 57 стран 33-38 места в рейтинге осведомлённости в вопросах здоровья. [1, с.27-28]

Материалы и методика исследования. Основными *материалами* являются теоретические исследования экспертов, новый «Закон об образовании Российской Федерации», федеральные государственные образовательные стандарты второго поколения (ФГОС 2) для начальной, средней и старшей образовательных ступеней, статистические отчёты, опубликованные в региональной прессе, теоретические и экспериментальные исследования о потенциале иностранного языка как образовательной дисциплины для воспитания культуры здоровья в средней школе, проводимые на кафедре романо-германских языков Елецкого государственного университета. Основные *методы исследования*: анализ источников, обобщение передового опыта, педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. В основных государственных образовательных документах большое внимание уделяется сохранению и укреплению состояния здоровья обучающихся. В новом законе Российской Федерации «Об образовании» проблема здоровьесбережения школьников рассматривается как важнейшая проблема современного образования (статьи 13, 41, 43, 48, 64, 66). Понятие «*охрана здоровья обучающихся*» включает в себя не только комплекс санитарно-гигиенических, охранных и организационных мер, но и мер чисто педагогического характера, в частности «*пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни*», «*профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ*» (статья 41). [18]

В федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС 2) в качестве одного из важнейших личностных результатов обра-

зования впервые определена такая составляющая, как здоровье школьников. В начальной школе проблема воспитания культуры здоровья школьников отражена в «Программе формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни», [15], в основной школе – в предметных результатах «Физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности» и «Программе воспитания и социализации» 15, в средней (полной) школе – в предметных результатах при изучении учебных предметов «Физическая культура», «Экология» и «Основы безопасности жизнедеятельности» и в «Программе воспитания и социализации обучающихся». [17]

Основные понятия здоровьесберегающей педагогики

Что такое здоровье? Сегодня существует более 300 определений здоровья, но базовым остаётся определение Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): *здоровье* – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. [22]

Согласно исследованиям ИВФ РАО, в числе факторов школьных факторов риска для здоровья учащихся отмечены: стрессовая педагогическая тактика; недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья; отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни и др. [7]

Здоровьесберегающая технология (ЗТ) – это методы, формы, приемы, здоровьесбережения, в том числе медицинского, санитарно-гигиенического характера и организационного характера. *Здоровьесберегающая образовательная технология* (ЗОТ), согласно Н.К. Смирнову, это качественная характеристика любой **образовательной** технологии, которая является здоровьесберегающей. ЗОТ – более узкое понятие, чем ЗТ. [12, с.10-11]

Цель внедрения ЗОТ в педагогические системы – здоровый ребёнок. Ребёнок здоров, если он:

- 1) умеет преодолевать усталость (*физический аспект здоровья*);
- 2) проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость (*интеллектуальный аспект здоровья*);
- 3) честен, самокритичен (*нравственное здоровье*);
- 4) коммуникабелен (*социальное здоровье*);
- 5) уравновешен (*эмоциональный аспект здоровья*). [7]

Средство достижения этой цели – воспитание *культуры здоровья*, комплексного понятия, которое включает:

- 1) теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью;
- 2) грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления (А.Н. Разумов, 1996).

Здоровьесберегающие педагогические системы. Образование – развивающаяся система. Структура педагогической (методической) системы, по А.М. Пышкало, включает: цели, содержание, методы, средства, формы. Сегодня обязательным является и мониторинг. Педагогической системой в российском образовании, на которую опираются все последующие исследователи, является модель здоровьесбережения школьников, предложенная Н.К. Смирновым в 2002 году. В неё входят 5 технологий, причём, ЗОТ – одна из них:

- *Медико-гигиенические технологии (МГТ)*
- *Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)*
- *Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)*
- *Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ)*
- *Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).*[12]

Последователи Н.К. Смирнова, в свою очередь, делят ЗОТ на следующие направления:

✓ *организационно-педагогическое (ОП)*, определяющее структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах;

✓ *психолого-педагогическое (ПП)*, связанное с непосредственной работой учителя на уроке;

✓ *учебно-воспитательное (УВ)*, которое включает программы по формированию культуры здоровья учащихся (М.Л. Яловенко, 2002; Н.В. Голобородько, 2013). [5, с.159]

Система здоровьесберегающего пространства школы (ЗПШ), по Н.К. Смирнову, состоит из следующих компонентов:

- *Экологическое пространство.* Это - здоровая воздушная среда с ароматерапией с выращиванием комнатных растений.

- *Эмоционально-поведенческое пространство.* Это - уровень коммуникативной культуры учащихся и педагогов;

- *Культурологическое пространство.* Это – «арттерапия», «библиотерапия», «музыкотерапия», «изотерапия» и т.п.

- *Обучение здоровью.* Это – формирование научного понимания сущности здоровья и здорового образа жизни [12, с.19-46).

Принципы здоровьесберегающей педагогики:

- Принцип не нанесения вреда;
- принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся;
- принцип триединого представления о здоровье (единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья);
- принцип непрерывности и преемственности;
- принцип субъект – субъектного взаимоотношения с учащимися;
- принцип соответствия сознания и организация обучения возрастным особенностям учащихся;

- принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии;
- принцип формирования ответственности учащихся и ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью других;
- принцип обратной связи. Проведение диагностики, мониторинг здоровья. [13]

Мониторинг здоровья школьников в образовательной организации

Мониторинг в наиболее общем виде можно определить как постоянное наблюдение за каким-либо процессом с целью выявления его соответствия желаемому результату. Мониторинг здоровья школьников и мониторинг культуры здоровья и грамотности в области здоровья – разные вещи.

Индикаторы мониторинга здоровья школьников по М. Павловой:

- Соответствие запросу родителей и учащихся 4-х, 9-х, 11-х классов деятельности ОУ по сохранению здоровья учащихся.
- Соотношение доли детей, имеющих отклонения в здоровье до поступления в школу с долей детей с отклонениями в здоровье в возрасте 15 лет.
- Доля учащихся, изучающих физкультуру в соответствии с группой здоровья.
- Доля учащихся, изучающих программы профилактики табакокурения, алкогольной зависимости, наркомании и ВИЧ/СПИДа.
- Количество случаев травматизма в школе во время учебно-воспитательного процесса.
- Заболеваемость в днях на 1 учащегося (за исключением хронически больных детей и детей, находящихся на индивидуальном обучении на дому).
- Доля часто болеющих детей (за исключением хронически больных детей и детей, находящихся на индивидуальном обучении на дому).
- Наличие лагеря с дневным пребыванием детей, оздоровительной площадки. [9; 10]

Мониторинг культуры здоровья и грамотности в области здоровья

Что касается мониторинга культуры здоровья и грамотности в области здоровья, то для этих целей пригодятся критерии из образования в области здоровья, разработанные:

- 1) Н.К. Смирновым – научное понимание сущности здоровья и здорового образа жизни; отношение к здоровью как к ценности; целостное представление о человеке; навыки управления своим здоровьем; знания в области профилак-

тики вредных привычек и зависимостей, а также различных заболеваний, понимание сущности этих явлений; навыки оказания первой медицинской помощи; культура межличностных отношений; навыки безопасного (для здоровья личности) поведения в различных жизненных ситуациях; стратегии и технологии саморазвития; [12]

2) О.Д. Григорьевой и Ж.В. Тома:

2.1. Сформированность представлений о здоровье и здоровом образе жизни;

2.2. наличие знаний о способах укрепления и сохранения здоровья;

2.3. осознание базовых ресурсов своего организма;

2.4. понятие об ответственности за состояние своего здоровья;

2.5. развитие навыков психофизической саморегуляции и самоконтроля;

2.6. отсутствие вредных привычек; [4]

3) А. Толокониным (компоненты культуры здоровья):

3.1. *Когнитивный* – информированность человека в отношении физиологических и патологических процессов в организме, а также о влиянии на них различных факторов окружающей среды и образа жизни.

3.2. *Эмоциональный* – доминирующие эмоции и положительный эмоциональный настрой.

3.3. *Волевой* – мотивация, самообладание, целеустремленность.

3.4. *Коммуникативный* – адекватность взаимодействия человека с другими людьми и окружающим миром. [14]

Образование в области здоровья в курсах учебных дисциплин

Учебные дисциплины содержат большой потенциал для формирования грамотности в области культуры здоровья. Согласно определению Департамента здоровья США по программе «Здоровый народ 2010», *грамотность* в области здоровья это – умение добывать, перерабатывать и понимать основную информацию о здоровье, необходимую для принятия адекватных решений относительно здоровья; комплекс умений читать, слушать, анализировать, принимать адекватные решения в ситуациях, связанных со здоровьем. [1, с.27-33]

Механизмы отбора содержания образования, с точки зрения грамотности в области здоровья, по И. Андреевой, состоят в следующем:

1) Определение требований к научной грамотности школьников (знания по профилактике школьных болезней, глобальных социально значимых заболеваний, хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска).

2) Анализ отечественного и зарубежного опыта, с целью включения адаптированных знаний о здоровье в содержание школьного образования в свете современных требований.

3) Построение системы педагогически адаптированных знаний о здоровье, имеющих личностное, социальное и государственное значение; причём, знания о здоровье должны быть систематизированы на основе межпредметных связей на основе принципа политехнизма.

4) Разработка системы тренировочных и творческих упражнений и проверочных заданий для систематической тестовой проверки на всех этапах школьного обучения. [1, с.27-33]

Здоровьесбережение на уроках обеспечивается: положительным стилем взаимоотношений между учителем и учащимися, сменой видов деятельности, применением активных и творческих методов обучения (проектов, игровой деятельности), созданием благоприятного эмоционального фона через прослушивание музыки и пение, шутливые истории, новизну и нетрадиционность материала, занимательность и интерес, эффективное применение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). Не является исключением и урок иностранного языка.

Здоровьесберегающие технологии на уроках ИЯ

«Иностранный язык» как учебный предмет, благодаря своей беспредметности (И.А. Зимняя), имеет большой потенциал, как для воспитания культуры здоровья в целом, так и для формирования грамотности в области здоровья. Он реализуется на уроках всех типов и видов, а также во внеурочной работе. Учителями-практиками накоплен некоторый опыт. [3; 11; 19; 20, с.44-47]

В ЕГУ им. И.А. Бунина на кафедре романо-германских языков и перевода под нашим руководством проводятся исследования по применению ЗОТ в иноязычном образовании, пишутся курсовые и защищаются выпускные квалификационные работы (ВКР). [5, с.155-169; 212-223]

Здоровьесберегающие технологии для учителя

Здоровье учителя и учащихся взаимосвязаны. Профессия педагога требует большого умственного и психического напряжения и предполагает слабую мышечную активность, поэтому для учителя важно самому вести здоровый образ жизни. Психорегуляция включает занятия физической культурой, методы релаксации, аутогенную тренировку. На переменах полезно послушать звуки природы, пение птиц, приятную музыку. [20, с.23-27]

Резюме. Чтобы воспитать здорового ребёнка, необходимо соблюдение комплекса организационных, санитарно-гигиенических и педагогических условий. Для повышения грамотности в области здоровья следует использовать потенциал школьных образовательных дисциплин. Необходимо организовать систему подготовки и переподготовки учителей по воспитанию культуры здоровья обучающихся и научить учителя заботиться, как о собственном здоровье, так и о здоровье своих учеников, чтобы воспитывать детей, в том числе, на собственном положительном примере.

Список литературы:

1. Андреева И. Здоровье человека в содержании образования//Педагогика. –2011. №10. – С.27-33.
2. Бабин Ю. Ласковые имена смерти. Спайс – новый убийца молодёжи // АиФ-Липецк. 2013. №48. с. 4-5.
3. Гончарова Н.А. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках английского языка // <https://infourok.ru/statya-na-temu-zdorovesberegayuschie-tehnologii-na-urokah-angliyskogo-yazika-652351.html/> (Дата обращения: 13 мая 2017)
4. Григорьева О. Д., Тома Ж.В. Культура здоровья как приоритетная задача общественного развития молодежи // <http://lib.sportedu.ru/Press/SP/2009N2/p63-67.htm/> (Дата обращения 19 декабря 2014 г.)
5. Гринченко Н.А., Меркулова Е.Н. Современные технологии в иноязычном образовании: учебно-методическое пособие. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2016. 268 с.
6. Ельникова О. О здоровье детей и будущем страны/Красное знамя (елецкая городская общественно-политическая газета). 2015. 30 июля. С.4. (7)
7. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М.: ИВФ РАО, 2002. 181с. (6)
8. Павлова М. Здоровье школьников и вопросы организации учебно-воспитательного процесса// <http://zdorovayashkola.ru/zzt/uvp/> (Дата обращения 19 декабря 2014 г.)
9. Павлова М. Индикаторы мониторинга здоровья школьников/ <http://zdorovayashkola.ru/monitoring/indicators/>(Дата обращения 19 декабря 2014 г.)
10. Павлова М. Мониторинг здоровья школьников // <http://zdorovayashkola.ru/monitoring/> (Дата обращения 19 декабря 2014 г.)
11. Пузырёва М.В., Фестиваль педагогических идей 2014-2-15. «Открытый урок», Статья, Здоровьесберегающие технологии на уроках иностранного языка, 2014-2015, [Электронный ресурс]. URL: <http://festival.1september.ru/articles/598686/> (Дата обращения: 17.04.15).
12. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии с современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002. 121 с./ <http://www.twirpx.com/file/747377/> (Дата обращения 19 декабря 2014 г.)
13. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005. 320 с.
14. Толоконин А. Мировые оздоровительные технологии в восстановительной медицине // <http://tolokonin.ru/library/my-monography/kultura-zdorovia/> (Дата обращения 19 декабря 2014 г. (18)

15. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (*утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357*)<http://минобрнауки.рф/документы/922/> (Дата обращения: 14 мая 2017 г.) (14)
16. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (*утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897*)<http://минобрнауки.рф/документы/938/> (Дата обращения: 14 мая 2017 г.) (15)
17. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (10-11 кл.) <http://минобрнауки.рф/документы/2365/> (Дата обращения: 14 мая 2017 г.) (16)
18. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации». №273-ФЗ от 20.12.2012/<http://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/> (Дата обращения: 14 мая 2017 г.) (17)
19. Ширигова Н.В. Информационные и здоровьесберегающие технологии на уроке иностранного языка <http://www.edu.cap.ru/?eduid=5537&speech=6973&t=speech/> (Дата обращения 19 декабря 2014 г.)
20. Шкуренкова Л.В. Здоровьесберегающие технологии: здоровье учителя//Иностранные языки в школе.-2008.-№8.-С.23-27.
21. Шляхтова Г.Г. Элементы здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках английского языка//Иностранные языки в школе.-2007. - №2. – С.44-47.
22. World Health Organization. Frequently Asked Questions. What is the Who Definition of Health/<http://http://www.who.int/suggestions/faq/en/> (Дата обращения: 8 мая 2017)