

Здоровьесберегающее образование

**Проблемы. Подходы.
Уровни решения.**



Здоровьесбережение как фактор качества образования

Понятие **«качественное образование»** включает в себя комплекс составляющих:

- Глубокие знания
- Успешная социализация
- Компетенции для дальнейшего развития и роста

Но все они теряют смысл в том случае, если приобретая образование, человек теряет свое здоровье или вредит ему.

**Здоровье является как компонентом
качества результатов образования,
так
и условием достижения
качественного образования**

***«Причину неуспеваемости в 80%
случаев я вижу не в лениности
детей, а в их физическом
нездоровье»***

К.Д.Ушинский

Факторы повышенного риска воздействия окружающей среды на школьников

- Объем потребляемых воздуха, воды, пищи при расчете на килограмм массы тела у детей выше, чем у взрослых, а потому поступление загрязняющих веществ выше
- Системы и органы находятся в стадии развития и не могут эффективно противостоять негативному воздействию среды
- Вероятность проявления отдаленных последствий намного выше, чем у взрослых

Статистика состояния здоровья школьников с 12 до 18 лет в Республике Казахстан

| | |
|---|---------|
| • Болезни органов пищеварения | • 16,7% |
| • Болезни костно-мышечной системы | • 11,9% |
| • Болезни глаз и их придатков | • 11,8% |
| • Болезни нервной системы | • 11,1% |
| • Болезни органов дыхания | • 10,7% |
| • Болезни эндокринной системы | • 9,2% |
| • Болезни крови и кроветворных органов | • 7,1% |
| • Болезни мочеполовой системы | • 5,9% |
| • Болезни системы кровообращения | • 3,2% |
| • Психические расстройства поведения | • 3,1% |
| • Прочие | • 0,2% |

Школьные факторы риска

- Стрессовая тактика педагогических воздействий (постоянные микро-стрессы, мало кто из родителей обращает внимание на плохой сон, аппетит ребенка, его плаксивость без причины)
- Стресс ограниченного времени (один из самых тяжелых стрессов, который накапливается в течение двух недель без отдыха. Наши дети живут в таком состоянии годами)

Школьные факторы риска

- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям учащихся (например, мы заставляем детей читать с секундомером, требуя скорости чтения в 120 слов в минуту, в то время как восприятие информации возможно лишь при скорости не более 80-90 слов в минуту)
- Интенсификация и нерациональная организация учебного процесса

Школьные факторы риска

- Отсутствие системной комплексной работы по формированию понятий ценности здоровья и здорового образа жизни
- Низкая квалификация педагогов в вопросах возрастной физиологии, охраны здоровья школьников

Школьные факторы риска

- Учебные программы обширны и не всегда соответствуют возрасту, физическим и психическим возможностям учащихся
- Количество уроков слишком велико и дети перегружены различными подготовительными работами, факультативами и т.д.

Новые школьные факторы риска

- Внедрение в практику школы непроверенных технологий, приемов работы и программ (в том числе программ «оздоровления»)
- Влияние на здоровье современных ТСО (компьютерная техника)

Влияние школьных ресурсов на здоровье школьника

| | |
|---------------------------------|---|
| Болезни органов пищеварения | Школьная столовая Качество и контроль продуктов Наличие водоочистительных установок Наличие медицинской службы раннего выявления болезней |
| Болезни костно-мышечной системы | Качество школьной мебели Качество спортивного оборудования Наличие оборудованного пространства для двигательной активности во время перемен Наличие оборудования для специальных занятий коррекции |
| Болезни глаз и их придатков | Освещение школьных помещений Соблюдение норм расстояний Качество наглядных пособий и учебной литературы Качество компьютерной техники |
| Болезни нервной системы | Цветовые гаммы оформления Уровень шума Наличие кабинета, рекреаций, мебели, музыкального фона для релаксации |
| Болезни органов дыхания | Воздушный режим Наличие кабинета и оборудования для физиопроцедур Наличие оборудованного пространства для двигательной активности во время перемен |

Влияние организационных аспектов на здоровье школьника

| | |
|---------------------------------|---|
| Болезни органов пищеварения | Рациональное распределение времени для организации питания Организация мониторинга качества продуктов на непрерывной основе Организация деятельности родительской общественности по контролю здоровой среды Организация работы медицинской службы школы по раннему выявлению болезней |
| Болезни костно-мышечной системы | Рациональное распределение времени для организации периодов ежедневной двигательной активности Организация деятельности родительской общественности по контролю здоровой среды организация работы специальных медицинских групп |
| Болезни глаз и их придатков | Организация работы школьного технического персонала, педагогов по контролю соблюдения норм освещенности, расстояний и т.д. на непрерывной основе |
| Болезни нервной системы | Организация мероприятий психологической разгрузки, совместных вечеров, неформальных мероприятий общения, лично ориентированных мероприятий, и др., способствующих формированию климата взаимопонимания, доброжелательности, взаимной поддержки с педагогами, детьми, совместных мероприятий Организация оперативной системы реагирования психологической службы на возникновение конфликтных ситуаций, их разрешение |
| Болезни органов дыхания | Оперативное организационное реагирование на вспышки респираторных заболеваний сезонного характера, организация вакцинации, Организация мероприятий закаливания, общешкольных мероприятий на природе, на воздухе и др. |

Влияние управления на здоровье школьника

| | |
|---------------------------------|---|
| Болезни органов пищеварения | <p>Заключение договоров с поставщиками и арендаторами школьной столовой, постановка задач ее здоровьесберегающей деятельности и контроль</p> <p>Решение кадровых вопросов персонала (в том числе технического и медицинской службы), распределение функций с учетом обязанностей создания здоровьесберегающей среды.</p> |
| Болезни костно-мышечной системы | <p>Решение вопросов поставок и обновления оборудования, мебели, осветительной, компьютерной техники.</p> <p>Организация обучения педагогического, медицинского, технического персонала методическим и теоретическим аспектам создания здоровьесберегающей среды, использования оборудования с учетом необходимости сохранения здоровья детей и педагогов</p> |
| Болезни глаз и их придатков | <p>Принятие решений и нормативное оформление режима работы школы, соответствующего задачам здоровьесбережения</p> |
| Болезни органов дыхания | |
| Болезни нервной системы | <p>Решение вопроса кадров психологической службы школы, организация ее методического развития и обучения</p> <p>Создание условий психологического комфорта коллектива через развитие корпоративной культуры</p> <p>Решение вопросов сотрудничества на договорной основе со специалистами медицинских служб, обеспечивающих компетентное наблюдение и оказание профессиональной помощи в решении вопросов немедикоментозных методов коррекции здоровья детей и педагогов</p> |

Педагогические факторы здоровьесбережения.

Требования к компетенциям педагога

- Психолого-педагогические компетенции
- Методологические компетенции
- Мировоззренческие компетенции
- Предметноориентированные компетенции
- Компетенции в сфере исследовательской и инновационной деятельности

Психолого-педагогические компетенции педагога в аспекте здоровьесбережения

- Владение инструментарием различных образовательных парадигм (знаниецентрической, личностно ориентированной, компетентностной), умение отбирать содержание и приемы работы с позиции приоритета здоровья, как основного, наиболее значимого результата образования
- Знание всех возрастных аспектов физиологии и психологии ребенка, умение проецировать это знание на педагогическую деятельность

Методологические компетенции педагога в аспекте здоровьесбережения

- Владение приемами экспертизы методологии педагогической деятельности, используемых технологических подходов с позиций приоритета здоровья, как основного, наиболее значимого результата образования
- Владение технологиями физиологической, психологической разгрузки, организации урочной и внеурочной деятельности с позиции здоровьесбережения и психосбережения

Мировоззренческие компетенции педагога в аспекте здоровьесбережения

- Признание приоритета ценности здоровья по отношению ко всем остальным результатам образования
- Психологическая зрелость, убежденная готовность к организации неконфликтного наставничества, готовность и способность брать на себя профессиональную ответственность в принятии решений в отношении здорового физиологического и психического развития детей

Предметноориентированные компетенции педагога в аспекте здоровьесбережения

- Умения отбора предметного содержания образования с ориентацией на валеологизацию, обеспечение рациональной систематизации учебного материала с целью исключения перегрузки, учета его возрастосообразности
- Умение соблюдения техники безопасности в изучении программного материала

Компетенции в сфере исследовательской и инновационной деятельности в аспекте здоровьесбережения

- Владение навыками валеологического и психологического исследования детского коллектива, анализа и синтеза данных, их проецирования на учебно-воспитательную деятельность
- Владение навыками экспертизы образовательных технологий, учебных материалов, школьной среды, умение составлять их аналитические описания, выявлять противоречия, выдвигать гипотезы
- Владение навыками проектирования

**Обучение как ключевой аспект деятельности
школы.**

Здоровьесберегающие технологии обучения.

Любая образовательная технология, если она создана и развивается в рамках валеологических требований с полной ответственностью, может быть названа здоровьесберегающей

Такая технология должна реализовывать в себе ведущие законы обучения, воспитания и развития ребенка, комплексно освещенные в работах ученых-дидактов (Ю.К.Бабанский, В.И. Загвязинский, И.Я.Лернер, М.И. Скаткин и др.):

- Закон социальной обусловленности целей, содержания и методов обучения.
- Закон воспитывающего и развивающего обучения
- Закон обусловленности обучения и воспитания характером деятельности учащихся.
- Закон целостности и единства педагогического процесса.
- Закон единства теории и практики в обучении.
- Закон единства и взаимообусловленности индивидуальной и коллективной организации учебной деятельности.

Технологии, соответствующие требованиям здоровьесбережения

- *Технология личностно-ориентированного развивающего обучения И.С. Якиманской*
- Нацелена на раскрытие индивидуального (субъективного) опыта каждого ученика. Для каждого ученика составляется индивидуальная образовательная программа, которая основывается на знании особенностей его как личности, учитывает динамику его развития. В процессе уроков оценивается не только результат, но, главным образом, процесс учения через рефлексию и самооценку. Это позволяет сделать урок более мотивированным, а следовательно, менее «психозатратным» для ребенка, от чего возрастает его здоровьесберегающий потенциал.

Технологии, соответствующие требованиям здоровьесбережения

- ***Технология коллективного способа обучения (КСО)***
- Оказывает благотворное влияние на функциональное развитие нервной системы, умственную работоспособность, зрительную систему. При использовании КСО у детей формируется ответственность за результаты не только своего, но и коллективного труда. Использование этой технологии позволяет в 2,5 раза увеличить двигательную активность, в 3,8 раза возрастает умственная работоспособность.

Технологии, соответствующие требованиям здоровьесбережения

- **Технология модульного обучения (Р.И. Шамова)**
- Позволяет организовать самостоятельный образовательный процесс ученика по целевой индивидуализированной программе, учитывающей уровень его способностей, подготовленности и особенностей мышления. Валеологическая сущность этой технологии проявляется через создание самоуправляемой рефлексивной среды, ученик получает навыки работы в индивидуальном темпе, рационально распределяя свои силы и время, активно включаться в учебно-познавательную деятельность.

Технологии, соответствующие требованиям здоровьесбережения

- ***Технология разноуровневого обучения***
- Позволяет учащимся работать в индивидуальном темпе, давая ученику право самостоятельного выбора уровня усвоения учебного материала. Практически каждому ученику в таких условиях гарантирован успех, снижающий чувство тревожности, неуверенности в собственных силах, это повышает мотивацию и создает благоприятный психологический климат в классе.

Технологии, соответствующие требованиям здоровьесбережения

- *Технология типодифференциального подхода в процессе обучения (В.В. Ильющенков, Т. А.Берсенева)*
- Предполагает дифференциацию обучения на основе различия учащихся с право- и левополушарной активностью мозга. Полушарная асимметрия отражается на особенностях восприятия учеником учебного материала, скорости мыслительных процессов, работоспособности, психосоциальной ориентации. При этом учитель должен знать, что существующие предметные методики ориентированы на преимущественное функционирование одного из полушарий.

Технологии, соответствующие требованиям здоровьесбережения

- *Технология сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения (В.Ф.Базарный),*
- *Технология дифференциации в соответствии с темпераментом (Бетти Лу Ливер, Д. Кирси, М. Бейтс);*
- *Технология обучения чтению и письму А. Кушнера;*
- *Технология уроков решения смысловых проблем самопознания и понимания процессов, протекающих в жизни*
- *др.*

Любая образовательная технология, если она создана и развивается в рамках валеологических требований с полной ответственностью, может быть названа здоровьесберегающей

Урок как фактор здоровьесберегающей среды школы

- Проблемы урока как формы деятельности с позиций здоровьесбережения (взгляд ученика)
- Утомительно
- Не понятно: зачем? И потому особо утомительно
- Тревожно, психологически некомфортно «на меня давят», «мне дают понять, что я хуже, чем другие, потому, что я не так быстро мыслю, мне не хватает слов, я что-то забыл и т.д.» «Я сам не интересен, интересно лишь выполнил ли я работу, подчиняюсь ли я требованиям»
- Однообразно, не интересно, нельзя переключить внимание

Требования к здоровьесберегающему уроку

- Полноценная мотивация через совместное целеполагание
- Интерактивность
- Смена видов деятельности
- Применение методик снятия напряжения
- Уровневая дифференциация
- Позитивная психологическая атмосфера, выбор стиля общения с позиций уважения личности

Требования к здоровьесберегающей урочной деятельности

- Учет возрастных особенностей
- Отбор содержания, направленного на формирование здорового образа жизни, МПС, интеграция
- Разнообразие форм и эффективных методов и приемов
- Использование ТСО
- Предотвращение перегрузки
- Эффективный контроль
- Преимущество в формировании функционально грамотного ученика

Требования к системе формирования здоровья школьников:

- Систематическое повышение квалификации работников школ в области охраны здоровья учащихся
- Оптимизация физической активности детей
- Организация школьного питания
- Обеспечение медицинского контроля и услуг в школе
- Организация психологического и социального консультирования учащихся и их родителей
- Организация активного участия семьи и общественности в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей

Здоровье педагогов как фактор здоровья школьника

Основные угрозы.

- Психическое здоровье, отсутствие неврозов
- «Эмоциональное выгорание»

Типы педагогов, для которых характерно эмоциональное «выгорание»

- **Педантичный тип**
 - Характерна добросовестность, возведенная в абсолют, чрезмерная, болезненная аккуратность, стремление в любом деле добиться образцового порядка (в ущерб себе)
- **Демонстративный тип**
 - Характерно стремление первенствовать во всем, всегда быть на виду. Свойственна высокая степень истощаемости при выполнении незаметной, рутинной работы
- **Эмотивный тип**
 - Характерна бесконечная чувствительность и впечатлительность, отзывчивость граничит с саморазрушением, так как выражается в восприятии чужой боли, как своей при явной нехватке сил противостоять неблагоприятным обстоятельствам