

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

И.А. Килина, А.А. Синьков

О здоровье человека в настоящее время говорят как о человеческом капитале, без которого невозможна реализация стратегического развития России. Среди всех групп населения этому уделяют наибольшее внимание в группе дошкольников и школьников. Значимость здоровья этой группы населения подтверждает реализация Федеральной программы «Школьное питание». При этом необходима разработка и реализация в школах программ здорового питания. В работе излагается опыт реализации научно-образовательной программы «Основы здорового питания».

Ключевые слова: здоровый образ жизни, школьники, питание, уровень знаний.

Результаты многолетних исследований отечественных психологов показали, что резкое ухудшение здоровья учащихся определяется невротизирующей средой. В более чем 70% обследованных образовательных учреждений кроме уроков физической культуры программа формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) никак не реализуется, а учителя не только не вовлечены в систему сохранения здоровья, но и отличаются недостаточной компетентностью в вопросах охраны здоровья. Л. М. Митина делает вывод о необходимости разработки программ сохранения и восстановления здоровья, как учащихся, так и педагогов средствами психолого-медико-физикультурного воздействия [1].

Реализация идеи ЗОЖ в образовательном учреждении позволяет рассматривать здоровье как ценность личную, социальную и образовательную. Следовательно, управление педагогическим процессом в целях сохранения и улучшения здоровья возможно на двух уровнях: управление деятельностью обучаемых и управление деятельностью педагога. На первом уровне основным фактором для субъекта управления выступают содержание, принципы, формы организации учебного процесса, методы обучения и воспитания, способы и стили общения и др. Однако прежде чем реализовывать деятельность по сохранению и укреплению здоровья учащихся, педагог должен уделять внимание укреплению собственного здоровья. Особую важность обретает данный аспект в рамках обучения в педагогическом колледже, где деятельность по формированию мотивации на здоровье у подрастающего поколения включает как педагога колледжа, так и студента - будущего учителя начальной школы. Умения управлять стрессом, реализовывать

здоровьесберегающие технологии, знание своих индивидуально-психологических особенностей являются составляющими профессиональной компетентности учителя.

С целью развития у студентов умений и навыков в области здоровьесбережения, а также сохранения собственного здоровья используются разнообразные формы и методы обучения. И. В. Чупаха описывает такие эффективные формы занятий в области здоровьесбережения, как лекция, видеолекция, семинар-практикум, деловая игра, тематические занятия, конференция. Органическая часть здоровьесберегающих технологий - активные методы обучения, основой которых являются убеждение, использование положительного примера, опыта, с целью выработки подражания, постановка проблемных вопросов, организация самостоятельной учебно-познавательной деятельности обучающихся [2]. Следует отметить, что система организации воспитательно-образовательного процесса, направленного на здоровьесбережение обучающихся, включает подсистемы: формирование знаний, умений и навыков культуры здоровья и ЗОЖ; организацию здоровьесберегающего учебного процесса; оздоровление в учебное и внеучебное время.

Формирование культуры здоровья в образовательном учреждении возможно через здоровьесберегающее обучение, которое включает знания о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладение умениями, направленными на сохранение личного здоровья, оценку формирующих его факторов, усвоение знаний о ЗОЖ и умений его построения, а также формирование ценностей здоровья, ЗОЖ как общечеловеческих ценностей. Для обучающихся важным является получение знаний о

здоровье и использование их в повседневной жизни. Знания о здоровье – это совокупность научно обоснованных понятий, идей, фактов, накопленных человечеством в области здоровья и представляющих собой исходную базу для дальнейшего развития науки в области здоровья человека.

С учетом того, что на образование как целостную государственную структуру ложится задача сохранения физического, нравственного, психологического здоровья школьников, перед педагогами и студентами педколледжей стоит задача создания программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, с учетом их возрастных, психофизиологических, психологических особенностей. Опыт в области здоровьесбережения и разработки данных программ студенты получают на занятиях экспериментально-педагогической мастерской (ЭПМ) «Включение младших школьников в творческую деятельность как условие организации здоровьесберегающего обучения».

Реализуя региональный проект «Школьное питание», педагоги и студенты ГОУ ВПО КемТИПП столкнулись с проблемой формирования ценностного отношения к здоровому питанию у учащихся начальной школы: существующие программы в области ЗОЖ в основном ориентированы на учащихся основной школы и тема здорового питания представлена обзорно. В соответствии с социальным заказом вуза и проблемой исследования участники педмастерской выдвинули следующую гипотезу: организация здоровьесберегающего обучения младших школьников будет успешнее, если реализуются следующие условия: учитывается актуальный уровень знаний, умений учащихся в области ЗОЖ и здорового питания; реализуются принципы педагогики сотрудничества и творчества, комплексного использования методов, приемов, содержащих здоровьесберегающий потенциал.

Изучив теоретические аспекты проблемы здоровьесбережения и опыт его реализации в условиях школы, мы пришли к выводу, что данной проблемой занимаются ученые, работники медицины, физиологи и технологи, психологи и педагоги. В последнее время в научно-методической литературе и в воспитательно-образовательном процессе особое место занимает проблема формирования основ ЗОЖ. Здоровый образ жизни, на наш взгляд, – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья.

Мы считаем, что необходимо способствовать формированию у студентов и школьников представлений, понятий в области здоровья, а на их основе – знания. Поступая в школу, каждый ребенок уже имеет определенные знания, представления о своем здоровье и о здоровье в целом. Однако на этом формирование ЗОЖ не заканчивается. Данный процесс продолжается через учебные дисциплины: ОБЖ, окружающий мир, литература, внеклассные занятия на тему здоровья, через занятия физической культурой и хореографией. Сохранение и укрепления здоровья младших школьников ведется через создание оптимальных условий двигательного режима учащихся, соблюдение санитарно-гигиенических норм, формирование у детей здоровьесберегающего поведения и правильного, заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. В формировании представлений о здоровье, о ЗОЖ участвует школа через систему воспитательной и внеурочной работы и в целом через образовательный процесс.

В младшем школьном возрасте ребенок должен иметь определенный уровень знаний в области ЗОЖ: знаний о своем теле, об общих гигиенических правилах (гигиена тела, полости рта, гигиена труда и отдыха), о здоровом питании, о последствиях употребления психоактивных веществ, основах личной безопасности и т.д. В связи с этим перед участниками ЭПМ стояли задачи: сформировать у младших школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих; дать представления о многогранности здоровья; закрепить и дополнить знания в области гигиенических правил; дать знания о здоровом питании и профилактике вредных привычек.

В ходе констатирующего эксперимента проведена диагностика актуального уровня знаний учащихся в области ЗОЖ, здорового питания, уровня сформированности ценностного отношения к здоровью и уровня тревожности. В психодиагностику включена анкета, в которую вошли следующие ценности: уважение окружающих; друзья; здоровье; учеба; семья; материально обеспеченная жизнь. Учащимся предлагалось проранжировать список ценностей. На начало эксперимента ценность «здоровье» выбрали 8% респондентов, присвоив ей 2-ой ранг, т.е. ценностное отношение к своему здоровью и окружающих людей не сформировано. По завершению здоровьесберегающих занятий 29% респондентов присвоили 1 ранг и на 2 место

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

по значимости поставили ценность «здоровье» 42% детей. Таким образом, для 17 чел. (71% учащихся) ценность «здоровье» в иерархии ценностей переместилась на уровень значимой.

Следующая анкета содержала десять вопросов и включала в себя моменты, связанные с выявлением отношения учащихся к режиму дня, здоровому питанию, физическому здоровью, т.е. позволила определить актуальный уровень знаний, умений в области ЗОЖ. По результатам проведенного анкетирования можно сделать вывод, что 37% респондентов имеют средний уровень знаний в области ЗОЖ, у 63% опрошенных выявлен низкий уровень актуальных знаний. По завершению формирующего эксперимента в классе не выявлено детей с низким уровнем знаний в области ЗОЖ, здорового питания, высокий уровень отмечен у 42% учащихся, средний уровень знаний – у 58% респондентов, что в целом отражает положительную динамику в области формирования знаний основ ЗОЖ, культуры питания у учащихся экспериментального 2 «А» класса.

В связи с тем, что тревожность является одним из показателей здоровья, мы изучили ее уровня у учащихся экспериментального класса. В результате диагностики по методике Прихожан-Кондаш выявлено, что учебная тревожность на высоком уровне у 4% респондентов, средний уровень у 87% учащихся, низкий уровень – 9% детей. Самооценочная тревожность диагностирована на высоком уровне у 4% учащихся, средний уровень тревожности имеют 87% респондентов, низкий уровень – 9% опрошенных. Межличностная тревожность выявлена на высоком уровне у 21% респондентов, средний уровень у 75% учащихся, низкий – 4% детей.

На этапе формирующего эксперимента нами разработана и реализована образовательная программа «Основы здорового питания», в которую вошли десять здоровьесберегающих занятий. Основная ее цель – формирование у младших школьников ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни. Нами была поставлена задача – в доступной форме, с учетом индивидуально-возрастных особенностей младших школьников, представить информацию о здоровом питании так, чтобы у учащихся сформировалась осознанное, ценностное отношение к здоровью, потребность в здоровом питании, ЗОЖ.

Со стороны вуза оказывалась консультативная помощь в области теоретических аспектов здорового питания, ведь современный педагог должен владеть необходимым уровнем знаний о питании детей, чтобы быть компетентным в вопросах формирования основ ЗОЖ. Уже на первых занятиях мы рассмотрели понятие «здоровье», его аспекты, более подробно остановились на физическом аспекте здоровья, в рамках которого актуализировали проблему здорового питания. Так, тема «Здоровье и здоровое питание» направлена на формирование у детей представления о значимости различных продуктов питания для здоровья. Это связано с тем, что полезность того или иного продукта, блюда далеко не всегда определяет его популярность среди детей. В ходе занятия учащимся предлагалось оценить продукты как очень полезные (те, которые нужно есть ежедневно); полезные, но употребляемые не каждый день; и те, которые есть можно, но нечасто. Сопоставление здоровой пищи, богатой витаминами, минеральными веществами, с пищей быстрого приготовления, «подорожником» дает возможность осуществить учащимся выбор в пользу овощей, фруктов.

Дети рисуют продукты, содержащие витамины, и складывают рисунки в корзинки – это подарки для нашего сказочного гостя с планеты Луна – Лунтика. Вместе с Лунтиком учащиеся познают правила питания, делают физминутки, создают проекты. Использование методов сказкотерапии и куклотерапии позволяет осуществить процесс идентификации ребенка с любимым героем мультфильма. Игрушка выступает промежуточным объектом взаимодействия ребенка и взрослого – студента, ведущего занятие. Насколько полезен для здоровья шоколад и стоит ли отказываться от него в пользу овсяной каши? Ответ на данный вопрос дети получают на занятии «Основы профилактического питания», где мы рисуем линейку и откладываем на ней объем потребляемой пищи на завтрак, обед и ужин. Тема «Как правильно есть?» направлена на формирование у школьников представления о гигиене и режиме питания. В ходе занятия учащиеся выделяют для себя основные правила гигиены питания: «Мою руки перед едой с мылом», «Мою фрукты и овощи перед едой», «Ем небольшими кусочками, не тороплюсь», «Не разговариваю во время еды», «Ем в меру».

Сочетание на занятиях арт-технологий с игровыми, сказко- и куклотерапией является оптимальным вариантом проведения работы

по сохранению и укреплению здоровья младших школьников. Наряду с этим, элементы прикладной деятельности (рисование, лепка из пластилина, создание оригами, коллажа) способствуют развитию мелкой моторики пальцев рук, координации движений, как следствие, развитию интеллекта, установлению баланса в коре головного мозга между процессами возбуждения и торможения. Оздоровление детей на занятиях происходило и посредством движений: пальчиковая гимнастика, физминутки, упражнения на расслабление групп мышц, элементы массажа и самомассажа, подвижные игры. Таким образом, в ходе наших занятий использовались методы, приемы, обладающие психотерапевтическим и оздоравливающим потенциалом, сочетание которых способствовало повышению познавательного интереса, более глубокому, осознанному усвоению информации, сохранению и укреплению психологического здоровья учащихся 2 «а» класса.

Осознание ценности собственного здоровья, ответственности за здоровье окружающих, развитие педагогических и творческих способностей, исследовательских, здоровьесберегающих умений, навыков, умений работать в команде – это результаты участия студентов в деятельности педмастерской. Для определения ее эффективности проведена диагностика студентов, которая включала выявление уровня творческого потенциала (методика «Каков ваш творческий потенциал?»), уровня реализации творческого потенциала (анкета «Реализация творческого потенциала»), уровня тревожности (по методике Дж. Тейлора).

Уровень творческого потенциала студентов на начало занятий составил в среднем 40,0 баллов, на конец учебного года – 47,2 баллов. По результатам анкетирования: оценка респондентами собственного творческого потенциала (средний балл на конец учебного года составил 8,8) и реального уровня его реализации в условиях ГОУ СПО КПК (средний балл 8,8); уровень творческих способностей руководителя (средний балл

10,0) и их реализация педагогом на занятиях педмастерской (средний балл 10,0); возможности педмастерской в области развития и реализации творческого потенциала участников (средний балл 10,0) и реальный уровень реализации творческих способностей студентами в ходе занятий педмастерской (средний балл 10,0). Уровень тревожности: на начало занятий тенденция к высокому уровню тревожности выявлена у 60% респондентов, высокий уровень у 40% студентов, по завершению деятельности педмастерской данный показатель характерен для всех участников как средний.

В целом можно сделать вывод, что образовательная программа «Основы здорового питания» способствовала формированию знаний, умений учащихся 2 «А» класса в области здорового питания и ЗОЖ в целом. У студентов в ходе участия в педмастерской повысились показатели творческих способностей, нормализовался уровень тревожности. Таким образом, ЭПМ обладает необходимыми возможностями для формирования социально-профессиональных компетенций будущих специалистов – педагогов, психологов, в т.ч. общекультурных, к которым относят компетентность в области сохранения, укрепления собственного здоровья и здоровья окружающих.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Профессиональная деятельность и здоровье педагога [Текст] : учеб. пособие / под ред. Л. М. Митиной. – М.: «Академия», 2005. – 368 с.
2. Чупаха, И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе [Текст] / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. – М.: Илекса, Народное образование, 2003. – 400 с.

Килина И.А., к.п.н., ст. преподаватель кафедры «Технологии и организация общественного питания» ФГБОУ ВПО КемТИПП;

Синьков А.А., ассистент кафедры «Технологии и организация общественного питания» ФГБОУ ВПО КемТИПП.