

ОПЫТ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ИТОГИ ТВОРЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ «ВНЕДРЕНИЕ МОДЕЛИ СИСТЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО ШКОЛЫ»



Метелица Анна Сергеевна,
*доцент кафедры управления
и технологий образования
государственного учреждения
дополнительного образования
взрослых «Витебский областной
институт развития образования»*

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ – ОДИН ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ПОТЕНЦИАЛ СТРАНЫ, ОДНА ИЗ ХАРАКТЕРИСТИК НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

В статье описывается модель системного формирования валеологической культуры, в основе которой:

- *здоровьесбережение – создание психологического климата, санитарно-гигиенических условий и просвещение по валеологии;*
- *здоровьестроительство – развитие правил и привычек не навредить здоровью в будущем;*
- *жизнестойкость – организация здорового образа жизни, занятия физкультурой и спортом.*

Введение. «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий – счастливее больного короля» [1]. Это высказывание Артура Шопенгауэра (1788–1860) актуально и сегодня. Впервые о сущности валеологической культуры и необходимости привития ее человеку заявил отечественный микробиолог, врач И.И. Мечников, который считал: «Главное – научить человека правильному выбору в любой ситуации полезного, содействующего здоровью и отказа от всего вредного» [2].

Основная часть.

Концептуальные положения

В работе многих общеобразовательных учреждений формированию валеологической культуры уделяется недостаточно внимания. Исследования показали, что в процессе обучения в школе растет количество многих заболеваний. Часто это обусловлено недостаточно оптимальным воздушно-тепловым и световым режимами, нефизиологичностью школьной мебели, учебны-

ми и психоэмоциональными перегрузками. К числу вышеперечисленных причин заболеваемости школьников можно отнести также валеологическую некомпетентность учителей.

Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, способами подачи информации, характером эмоционального фона и другими факторами. Одной из актуальных задач школы является создание комфортной, экологической, психологически здоровой образовательной среды для учащихся.

Сущность инновационной модели

Изучив состояние здоровья учащихся в ГУО «Лужковская средняя школа Шарковщинского района» и ГУО «Придвинско-Боровская средняя школа Верхнедвинского района» Витебской области, учитывая накопленный опыт по фор-

мированию валеологической культуры, коллективы названных учреждений образования включились в выполнение проекта: внедрение модели системы формирования валеологической культуры в образовательное пространство школы.

В основе инновационной модели, как отмечалось выше:

- **здоровьесбережение,**
- **здоровьеформирование,**
- **витагенность, жизнестойкость.**

Модель системы формирования валеологической культуры личности представлена в приложении.

Выявленные условия эффективности внедрения инновации:

1. Повышение уровня валеологической компетенции участников творческого проекта.
2. Продумывание и подбор эффективных средств обучения и воспитания на факультативных занятиях по «Основам валеологии», также на уроках и внеклассных занятиях.
3. Просвещение родителей.
4. Разработка материалов психологического и методического сопровождения творческого проекта.
5. Организация оздоровительной деятельности учащихся в сменах лагеря труда и отдыха, на пришкольном участке.
6. Осуществление формирования валеологической культуры через туризм, краеведение, физическую культуру и спорт.

Алгоритм внедрения инновации:

- поддержание санитарно-гигиенического режима;
- организация ежедневного горячего питания для учащихся, систематический контроль качества пищи;
- работа по профилактике травматизма;
- физкультурные паузы на уроках, разработка комплексов упражнений для профилактики зрительного утомления, нарушения осанки;
- валеологическое образование педагогического коллектива, работа постоянно действующего валеологического семинара для учителей;
- работа спортивных кружков и секций;
- проведение занятий факультатива по «Основам валеологии» и «Здоровому образу жизни»;
- организация лектория для родителей;
- индивидуальные консультации врачей для педагогов, учащихся, родителей;

– разработка системы индивидуальных схем оздоровления;

- осуществление мероприятий по улучшению интерьера школы, создание уюта в столовой;
- внеклассная и внешкольная работа по пропаганде здорового образа жизни;
- усиление валеологической составляющей предметов естественного цикла;
- работа по программам профилактики табакокурения и нравственно-полового воспитания;
- анкетирование учащихся с целью определения степени сформированности навыков ЗОЖ, изучение отношения учащихся к своему здоровью.

В ГУО «Лужковская средняя школа Шарковщинского района» на начало 2010/2011 учебного года был проведен мониторинг состояния здоровья учащихся, в результате которого выявлены основные отклонения: часто болеющие ОРЗ – 16,3%, нарушение зрения – 6,6%, заболевание органов дыхания – 3,3%, заболевание почек – 3,3%, нарушение осанки – 1%. Учащиеся 1–11 классов распределены по группам здоровья: первая группа – 52,2%, вторая – 38,5%, третья – 5,6%, четвертая – 3,7%, подготовительная группа по физической культуре – 6,5%.

На начало 2012/2013 учебного года имели место следующие результаты: часто болеющие ОРЗ – 15%, нарушение зрения – 12%, заболевание органов дыхания – 1,7%, заболевание почек – 1,7%, нарушение осанки – 0,5%, плоскостопие – 2,2%. Учащиеся 1–11 классов распределены по группам здоровья: первая группа – 48%, вторая – 45%, третья – 5%, четвертая – 2%, подготовительная группа по физической культуре – 6%. Классные руководители вели паспорта здоровья, где 2 раза в год отмечали результаты медосмотров.

Оценка эффективности результатов инновационной деятельности

Значимость качественного выполнения проекта по разработке и внедрению модели валеологической культуры в образовательное пространство школы раскрываем на примере ГУО «Лужковская средняя школа Шарковщинского района» (руководитель проекта – директор учреждения образования Л.В. Гаранина).

Прежде всего, в школе была проведена работа по реализации первой составляющей модели – здоровьепросвещение на факультативных занятиях по «Основам валеологии» в начальных классах, ориентированных на формирование у детей позиции признания ценности здоровья.

Цель занятий: учиться быть здоровым душой и телом.

В своей работе педагоги учитывали, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность.

Факультативные занятия **«Правила в моей жизни»** в 5–6 классах были направлены на создание условий для освоения учащимися базовых общечеловеческих ценностей, способствующих формированию у детей ответственности за свою жизнь и здоровье. На занятиях младшие школьники расширяли свои представления о человеческих ценностях (жизнь, здоровье, семья, безопасность, доброта, справедливость, честность, терпимость и др.), приобретали опыт бесконфликтного взаимодействия, получали опыт применения рассматриваемых нравственно-правовых норм при выборе способов собственного поведения.

Уроки **«Здорового образа жизни» (ЗОЖ)** в 7 классе являлись продолжением цикла занятий, предыдущего этапа, в которых подростки учились понимать и оценивать друг друга, знакомились с анатомо-физиологическими изменениями в своем организме, с нравственно-психологическими основами взаимоотношений юношей и девушек, с психологией привычек и зависимостей и т.д.

Формирование гендерной культуры обучающихся происходило на уроках **«Основы гендерной культуры»** в старших классах. Учащиеся приобретали знания о гендерных особенностях представителей обоих полов, о гендерном равенстве.

К формированию здорового образа жизни в процессе просвещения привлекались не только медики, но также широко использовался и детский потенциал. Пропаганде здорового образа жизни были посвящены: республиканская акция «Неделя спорта и здоровья», «Неделя безопасности дорожного движения и безопасности на льду», «Формирование ЗОЖ и профилактика вредных привычек», «Неделя пожарной безопасности».

Вызывали интерес и проведенные классные часы: «Вредные привычки и как бороться с ними» (1–4 классы); тематическая дискотека «Мы за здоровый образ жизни»; «Мой стиль жизни – здоровье» (3–4 классы); «Как научиться говорить «нет»!» (6 класс); «Алкоголь и ты» (7 класс); «Здоров будешь – все добудешь»

(11 класс); «Ценности жизни» (8–11 классы); информационный час «Трезвый образ жизни – условие здоровья нации» (5–11 классы); устные журналы «Спорт и здоровье», «Все, что мы хотим знать о здоровье».

Опасным для здоровья детей является употребление спиртных напитков и наркотиков. Антиалкогольное воспитание предполагало обеспечение следующих основных результатов: понимание последствий алкоголизма, уважение к трезвости, соблюдение трезвого образа жизни, активная защита трезвости.

Здоровьепросвещение осуществлялось также медицинскими работниками УЗ «Лужковская амбулатория», которые проводили лекции для педагогического коллектива, родителей и учащихся школы. В ходе реализации второй составляющей культуры – здоровьесформирования в ГУО «Лужковская средняя школа Шарковщинского района» осуществлялось формирование валеологической грамотности через передачу знаний и формирование умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, используя потенциал различных учебных дисциплин. Базовыми в этом направлении являлись уроки физической культуры, ОБЖ, биологии, на которых учащиеся получали знания о физическом, психическом и духовном здоровье, строении человеческого тела, взаимодействии человека с окружающим миром, также осваивали необходимые умения и навыки по уходу за телом, управлению физическим состоянием и психикой, получали навыки общения, самоконтроля и прогнозирования своего состояния, овладевали приемами защиты и правилами поведения в различных чрезвычайных ситуациях.

Валеологический подход к учебному процессу представлен системой следующих организационных элементов: валеологически обоснованное расписание учебных занятий, физиологически грамотное построение и педагогически рациональная организация урока, использование активных методов обучения, обеспечение необходимых санитарно-гигиенических норм в учебных помещениях; создание благоприятной психологической атмосферы и оптимальное сочетание субъект-субъектных и объект-субъектных отношений в процессе обучения. В рамках внутришкольного контроля исключались сдвоенные уроки по предмету, наибольший объем учебной нагрузки приходился на вторник и среду. Гигиеническая оценка классных комнат включала: воздушно-тепловой режим, освещен-

ность, мебель. Для поддержания оптимальных условий воздушной среды соблюдался гигиенический режим проветривания, проводилась влажная ежедневная уборка, смена посадочных мест школьников 2–3 раза в учебный год.

Важнейшим условием деятельности педагогического коллектива школы во время проведения проекта стало обязательное применение на занятиях здоровьесберегающих приемов: учет периодов работоспособности детей на уроках (период их высокой продуктивности, снижение продуктивности с признаками утомления), учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях (количество видов деятельности на уроках, их продуктивность), наличие эмоционально-психологического климата на уроках; чередование позы с учетом видов деятельности, **использование физкультурных пауз на уроках.**

Основная воспитательно-разъяснительная работа велась и с родителями учащихся в ходе бесед и консультаций.

По данным валеологов, болезни органов пищеварения у детей и подростков занимают 3-е место, поэтому важным фактором сохранения здоровья учащихся является организация правильного питания. В столовой разработан рациональный режим питания. Результаты проверок ежемесячно обсуждались на заседаниях комиссии по питанию и совещаниях при директоре.

Особое внимание уделялось эстетическому оформлению столовой, пищеблока, культуре обслуживания.

В Лужковской общеобразовательной школе издавались бюллетени по здоровьесбережению и здоровьесформированию, разработано обращение к родителям «Здоровое школьное питание».

Исходя из анализа научных исследований, литературы и практической работы по формированию третьей составляющей модели – генности, жизнестойкости – стало понятным: здоровье обеспечивается механизмами адаптации, приспособлениями к изменениям внешней и внутренней среды. Механизмы адаптации реализуются благодаря наличию функциональных, динамических резервов в каждой из систем организма, сумма резервов всех систем организма создает как бы запас «прочности», который называют **потенциалом здоровья, уровнем здоровья** или **мощностью здоровья**. Потенциал здоровья может быть увеличен при правильном образе жизни и специальными тренировочными воздействиями и может снижаться при неблагоприятных

воздействиях, невосполнимых утратах резервов; увеличение потенциала здоровья достижимо только собственными усилиями человека.

Пропаганда здорового образа жизни исходила из потребностей здоровья детей и их естественного природного потенциала. С целью привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни выявлялись сильнейшие учащиеся, которые защищали честь школы на районных и областных соревнованиях, постоянно участвовали в мероприятиях и конкурсах. Ребята разрабатывали исследовательские проекты, участвовали в конкурсах рисунков, плакатов, интеллектуальных игр по ЗОЖ, тематических дискотеках.

Смены лагеря труда и отдыха – форма практического приобретения воспитанниками трудовых навыков, сочетающих формирование у них здорового образа жизни в период каникул.

Все формы организационно-педагогической системы физкультурно-оздоровительной деятельности в школе можно было условно разделить на четыре группы: медико-санитарное просвещение; физкультурно-оздоровительные занятия; спортивно-массовая внеурочная работа; работа спортивных секций.

Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия осуществлялись в соответствии с годовым календарным планом. Особое внимание уделялось организации и проведению внутришкольной круглогодичной спартакиады. К числу эффективных форм спортивно-массовой внеурочной деятельности относятся соревнования, физкультурные праздники, туристские походы, игры на местности. Постоянно проводились осенний кросс, первенства по мини-футболу, волейболу, баскетболу, «снежный снайпер», лыжные гонки и др.

Отдельным направлением можно выделить работу спортивных секций «Спортивные игры», «Легкая атлетика», деятельность ДЮСШ, «Стрелок», «Час футбола», продуманные занятия которых позволяли комплексно решать многие задачи всестороннего развития учащихся средствами спорта.

В Лужковской общеобразовательной школе накоплен методический материал по здоровому образу жизни, правилам поведения детей в чрезвычайных ситуациях.

В ГУО «Придвинско-Боровская средняя школа Верхнедвинского района» по реализации

проекта проведена следующая работа: созданы условия обучения, сохраняющие здоровье учащихся и учителей. По результатам мониторинговых исследований состояния здоровья учащихся и учителей в начале проекта наблюдалась отрицательная динамика заболеваемости практически по всем параметрам. Сегодня в учреждении оформлен кабинет валеологии, который постоянно пополняется новыми материалами; организовано обучение учащихся, родителей, педагогов основам валеологии; у учащихся сформированы правильное отношение к своему здоровью и умение принимать осознанное решение не навредить себе в будущем; систематически проводятся анализ результатов инновационной деятельности и обмен опытом работы с применением новых образовательных технологий; составлено и издано практическое пособие «Быть здоровым – это здорово!».

Мероприятия и уроки, представленные в пособии, затрагивают широкий спектр проблем экологии и здоровья. А так как формирование культуры здоровья учащихся ведется не только через факультативные занятия по валеологии, Дни здоровья, спортивные и воспитательные мероприятия, но и через учебную деятельность учащихся, в данное пособие вошли разработки учебных занятий по физической культуре и здоровью, биологии, русскому языку и литературе, математике, медицинской подготовке, основам безопасности жизнедеятельности. Это говорит о том, что в школе ведется целенаправленная систематическая работа по формированию культуры здоровья учащихся.

Формирование знаний о сохранении здоровья невозможно без пропаганды здорового образа жизни. В школе работали спортивные секции по волейболу, баскетболу, общей физической подготовке, настольному теннису, организован факультатив «Час футбола». Занятиями в спортивных секциях охвачено 48% учащихся школы. В шестой школьный день проводились Дни здоровья, тематика которых разнообразна: спортландия «Веселые старты», «День бегуна», «День будущего олимпийца», «Витебщина за ЗОЖ» и др. В дни учебных занятий организовывались подвижные перемены учителем физической культуры и учителями-предметниками, педагогами в урок включались физкультминутки и физкультпаузы.

Учащиеся школы регулярно принимали активное участие в соревнованиях районного и областного масштаба.

Среди учеников школы немало таких, кто посещал Верхнедвинскую ДЮСШ.

В рамках реализации творческого проекта актуальным являлось оздоровление учащихся школы. Во время работы оздоровительного лагеря на осенних каникулах организованы поездки в бассейн города Новополюска. В течение нескольких лет группы учащихся школы выезжали на оздоровление в санаторий «Ветразь» Поставского района, ежегодно проводились соревнования по сельским спортивным играм. Неоднократно по итогам круглогодичной спартакиады коллектив учреждения образования занимал первые места. В вечернее время организованы спортивные игры группы «Здоровье» молодежи района с учащимися школы.

Результаты педагогических исследований учителей в рамках инновационной модели

Для повышения профессиональной компетентности и исследовательской культуры педагогов организована работа семинара в Придвинско-Боровской общеобразовательной школе по теме «Валеологизация учебно-воспитательного процесса», задача которого – стимуляция педагогов к инновационной деятельности, стремления к творческому поиску, расширение их представлений о возможных способах формирования валеологической культуры учащихся. Первые занятия по «Созданию санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий для нормального физиологического развития детей» проводились в первой половине года, следующее занятие «Формы и методы работы по профилактике вредных привычек» – во второй.

Одним из направлений работы по осуществлению целей и задач проекта являлась исследовательская деятельность школьников. В настоящее время продолжается работа «Исследование состояния водопроводной воды в ГУО «Придвинско-Боровская средняя школа Верхнедвинского района»».

Несколько лет подряд в школе проводилась декада открытых воспитательных мероприятий по валеологии. Это классные часы: «Путешествие по стране Здоровья» (1 класс); «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!» (3 класс); «Целебные свойства чая» (6 класс); «Формирование здорового образа жизни» (7 класс); викторина «Кожа – зеркало здоровья» (8–9 классы); «Мы говорим здоровью “да”!» (11 класс); «Все краски мира» (10–11 классы); агитбригада «Мы выбираем здоровье» (10 класс). Материалы мероприятий оформлены и

рекомендованы для дальнейшей работы. Проведен цикл открытых уроков с использованием материалов по здоровьесбережению.

Реализация творческого проекта была бы невозможна без участия родителей учащихся, поэтому организована работа лектория по основам валеологии.

Диагностическая работа была направлена на выявление, коррекцию и сохранение физического, психического и нравственного здоровья. С этой целью в Лужковской общеобразовательной школе проводились *микроисследования*: «Социально-психологическое здоровье класса», «Мое здоровье», «Нормализация учебной нагрузки, дозирование домашних заданий», «Изучение валеологической подготовленности школьников». *Анкетирование* «Самооценка уровня здоровья учащихся», «Первичная диагностика учащихся с целью выяснения отношений к курению и алкоголю».

Тестирование: «Алкоголь и табак: правда или ложь», «Стрессоустойчивы ли Вы?».

Каждый новый учебный год диагностическая работа начиналась с анализа состояния здоровья учащихся 1-х классов. В работе опирались на конечные результаты. С этой целью проводился анализ состояния здоровья учащихся 9-х и 11-х классов, анкетирование учащихся и родителей по теме: «Здоровье выпускников школы». В целях совершенствования деятельности по укреплению здоровья и улучшению физического развития детей в школе осуществлялся мониторинг состояния физического здоровья, представляющий систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния физического развития учащихся, сбор, хранение, первичную обработку и систематизацию данных наблюдения за состоянием физического развития школьников.

Проведенная работа способствовала снижению заболеваемости детей, созданию целостной эффективной системы работы учащихся, учителей и родителей по усвоению ЗОЖ; выработке

системы информационного обеспечения; формированию здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ; созданию материальной базы (средства обучения, наглядные пособия, дидактические материалы по ЗОЖ).

Заключение. В течение двух лет работы Придвинско-Боровской и Лужковской общеобразовательных школ Витебской области по данной программе педагоги убедились в том, что воспитывать культуру здоровья можно на любом уроке.

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Важно с раннего детства формировать у человека здоровый образ жизни.

Следовательно, конечным результатом системной работы педагогов школ является индивидуальное здоровье ученика, представляющее собой динамический комплекс психофизиологических свойств и качеств личности, направленный на самосовершенствование и здоровый стиль жизни.

В заключение кстати процитировать Франсуа де Ларошфуко: «Здоровье – это тот подарок, который человек может подарить себе, а может и отнять у самого себя» [3]. Так давайте как можно чаще дарить нашим ученикам, близким, себе такой подарок, как здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шопенгауэр, А. Афоризмы житейской мудрости / А. Шопенгауэр; пер. с нем. Ю.И. Айхенвальда. – СПб.: Азбука, 2000. – 256 с.
2. Мечников, И.И. Этюды оптимизма / И.И. Мечников. – М.: Наука, 1987. – 327 с.
3. Бесперстых, А.П. Словарь афоризмов Ларошфуко / А.П. Бесперстых. – Полоцк: Полоцкое книжное издательство, 2012. – 87 с.

Модель системы формирования валеологической культуры личности

