

«Технология здоровьесбережения школьников в процессе учебной деятельности»

Создание здоровьесберегающего пространства.

Под здоровьесберегающим пространством мы понимаем весь комплекс мероприятий учебного учреждения, направленный на обретение физического, психического и духовного здоровья.

В идеале нужно введение в сетку часов специальных предметов, обеспечивающих поддержание трех составляющих здоровья. Например, можно ввести ортобиоз как учебный предмет, можно преподавать музопластику, сказкотерапию или театр и т.п. Данные предметы будут помогать школьнику любого возраста освободиться от негативных эмоций и обретать осознанность на трех уровнях: физики, психики и духовных структур личности.

Если школа вводит здоровьесберегающие технологии в сферу своей деятельности, то важным оказывается привязка внеклассных мероприятий к тематике здоровьесбережения. В этом случае конкурсы, эстафеты, викторины, марафоны и т.п. могут оказаться для ребят источником дополнительной информации по здоровьесбережению и возможностью на практическом уровне усвоить ее в игровой форме.

Важно, чтобы в учебном учреждении была создана продуманная система мер, обеспечивающая потребности ребят в рекреации, релаксации и катарсисе, то есть наличествовали спортивные секции для поддержания рекреационной нагрузки и кружки по интересам для поддержания психологического и духовно-нравственного здоровья.

Важным аспектом в формировании у воспитанников навыков здорового образа жизни является работа с родителями. Ортобиотический режим дня ребенка может ими поддерживаться и углубляться. Поэтому нужен специальный лекторий для родителей, так как им понадобится хотя бы минимальный набор знаний ортобиотического плана.

Расписание уроков, соблюдение традиций учебного заведения, а также любые мероприятия по здоровьесбережению тоже участвуют в создании здоровьесберегающего пространства.

Индивидуализация учебного процесса.

Это направление работы основано на создании на уроке условий, активизирующих мыслительные процессы школьников с целью профилактики учебного стресса и создания мотивации на обучение. Техники и упражнения, используемые на занятиях, помогают учащемуся овладеть такими мыслительными стратегиями, которые помогают ему эффективно анализировать и синтезировать разнообразную информацию по любым учебным дисциплинам. Фактически, речь идет об усвоении учащимся определенного набора метазнаний, то есть знаний о том, как именно нужно получать и перерабатывать новое знание.

В третьем направлении комплексной ортобиотической помощи учитывается **индивидуализация** учебного процесса для каждого ученика, то есть реально учитывает его возможности, потребности и способности, психологическое

состояние и подбирается индивидуальная коррекционная программа (для кого-то из учащихся задействуется индивидуальное творческое дело, кому-то нужно научиться работать в группе, кому-то конспективно излагать свои мысли и т.п.).

Все три направления взаимопроникающи и могут разрабатываться в учебном учреждении одновременно. Но как показывает практика, третье направление лучше подключать уже после того, как создано здоровьесберегающее пространство и школьники владеют первичными ортобиотическими умениями и навыками.

Поддержание личной заинтересованности учащегося в сохранении и укреплении собственного здоровья.

Общеизвестным является факт того, что ребенок живет одним днем. Его действия сложно замотивировать какими-то будущими событиями его жизни, если они не представляются ему интересными прямо сейчас. Поэтому важно, чтобы меры по сохранению здоровья: катарсис, релаксация и рекреация приносили ему пользу и удовольствие прямо сейчас в момент их выполнения.

Отсюда некоторые требования к выполняемым упражнениям на занятиях ортобиоза, к упражнениям, применяемым на занятиях другими дисциплинами.

Во-первых, предлагаемые техники и упражнения должны быть простыми процессуально, чтобы ребенок мог повторить их при случае и желании самостоятельно.

Во-вторых, важно, чтобы техники и упражнения приносили практически мгновенный результат. Такой быстрый результат может быть достигнут при использовании методов саморегуляции.

В-третьих, из-за краткости формы важно, чтобы предлагаемые техники и упражнения максимально поддерживали все три вида здоровья сразу: физическое, психическое и духовное.

В-четвертых, здоровье ребенка будет выведено из-под угрозы, если он научится эффективным способам мышления, овладеет нормами позитивного мышления, основанного на методе саморегуляции. Отсюда еще одно условие – важно, чтобы используемые упражнения учили ребенка понимать реализовывать свои базовые потребности, учили его быть проактивным и ответственным.

При соблюдении вышеперечисленных условий можно ожидать, что, наблюдая в своей жизни реальные результаты от использования методов здоровьесбережения, ребенок и в дальнейшем будет ими пользоваться.

Диагностика результатов деятельности.

Как можно диагностировать результаты деятельности по внедрению здоровьесберегающих технологий?

Исходя из концепции ортобиотики о трехчастности здоровья, необходимо отслеживать изменения показателей в каждом из аспектов здоровья: физическом, психическом и духовном.

Диагностика физического здоровья

Для диагностики физического здоровья можно воспользоваться обобщенными данными, которые предоставляет школьный врач. Если таких данных нет, то можно воспользоваться для начала информацией о количестве детей и их диагнозе в течение

учебного года. Информацию можно свести в таблицы и графики и отслеживать изменения по учебным годам.

Можно воспользоваться нормативными данными физической подготовленности учащихся по возрасту. Отслеживать в течение года изменения выбранных параметров.

Можно также ограничиться замером какого-то одного параметра, например, пульса. Если увеличивающаяся рекреационная нагрузка не будет значительно превышать норму, то можно предположить, что упражнения подобраны правильно.

Все наработки по отслеживанию изменений, которые есть в медицине, занятиях физкультурой и ЛФК (лечебно-физическая культура) могут быть задействованы педагогом.

Диагностика психического здоровья

Психическое здоровье может быть, например, измерено с помощью стандартных психологических тестов. В первую очередь диагностичным является уровень тревожности школьника. Если тревожность есть, то это означает, что ребенок подвержен психосоматическим заболеваниям. В любой момент внутреннее психическое напряжение может перейти во внешнюю форму - болезнь.

Хорошо работают тесты на диагностику познавательных процессов. Если ребенок напряжен, не уверен в себе, не успешен в школьном социуме, гневлив, не умеет осознавать свои потребности – можно диагностировать низкие показатели внимания, памяти, мышления, воображения, восприятия, а также речи и воли.

Кроме стандартных психологических тестов для отслеживания изменений в психическом здоровье школьников можно рекомендовать создание КОРТов – критериально-ориентированных тестов. Они создаются под конкретную задачу педагога – исследователя и имеют заданную им самим шкалу для измерения. Например, КОРТ может быть создан для отслеживания эмоционального реагирования школьника на какой-то стимул или для проверки сформированности какого-то навыка, например, самостоятельного анализа учебного текста (в гуманитарных предметах или, напротив, точных науках).

Диагностика духовно-нравственного здоровья

Для диагностики духовно-нравственного здоровья может быть также использована система психологических тестов, фиксирующая проявления в нравственной сфере ребенка, а также специально созданные для этой цели этико-метрические тесты (понятие этико-метрических тестов введено В.М. Шепелем в 2000 году в книге «Управленческая антропология»).

Понятия патриотизма, отношения с родителями, природой и конкретно, животными, отношения к любви, дружбе, личностной целостности, сохранению и поддержанию своего здоровья, то есть все духовно-нравственные аспекты жизни человека на земле могут быть объектом исследования педагога.

Хорошо работает градуированная шкала (по аналогии с КОРТом), на которой могут быть выведены разнообразные показатели, требующие замера. Например, можно в баллах замерить отношение к себе, школьному социуму, выявить проблемы со здоровьем, отследить базовый уровень оптимизма и т.п.

Все виды предложенных вариантов диагностики необходимо проводить в начале и конце учебного года. По необходимости можно делать замеры в течение учебного года. Будет правильным, если при осуществлении тестирования кроме классов, где будут внедряться методы здоровьесберегающей технологии, будут протестированы контрольные классы, где в силу ряда причин работа вестись не будет.