

МБУ ДО «ДЮОЦ Светлогорского городского округа»

Проблемы сохранения здоровья обучающихся

Родькин Ефим Игоревич,
педагог дополнительного образования

28.03.2019

Актуальность проблемы

- Проблемы сохранения здоровья субъектов образовательного процесса (в данном случае – обучающихся и педагогов) являются остроактуальными в современном обществе. По данным ВОЗ, ежегодно уменьшается число детей и подростков, которые могут быть названы «условно здоровыми».
- Экологическое неблагополучие, информационные перегрузки, вредные привычки, несбалансированное питание, отсутствие режима дня – все эти факторы негативно сказываются на здоровье детей, подростков и молодежи.

Подходы к проблеме сохранения здоровья

- В то же время установка на здоровый образ жизни является важной частью базовой культуры личности. Поэтому в круг задач образовательного учреждения входит и задача содействия формированию установок на здоровый образ жизни, осуществление мер профилактики заболеваемости, направленность образовательного процесса на сохранение и поддержание соматического здоровья и психологического благополучия

ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ»

- В большинстве существующих программ здоровьесбережения основной акцент сделан на сохранение и поддержание физического здоровья. В настоящей программе здоровье рассматривается как интегративная характеристика соматического, социального, психологического и духовного аспектов человеческой природы. Такое рассмотрение опирается на базовые идеи отечественной педагогической и психологической науки о целостной и многомерной природе человека.

КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ

Основная идея программы состоит в том, что элементы здоровьесбережения необходимо включены в КАЖДОЕ учебное и внеучебное занятие.

Программа является постоянно действующей и периодически обновляющейся.

Цель программы: содействовать формированию базовой культуры личности с установкой на здоровый образ жизни, включая соматический, социальный, психологический и духовно-нравственный компоненты.

Задачи программы:

- - сформировать у обучающихся, педагогов и родителей целостную систему представлений о соматическом, социальном, психологическом, духовно-нравственном здоровье, способах его сохранения и поддержания
- - сформировать ценностные отношения к своему здоровью и здоровью окружающих
- - обучить основным приемам саногенного поведения
- - содействовать формированию компетенций в данной сфере
- Принципы реализации программы:
 - - системность
 - - комплексность
 - - приоритет деятельностных форм
 - - учет возрастных, индивидуальных особенностей
 - - приоритет технологий многофункциональной направленности

ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- - система постоянных (ежедневных) мероприятий санитарно – гигиенического характера.
- - периодические (но не реже двух раз в год в) инструктажи обучающихся по технике безопасности, периодические инструктажи (по мере необходимости). Старшие обучающиеся также активно включены в эту деятельность, они выступают в роли контролеров соблюдения ТБ, что содействует формированию позиции ответственности.
- - система мероприятий просветительского характера (беседы о ЗОЖ, тематические классные часы, викторины, конференции). Приоритет принадлежит активным формам: обучающиеся готовят сообщения, проекты, проводят исследования, результаты которых представляют на соответствующих мероприятиях.
- - система мероприятий профилактического характера (динамические паузы, упражнения комплекса дыхательной гимнастики, растяжки, введение в образовательный процесс подвижных игр, элементов гимнастики для глаз, элементов тренинга релаксации, психогимнастики).

Показатели различных аспектов здоровья

Показатели соматического здоровья (в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья): субъективное переживание соматического благополучия

- объективные: отсутствие заболеваний или наличие навыков совладающего поведения

Связанные с ними показатели социального благополучия:

- субъективное переживание адекватности собственного поведения, способов взаимодействия

- объективные: владение спектром различных социальных ролей, способов оптимального взаимодействия, поведения

Связанные с ними показатели психологического здоровья:

- субъективное переживание психологического благополучия

- объективные: владение способами самопознания, самоконтроля, самооценивания, навыками психологически безопасного взаимодействия, умениями оптимизировать собственное эмоциональное состояние

Связанные с ними показатели духовно-нравственного здоровья:

- наличие ценностного отношения к деятельности

- сформированность базовых представлений о нравственных ценностях и потребность реализовать их в деятельности

СОХРАНЕНИЕ СИСТЕМНОГО ЗДОРОВЬЯ (ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО УРОКА)

Подготовительный этап:

соматический аспект – обеспечение санитарно-гигиенических условий, комфортной среды;
социальный аспект – организация оптимального межличностного взаимодействия;
психологический аспект – обеспечение психологической настройки и готовности к занятию, оптимизация настроения;
духовно-нравственный аспект – создание условий для актуализации ценностного отношения к занятию.

Этап включения в деятельность:

соматический аспект – контроль и самоконтроль обучающихся в физическом плане (удобство и правильность позы, снятие мышечных зажимов);
социальный аспект – организация работы в парах и/или группах, контроль и самоконтроль обучающихся в плане соблюдения правил социального взаимодействия;
психологический аспект – поддержание внимания, интереса, контроль и самоконтроль этих процессов;
духовно-нравственный аспект – поддержание и насыщение ценностного отношения к деятельности. Перед переходом к следующему этапу – смена вида деятельности (но с опорой на ее содержание).

СОХРАНЕНИЕ СИСТЕМНОГО ЗДОРОВЬЯ (ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО УРОКА)

Основной этап:

соматический аспект – профилактика или снятие утомления, поддержание оптимального соматического статуса (динамические игры, психогимнастические упражнения и др.);

социальный аспект – организация оптимального межличностного взаимодействия, в том числе взаимопомощи и взаимоподдержки, расширение спектра социальных ролей;

психологический аспект – актуализация самопознания через распознавание признаков физического, интеллектуального, эмоционального утомления, овладение элементами самокоррекции психологического состояния;

духовно-нравственный аспект – создание условий для индивидуального осмысления ценности осваиваемой деятельности. Перед переходом к следующему этапу – смена вида деятельности.

СОХРАНЕНИЕ СИСТЕМНОГО ЗДОРОВЬЯ (ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО УРОКА)

Завершающий этап занятия:

соматический аспект – оптимизация состояния (тонизирующие или релаксационные упражнения);

социальный аспект – оценка и самооценивание обучающимися процесса и результата индивидуальной, групповой или коллективной работы с требованием соблюдения правил социального взаимодействия;

психологический аспект – актуализация самопознания в плане анализа и оценки собственного состояния;

духовно-нравственный аспект – фиксация достигнутого ценностного отношения к деятельности через получение обратной связи от обучающихся (рефлексия).

Этап «выхода»: совместное резюмирование и подведение итогов занятия с фиксацией внимания на всех аспектах, подчеркивание позитивного характера достигнутых изменений.