

Статья на тему: Здоровьесберегающее образование.

Образование – процесс и результат (с акцентом на результативность) усвоения человеком опыта поколений в виде системы знаний, умений, навыков, отношений, полученных в результате обучения и самообразования (это процесс и результат обучения и воспитания).

Образование в буквальном смысле означает создание образа, некую завершенность воспитания в соответствии с определенной возрастной ступенью. Древний афоризм гласит: «Образование есть то, что остается, когда все выученное забывается».

В научной и педагогической литературе множество определений понятия «образование», приведем некоторые из них, образование – это:

- процесс усвоения знаний, обучение, просвещение;
- целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества, государства, сопровождающийся констатацией достижения гражданином (обучающимся) установленных государством образовательных уровней (образовательных цензов) (Закон РФ об образовании);
- процесс и результат усвоения систематизированных знаний, умений и навыков;
- процесс педагогически организованной социализации, осуществляемой в интересах личности и общества;
- это развитие жизненного опыта человека (современное определение с учетом реализации идеи непрерывного образования: образования в течение всей жизни).

Однако образование само по себе существовать не может, данный процесс возможен только в соответствии с иерархической структурой личности, включающей в себя такие компоненты как воспитание, обучение и развитие (рис. 1).



Образование связано со становлением способностей человека, развитием общих способностей: интеллекта, креативности, обучаемости.

Главный критерий образованности – системность знаний и системность мышления, способность самостоятельно восстанавливать недостающие звенья в системе знаний.

В образовании выделяются процессы, которые обозначают непосредственно акт передачи и приема опыта поколений. Это ядро образования – обучение.

В контексте социального прогресса образование, помимо формата передачи социального культурного наследия, позволило человеку разорвать связь с природой, в которой объёмы познания и длительность жизни взаимосвязаны.

Право на образование в настоящее время подтверждено национальными и международными правовыми актами.

Образование можно рассматривать с различных позиций, однако, образование как процесс реализуется в учебных заведениях различного уровня.

Основой для развития образования – выступают новые концепции и модели на уровне государства, региона, учебного заведения, новые образовательные стандарты. Это такой процесс, который управляется государством, научно-педагогическими учреждениями, педагогами, родителями, учащимися.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Здоровьесберегающее (валеологическое) образование существенно повышает роль и увеличивает объем психодиагностических исследований, которые включают большое количество психодиагностических и развивающих методик, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий или валеологического сопровождения образовательного процесса, которые направлены на оптимизацию учебной среды, выражающейся в соблюдении педагогами – учителями и руководством учебного учреждения валеологических требований и нормативов к учебным помещениям - классам; и на усмотрение руководства учебного учреждения реализацию валеологического компонента учебного содержания — введение в учебный план курса «Валеология» и интеграцию его с другими курсами.

Прежде всего, это все методики [пакета «Состояние»](#), позволяющие оценить текущее психологическое и физическое состояние учащихся всех

возрастных групп и учителей, методики [пакета «Личность»](#) для оценки индивидуально-психологических особенностей учащихся, диагностические и развивающие методики [пакета «Интеллект»](#) для оценки и развития познавательных процессов и способностей, методики [пакета «Отношения»](#) для оценки межличностных, в том числе родительско-детских отношений, и отношений учитель-ученик, [тренажер «Комфорт»](#) для оптимизации умственной работоспособности.

Состояние психического и физического здоровья — важный фактор успешного обучения. Возможность оценки влияния учебного процесса на состояние учащихся позволяет оптимизировать построение процесса обучения и своевременно выявлять учащихся с учебной дезадаптацией.

Состояние психического и физического здоровья является также существенным фактором успешности профессиональной деятельности. Знание текущего уровня [психического и физического здоровья](#) работающего необходимо для профессионального отбора, подбора персонала, оценки персонала и формирования резерва, профконсультации, профориентации. С помощью компьютерных программ, входящих в пакет «Состояние», можно определить:

- актуальное психологическое состояние индивида;
- степень мобилизации физических и психических ресурсов;
- текущий уровень психического здоровья.
- текущий уровень физического здоровья.

Оценка физического здоровья школьников основывается на результатах пяти морфологических и функциональных показателей:

- индекс Кетле — характеризует уровень развития массо-ростовых показателей;
- индекс Робинсона — характеризует качество регуляции сердечно-сосудистой системы;
- индекс Скибинского — характеризует функциональные возможности органов дыхания и кровообращения;
- индекс Шаповаловой — характеризует уровень развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости), а также функциональные возможности кардио-респираторной системы;
- индекс Руфье — характеризует уровень адаптационных резервов кардио-респираторной системы.

Методика позволяет получить значения каждого индекса и интегральную оценку уровня физического здоровья учащихся обоего пола в возрасте от шести до 18 лет.

Цветовой тест построен на принципах функциональной психологии. Испытуемый избирает цвета в последовательности: от наиболее приятных до наиболее неприятных. Однако цветотест представляет собой довольно сложную диагностическую систему с качественным характером оценки результатов тестирования, и поэтому никто не застрахован от диагностических ошибок, случайностей и непредсказуемых нарушений в работе с ним.

Литература:

1. Новиков А.М. Педагогика: словарь системы основных понятий. – М.: М.: Издательский центр ИЭТ, 2013. – 268 с.

Культура ЗОЖ

Формирование здорового образа жизни сегодня является актуальной темой для любого человека, взрослого или ребенка. Очень часто в семье культуру здорового образа жизни родители воспитывают у детей, начиная с дошкольного возраста. Общеобразовательные учреждения, средства массовой информации активно занимаются пропагандой ЗОЖ и составляющих его элементов: физкультуры, гимнастики, правильного питания, диет.

ЗОЖ – это навык человека, который заключается в способности выполнять специальные действия, направленные на сохранение и улучшение его здоровья и профилактику заболеваний.

Владеть способностью вести здоровый образ жизни – это значит иметь специальные знания о том, что является полезным, а что нет, как необходимо дисциплинировать себя, выстраивать правильный режим дня, а также выполнять специальные процедуры и принимать правильную пищу.

Применений знаний ЗОЖ может пригодиться любому человеку в самых разных ситуациях, например, позволит:

- правильно воспитывать детей (родителям, педагогам, воспитателям и учителям);
- жить дольше и чувствовать себя лучше – абсолютно всем;
- не погубить здоровье;
- организовывать мероприятия и принимать верные решения.

Культура ЗОЖ влияет на качество жизнедеятельности любого человека, что связано с достижением долголетия, возможностью полноценно выполнять социальные функции и активно участвовать в семейной, трудовой, общественной жизни.

Для того чтобы достичь максимального сохранения своего здоровья необходимо соблюдать правила, которые должны быть целенаправленными и системными.

В основу ЗОЖ заложены аспекты, которых необходимо придерживаться как учащимся, так и родителям:

Здоровый сон

Регулярная физическая активность

Сбалансированное питание без переедания

Позитивное мышление

Радостное ощущение своего существования в этом мире

Отказ от вредных привычек.

Основными элементами ЗОЖ являются:

Режим дня

Двигательная активность

Рациональное питание

Отказ от вредных привычек

Умение управлять своим здоровьем.

И самое главное надо помнить: Родители – объект для подражания!

К вышеперечисленным элементам так же необходимо добавить еще два, которые являются необходимыми для взрослых в большей степени. Психическое здоровье или психоэмоциональное состояние, которое является определяющим фактором здорового образа жизни и проявляется в умении контролировать эмоции, мыслить позитивно, сохранять баланс между духовным и физическим развитием. Здоровая психика поддерживает человека в состоянии благополучия, при котором он может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. И еще не маловажным элементом ЗОЖ является оказание первой помощи, так как никто не застрахован от болезней и травм. А как рассматривалось в лекционном материале Модуля 1, что здоровых учащихся на современном этапе практически нет, и у большинства детей наблюдаются те или иные заболевания. Поэтому данный элемент является необходимым для педагога.

Здоровый образ жизни ребенка

Здоровье детей – заслуга в первую очередь родителей. Формирование личности ребенка идет в семье, где закладываются основы здоровья, и семья, является главной средой социального характера, особенно в детском возрасте. Все родители желают только добра и счастья для своих детей. Все стараются и упорно трудятся для того, чтобы вырастить из них здоровых и достойных людей. Ребенок должен начать узнавать о полезных привычках и трезвом отношении к жизни как можно раньше. Здоровый образ жизни для

детей должен стать чем-то значимым и важным, пустив корни в их сознание. Ведь здоровое поколение – сильное поколение, которым можно гордиться.

Отношение к жизни у детей начинает формироваться очень рано. В первую очередь, оно зависит от их окружения, людей которые проводят с ними большую часть их жизни – их родителей.

«Ребенок, как губка – быстро впитывает все происходящее вокруг». Дети наблюдают, изучают и экспериментируют. Все, что происходит в семье, так или иначе, воспринимается ними. Поэтому необходимо проявить к детям максимум заботы и внимания.

Здоровый образ жизни и его основы – сложное понятие для ребенка. Поэтому стоит разбить его на составляющие и начать прививать правильные, здоровые привычки. Именно с них у детей начинает формироваться представление о здоровье, режиме и дисциплине.

По началу, для формирования этих привычек, дети нуждаются в похвале и моральной поддержке со стороны родителей. Так все усвоится намного быстрее. Похвала – невероятно эффективная штука, намного полезнее порицания. Особенно, если слышишь ее из уст родителей. Ведь образ жизни самих родителей ребенка также сильно влияет на его сознание.

Здоровый образ жизни детей должны формировать их мама с папой и бабушки с дедушками, то есть те, которые находятся в постоянном окружении ребенка. Так что образ жизни родителей играет ключевую роль в отношении их детей к окружающему миру. Не способен привить ребенку здоровый образ жизни и правильное отношение к здоровью тот, кто пренебрегает состоянием своего собственного здоровья и не выглядит здоровым.

Советы родителям

1. Относитесь к своему здоровью так же, как хотели бы, чтобы к нему относились ваши дети. Для формирования здорового сознания детей это, пожалуй, самый важный момент. С этим не возникнет никаких проблем у того, кто уже ведет здоровый образ жизни.
2. Необходимо улавливать и брать во внимание все образно-словесные ассоциации детей, касающиеся не только здоровья. Это очень важно, т.к. можно будет вовремя повлиять на плохие ассоциации и поддержать хорошие.
3. Привычки и навыки тесно взаимосвязаны и способствуют взаимному развитию друг друга. Поэтому, приучая детей, не стоит забывать и о навыках безопасного поведения.
4. Чаще хвалите ребенка, похвала – эффективная штука.
5. Воспитание – многогранный процесс. Поэтому, наряду с полезными привычками и навыками, нужно развивать духовную сущность. Такие

качества, как ответственность, человечность и чувство долга тоже имеют место в здоровом развитии детей.

6. Не забудьте записать детей в одну из спортивных секций, которые есть в вашем населенном пункте: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, плавание, гимнастика, танцы и т.д. Пусть они не знают, что такое безделье и ведут активную жизнь.

7. Если вы курите и (или) любите попить дома пивко с рыбкой – бросайте. Иначе вызовите интерес детей к этим вредным привычкам.

8. Здоровый образ жизни для детей формируют самые близкие люди – их родители. В глазах детей они должны быть примером не только для них одних, но и для всех остальных тоже.

Культура здорового образа жизни

Ведение здорового образа жизни всегда будет считаться лучшим способом того, как сохранить и улучшить свое здоровье.

Чтобы приобщить любого человека к культуре здорового образа жизни надо в начале сформировать у него мотив. Каждый человек видит по-своему смысл своей жизни, и также относится к здоровью окружающему его социума.

Основные принципы мотивации здоровья, это возрастной, когда мотив закладывается с детства и деятельный, когда мотив надо формировать вместе с оздоровительными упражнениями. В совокупности эти два принципа формируют мотивацию с полным осознанием того, каким должен быть ЗОЖ. А вот стиль ведения ЗОЖ уже можно определить другими мотивами.

Мотивы, на которых должна строиться культура ЗОЖ:

- Мотив собственной защиты. Человек боится совершить какое-либо действие, потому как, оно будет создавать угрозу жизни и здоровью.
- Мотив подчинения установкам социума. Каждому человеку приходится, так или иначе, подчиняться правилам и установкам, которые есть в обществе социального типа.
- Мотив получения удовлетворения от хорошего здоровья. Человеку нравится то, что он хорошо себя чувствует при отказе от пагубных пристрастий, поэтому продолжает действовать в таком же направлении. Например, при систематических занятиях физкультурой, улучшается самочувствие и фигура. Со временем это становится привычкой.
- Мотив достижения новых целей. Совершенствование самого себя, т.е. имея хорошее здоровье, надо задавать себе цели, уверенно идти в их направлении и в конечном итоге успешно достигать.

- Мотив маневра. Человек может сам менять свою роль в социуме, а здоровому, открыты многие двери, он может менять работу, переезжать жить в другое место и при этом чувствовать себя свободно.
- Мотив достижения гармонии. Имея хорошее здоровье, проблем в и привлекательности возникать не будет.

Есть люди, которые чересчур озабочены здоровым образом жизни, все мотивации становятся слишком навязчивыми. Так нельзя, всему нужна мера.

Сегодня молодежь не особо следит за своим здоровьем, предпочитая, веселиться под дозой спиртного или наркотических средств, думая, что несчастье обойдет их стороной, и только когда что-то произойдет, начинают задумываться о своем образе жизни.

Многие старшеклассники не учитывают мотива самосохранения. Кроме того, все советы относительно ведения такого образа жизни не пользуются особой популярностью у молодых людей и не вызывают у них положительных эмоций, да и СМИ постоянно рекламируют спиртное и табак.

Чтобы сформировать правильное отношение к тому, каким должен быть здоровый образ жизни, надо приложить немалые усилия. Здесь нужно внедрять для школьников систему в образование и их воспитание, вырабатывать у них мотив, побуждающий вести здоровый образ жизни. Создается он с установки на ЗОЖ.

Основные правила установки на ЗОЖ.

Ни один врач или педагог не сможет принудить человека изменить образ его жизни. Только он сам сможет это сделать, имея огромное желание изменить привычный ему образ на новый и здоровый. Сделать это может далеко не каждый, поэтому важно дать себе установку. Под ней следует понимать готовность человека к тому, что его восприятие к окружающему миру будет совсем другим, нежели было раньше. Установке предшествует сильный мотив, цель, у каждого конкретного человека есть своя система ценностей, которой и корректируется установка на ЗОЖ.

Человека трудно заставить пересмотреть свой образ жизни, и тем более трудно понудить отказаться от его пагубных пристрастий, которые приносят кратковременное удовольствие, а в будущем негативное последствие для здоровья. Поэтому отказываясь от вредных привычек в пользу ЗОЖ, человек должен четко понимать, что это принесет ему только пользу, а не вред, он должен иметь сильную заинтересованность в своем здоровье и большое желание изменить свою жизнь к лучшему.

В основе формирования установки должна стоять цель, желание распоряжаться своей жизнью самостоятельно и верить в то, что новый образ будет благотворно оказывать влияние на все сферы жизни любого человека.

Кроме того, важно уметь радоваться жизни, воспринимать ее, как праздник, божий дар, ценить то, что имеешь и стремиться к лучшему.

После создания такой установки, надо приступать к ее реализации, уверенно идти вперед и не сдаваться. Цели лучше ставить те, которые можно достичь, однако для этого понадобится некоторое время, поэтому не стоит опускать руки, если будет одно поражение. Готовность к принятию нового образа жизни должна иметь устойчивость до конца жизни, а чтобы она не исчезала, нужно чаще думать о хорошем, о том, что здоровье намного улучшается, и не поддаваться влиянию тех, кто ЗОЖ игнорирует.

Литература:

1. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
2. Крылатов С.А. Культура здорового образа жизни // Учёные записки ЗабГУ. Серия: Философия, социология, культурология, социальная работа. 2013. №4 (51). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/kultura-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 1.05.2017).
3. Сластенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика: инновационная деятельность. – М.: Магистр, 1997. – 224 с.