

НЕОБХОДИМОСТЬ ВАЛЕОЛОГИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ШКОЛЕ

Г. М. Леванова

Современный учебно-воспитательный процесс в школе характеризуется большой интенсивностью, сложностью и перегрузкой учебных программ по предметам, большой загруженностью учащихся.

Несмотря на то, что современной тенденцией образования является гуманизация процесса обучения и воспитания, её здоровьесберегающий аспект решается в школах недостаточно.

Это подтверждает состояние здоровья школьников и его ухудшение в течение последних лет в период обучения в школе. Так, известно, что у 80% выпускников школ наблюдаются отклонения в состоянии здоровья. По данным городского отдела здравоохранения наиболее часто встречающимися нарушениями здоровья у школьников являются нарушения осанки, зрения, заболевания органов пищеварения (хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, острые респираторные вирусные инфекции), органов кровообращения (вегето-сосудистая дистония, пороки сердца), нарушения высшей нервной деятельности.

Существенными факторами, оказывающими негативное влияние на здоровье школьников, является:

- низкая грамотность выпускников школ в отношении собственного здоровья, несформированность гигиенических навыков;
- рост числа выпускников, употребляющих алкоголь, психоактивные вещества, курящих (до 66%);
- снижение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях (35%);
- нарушение санитарных и гигиенических норм организации учебно-воспитательного процесса (научных основ становления и реализации расписания, несоблюдение требования чередования дисциплины по трудности, нарушение максимально допустимой учебной нагрузки, недостаточный учёт педагогами динамики работоспособности школьников на уроке;
- нарушения санитарно-гигиенических нормативов естественного и искусственного освещения;
- несоблюдение гигиенических требований к школьной мебели;
- нарушение санитарно-гигиенических нормативов организации питания школьников;
- валеологическая некомпетентность педагогов школ, отсутствие мотивационного компонента педагогической деятельности.

В связи с этим возникла необходимость широкой валеологизации учебно-воспитательного процесса. Валеологизация учебно-воспитательного процесса предполагает валеологическое образование и воспитание.

Целью валеологического образования и воспитания является вооружение педагогов современными знаниями о закономерностях роста и развития организма школьника, о составляющих его здоровья, профилактике наиболее распространенных школьных заболеваний, о методах, лежащих в основе поддержания работоспособности при различных нагрузках в течение учебного года.

Исходя, из цели валеологического учебно-воспитательного процесса предполагает обязательный учет возрастных особенностей ребенка, в том числе при написании современных учебников, которые в настоящее время нуждаются в упрощении; учет индивидуальных и типологических особенностей ребенка.

В системе валеологического образования важное значение имеет мотивация, т. е. выработка у школьников интереса к здоровому образу жизни. Это познавательные мотивы, эстетические, социальные, гуманистические и др.

В ходе валеологизации учебно-воспитательного процесса могут быть использованы следующие методы:

- методы, способствующие формированию валеологического сознания, т.е. ответственности школьника за своё здоровье. К ним можно отнести беседу и её различные разновидности, интерактивные методы,
- методы организации учебно-воспитательного процесса. Это практические методы: осуществление правильной посадки детей за партой и постоянный контроль за посадкой, соблюдение дисциплины, порядка на уроке, проветривание кабинетов, предупреждение чрезмерного напряжения зрения, грамотное использование технических средств обучения на уроке, выполнение гигиенических требований к классам и кабинетам и др.

– практические здоровьесозидательные методы, используемые как на уроках, так и вне уроков: проведение физкультпауз, смена видов деятельности, методов преподавания в ходе учебно-воспитательного процесса, организация активного отдыха на перерывах, дней здоровья, турпоходов, спортивных соревнований и др. [1]

Валеологизация обучения в школе предполагает учет требований к учебной нагрузке, уровню подготовки учащихся, системе контроля знаний. Недопустимо превращать обучение в насильственный процесс, способствующий возникновению у школьников дидактоневрозов, хронических заболеваний. Важно формировать уверенность ребенка в себе, повышать его самооценку. Нельзя оказывать на учащегося психологическое давление, нагнетать страх, унижать достоинство. Не менее важны стиль общения педагога, его речь, поведение, которые призваны создавать атмосферу комфорта и взаимоуважения.

Таким образом, решение проблемы сохранения и укрепления здоровья современных школьников возможно, на наш взгляд, при соблюдении следующих условий:

- повышение валеологической направленности учебно-воспитательного процесса через создание в учреждениях образования валеологических служб;
- повышение валеологической компетентности педагогов через прохождение ими специальной подготовки;

- усиление валеологической направленности подготовки педагогических кадров [1];
- постоянное формирование педагогами валеологической культуры школьников, мотивации к здоровому образу жизни.

Список источников

1. *Дорошкевич, М. П.* Основы валеологии и школьной гигиены / М. П. Дорошкевич, М. А. Нашкевич, Д. Н. Муравьева. — Минск, 2004. — 210 с.
2. *Леванова, Г. М.* Подготовка студентов педагогических специальностей к реализации здоровьесберегающей технологии в школе / Г. М. Леванова // Иновационные подходы к профессиональной подготовке педагогических кадров : опыт и пути решения : материалы Международной научно-практ. конференции, Барановичи, 16 марта 2006 г. — В 2 ч. — Ч. 1 — С. 129 — 200.
3. *Щербакова, М. А.* Валеологический подход к учебно-воспитательному процессу в школе и вузе / М. А. Щербакова // Формирование профессиональной готовности у студентов к решению задач валеологического образования : материалы Междунар. научно-практ. конф., 26 марта 2004 г. — Барановичи : БГВПК, 2004. — С. 210.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ МУЗЫКОТЕРАПИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Т. В. Лях, Т. В. Лантух

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения — одна из наиболее важных и сложных задач современности. В системе образования РБ большое внимание уделяется вопросам охраны и укрепления здоровья, организации здоровьесберегающего процесса обучения и воспитания молодых граждан нашей страны. «Здоровье людей — богатство нации» — отражено в комплексной программе пропаганды здорового образа жизни детей и молодежи, утвержденной Министерством образования РБ и согласованной с Министерством здравоохранения РБ, а также Министерством Спорта и туризма РБ [10]. В связи с этим значительно актуализировалась проблема укрепления здоровья детей и молодежи путем обеспечения условий для их полноценного развития и безопасного образования, предотвращения социальной, личностной и нравственной деградации. Решению перечисленных задач способствует недавно возникшая, интегрированная наука «валеология».

Большинство ученых (И. И. Брехман, Н. И. Загузов, М. Б. Каченовский, Д. М. Муравьева и др.) определяют «валеологию» (от лат. valeo — быть здоров, здравствую) как науку о здоровье, предпосылках и факторах здорового образа жизни (ЗОЖ) [6, 9].

Под валеологическим образованием, мы, вслед за Э. Н. Вайнером, Э. М. Казиным, С. И. Петуховым и др., подразумеваем воспитание у учащихся потребности в здоровье, формирование у них научного понимания сущности ЗОЖ и выработку соответствующего поведения [7]. В основе валеологического образования лежит концепция формирования здорового человека, осуществляемая через нравственное, физическое и половое воспитание, обучение способам психосаморегуляции, передачу и усвоение гигиенических, физиологических, экологических и медицинских знаний.

По мнению М. Ю. Кирилловой, валеологизация образования включает в себя: сопровождение отдельных направлений работы в школе, индивидуальное и общее сопровождение образовательного процесса [3]. Под сопровождением отдельных направлений работы подразумевается организация валеологической службы образовательного учреждения, прослеживание общих закономерностей обучения. Индивидуальное сопровождение — это диагностическая деятельность : определение адаптационных возможностей учащихся, оценка их здоровья и развития, постоянное наблюдение за психофизическим состоянием детей, оказание помощи в выборе оптимального образовательного маршрута с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, консультации валеолога, психолога при проблемах адаптации к учебной нагрузке. Общее сопровождение включает в себя внедрение валеологических рекомендаций в учебный процесс, поиск и разработку новых педагогических технологий, реализующих валеологическую функцию, проведение разнообразных исследований и анализ полученных результатов, практическое использование результатов исследований для оптимизации образовательного процесса.

Разработка педагогических технологий валеологического сопровождения, которые ориентированы на сохранение и укрепление здоровья учащихся, должны основываться на учете эмоциональной, интеллектуальной и физической сфер жизнедеятельности детей при согласованных действиях педагогов и родителей [6]. Анализ научной и психолого-педагогической литературы по данной проблеме показал, что к одной из таких технологий можно отнести музыкотерапию. Понятие «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение (от греч. music — искусство муз, therapia — лечение, уход) и в переводе означает «лечение музыкой» [5] или использование музыки с лечебными целями [6, 9].

Как показало исследование, с самых древних времен музыкальное искусство используется как эффективное средство лечебного и коррекционного воздействия на психофизическое здоровье человека. Практическое применение музыки имеет многовековую историю (Аристотель, Авиценна, Пифагор, Платон и др.) [8]. В средние века о лечебном воздействии музыки свои мысли высказывали музыканты-теоретики (Аретинский, Боэций, Царлино), в XVII—XVIII в.в. — музыканты-философы, среди которых можно назвать Н. Дилецкого, А. Кирхера, Д. Матесона и др. Приоритету воспита-