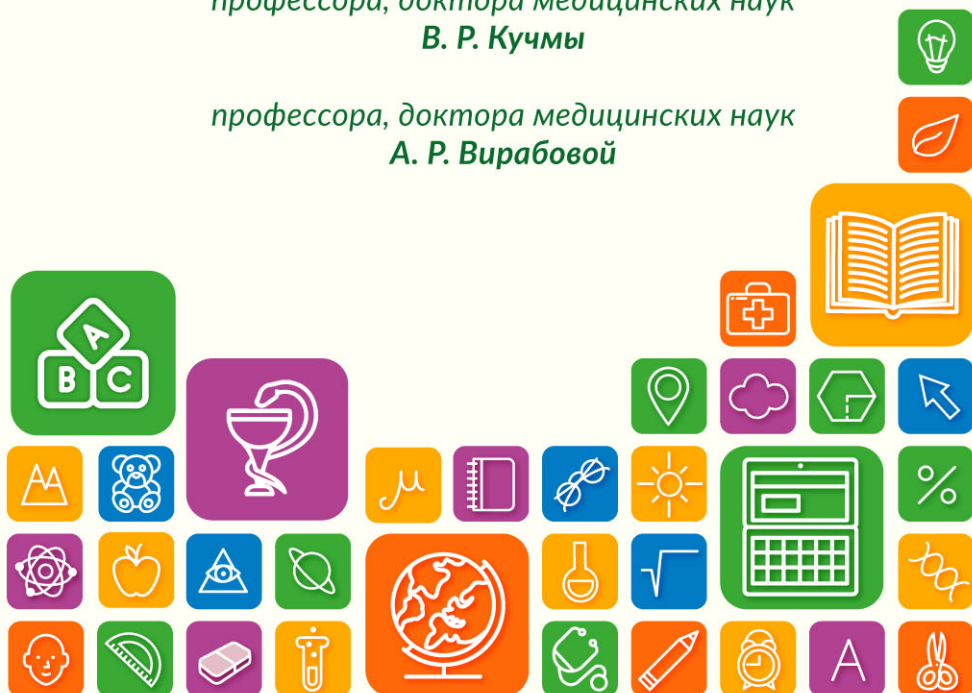


Вариативность технологий здоровьесбережения в дошкольном и школьном образовании

Под редакцией
члена-корреспондента РАН,
профессора, доктора медицинских наук
В. Р. Кучмы

профессора, доктора медицинских наук
А. Р. Виравовой



Руководитель авторского коллектива:
профессор, доктор медицинских наук **А.Р. Вирабова**

Авторы:

Вирабова А.Р., проф., д.м.н. – ст. 1, 2 (в соавт. с Бесединой Н.Г.), 6 (в соавт. с Авдошиной Н.И.), 8 (в соавт. с Ивановой Л.И.), 24 (в соавт. с Харламовой Л.А.); **Авдошина Н.И.** – ст. 6 (в соавт. с Вирабовой А.Р.); **Беседина Н.Г.** – ст. 2 (в соавт. с Вирабовой А.Р.), 23; **Брагинская К.В.** – ст. 10; **Жур С.В.** – ст. 12; **Зайцева С.В.** – ст. 16 (в соавт. с Чиркиной Е.Е.); **Зима О.Н.** – ст. 4 (в соавт. с Хохловой И.В.); **Иванова Л.Н.** – ст. 3, 8 (в соавт. с Вирабовой А.Р.); **Ковалев В.А.** – ст. 9; **Наводничая А.Р.** – ст. 7; **Поддуба С.Г.** – ст. 11 (в соавт. с Харламовой Л.А.), 15 (в соавт. с Сафоновой Л.Л.), 18 (в соавт. с Филинской Т.А.), 19, 22 (в соавт. с Харченко Л.А.); **Попович В.О.** – ст. 13; **Саракович И.Г.** – ст. 21; **Сафонова Л.Л.** – ст. 15 (в соавт. с Поддубой С.Г.), 17, 20; **Семенищева Д.С.** – ст. 13; **Филинская Т.А.** – ст. 18 (в соавт. с Поддубой С.Г.); **Челбаева О.В.** – ст. 5; **Чиркина Е.Е.** – ст. 16 (в соавт. с Зайцевой С.В.); **Харламова Л.А.** – ст. 11 (в соавт. с Поддубой С.Г.), 24 (в соавт. с Вирабовой А.Р.); **Харченко Л.А.** – ст. 22 (в соавт. с Поддубой С.Г.), 25; **Хохлова И.В.** – ст. 4 (в соавт. с Зимой О.Н.)

Под редакцией члена-корреспондента РАН, профессора, доктора медицинских наук **В.Р. Кучмы**,
профессора, доктора медицинских наук **А.Р. Вирабовой**.

В-52 Вариативность технологий здоровьесбережения в дошкольном и школьном образовании / под ред. чл.-корр. РАН, проф., д.м.н. Кучмы В.Р., проф., д.м.н. Вирабовой А.Р. – М.: ПРОБЕЛ-2000, 2017. – 244 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Принятые сокращения	3
Предисловие	8
Раздел I	
ВАРИАТИВНОСТЬ ТЕХНОЛОГИЙ	
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В РЕСУРСНОМ ПОДХОДЕ	
ФОРМИРОВАНИЯ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО	
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	11
1. <i>Вирабова А. Р.</i> Рефлексивное управление системой ресурсов здоровьесберегающей школы	12
Раздел II	
ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ	
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	25
2. <i>Вирабова А. Р., Беседина Н. Г.</i> Здоровье и образование детей – движение в двух направлениях	26
3. <i>Иванова Л. Н.</i> Основные вопросы формирования здоровья школьников в образовательной среде	36
4. <i>Зима О. Н., Хохлова И. В.</i> Применение технологий здоровьесбережения на уроках французского и немецкого языков	46
5. <i>Челбаева О. В.</i> Школы здоровья – эффективный путь обеспечения здоровья для образования и образования для здоровья	56

Раздел III

ВОСПИТАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЦЕННОСТИ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ 65

6. *Вирабова А. Р., Авдошина Н. И.* Формирование культуры здоровья учащихся в системе воспитательной работы школы здоровья «Самсон» 66
7. *Наводничая А. Р.* Роль куратора в формировании у учащихся навыков здорового образа жизни 76
8. *Вирабова А. Р., Иванова Л. Н.* Формирование мотивации у детей, подростков и молодежи к здоровому образу жизни 82
9. *Ковалев В. А.* Научные основы и технологии формирования здорового образа жизни детей, подростков и молодежи 88

Раздел IV

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОГИГИЕНЫ, ОХРАНЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ 95

10. *Брагинская К. В.* Медико-психолого-педагогическое обеспечение обучающихся 96
11. *Харламова Л. А., Поддуба С. Г.* Актуальные вопросы психогигиены и охраны психологического здоровья учащихся 104

Раздел V

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 113

12. *Жур С. В.* Интернет: друг и враг подрастающего поколения 114

13. *Попович В. О.* Гигиенические проблемы использования информационно-коммуникационных технологий в общеобразовательной организации 126
14. *Семенищева Д. С.* Информационно-коммуникационные технологии, используемые в образовательном процессе в средней школе 136

Раздел VI

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ СТАНОВЛЕНИЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ – ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 145

15. *Сафонова Л. Л., Поддуба С. Г.* Воспитание патриотизма и гражданственности 146
16. *Зайцева С. В., Чиркина Е. Е.* Нравственное и патриотическое воспитание на уроках литературы 154
17. *Сафонова Л. Л.* Реализация программы духовно-нравственной воспитывающей деятельности в 7 классе 166
18. *Филинская Т. А., Поддуба С. Г.* Роль культурного наследия России в воспитании школьников 172

Раздел VII

ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПЕДАГОГОВ-КУРАТОРОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ 185

19. *Поддуба С. Г.* Роль педагога-куратора в системе воспитания школьников в условиях реализации ФГОС второго поколения 186
20. *Сафонова Л. Л.* Роль самообразования в совершенствовании профессионального мастерства куратора 194

Раздел VIII

ВОСПИТЫВАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГОВ-КУРАТОРОВ И ПЕДАГОГОВ- ВОСПИТАТЕЛЕЙ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ ДНЯ 203

21. *Саракович И. Г.* Воспитывающая функция – основа воспитательной деятельности педагога-куратора 204
22. *Харченко Л. А., Поддуба С. Г.* Классный час, как форма воспитательной работы куратора по формированию личности учащихся 214
23. *Беседина Н. Г.* Организация дополнительного образования и самоподготовки второй половины дня – ведущая функция воспитательного процесса в классе 222

Раздел IX

ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНУЮ ИГРОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ 229

24. *Вирабова А. Р., Харламова Л. А.* Воспитание отношения детей к здоровому образу жизни через подвижную деятельность во время русской народной игры 230
25. *Харченко Л. А.* Русская народная игра как средство приобщения детей к ЗОЖ 236



Раздел I

Вариативность технологий здоровьесбережения в ресурсном подходе формирования дошкольного и школьного образовательного процесса

Чем крепче здоровье детей,
тем выше результаты обучения.

Сегодня – здоровые дети,
завтра – здоровое общество.

А. Р. Вирабова

Рефлексивное управление системой ресурсов здоровьесберегающей школы

ВИРАБОВА АННА РАФАИЛОВНА,

*директор НОЧУ СОШ «Центр образования «САМСОН»
профессор, д.м.н.*

В России осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса в общеобразовательной школе. Перестройка образования с повышением качества и совершенствованием его структуры производится в интересах охраны здоровья обучающихся.

В сложившейся ситуации, когда общество практически потеряло поколение абсолютно здоровой молодёжи, здоровьесберегающая направленность проводимой модернизации школьного образования сближает профессиональные интересы медиков, педагогов и психологов.

В Указе Президента России В. В. Путина №761 от 01.06.2012 «Об утверждении Национальной стратегии действий в интересах детей России на 2012-2017 г.г.» говорится о том, что именно

в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Сегодняшняя статистика здоровья школьников вызывает тревогу... Дети проводят в школе значительную часть дня, и заниматься их здоровьем должны, в том числе, и педагоги.

Здоровьесберегающая педагогика, позиционирующая организацию обучения в соответствии с индивидуальными возможностями ученика, не является альтернативной всем другим системам и подходам.

Мы обратились к использованию комплексной системы воздействия, составляющими которой являются процессы, методы, предметы, объекты, субъекты, ценности, возможности, т.е. средства (ресурсы), необходимые для полноценного формирования, развития и эф-

фективного функционирования личностно-ориентированной здоровьесберегающей образовательной среды.

Использование ресурсных возможностей, включающих образовательные ресурсы, материальные, человеческие, психологические, здоровьесберегающие, социальные, управленческие, должно быть концептуально обосновано, и в большей степени актуализируется в связи с принятием Правительством Постановления «О приоритетных направлениях развития образовательной системы России» (2004), становясь одним из основных направлений модернизации российской общеобразовательной школы и находясь на стыке интересов основных национальных проектов: медицинского, образовательного и демографического.

Мы обосновали систему и физиолого-гигиенические принципы личностно-ориентированного обучения в условиях ресурсного обеспечения полноценного формирования и динамичного развития здоровьесберегающей образовательной среды в гуманитарно-экономической общеобразовательной

школе полного дня, с возможностью развития каждого ученика в соответствии с его интересами и состоянием здоровья.

Здоровьесберегающая образовательная среда, концептуально направленная на сохранение имеющегося здоровья, по принципу «не навреди», укрепление и развитие здоровья, профилактику острых и хронических заболеваний и контроль состояния предболезни, а также формирование отношения к своему здоровью, ценности здорового образа жизни, мотивации к участию в процессе сохранения и укрепления здоровья; использует систему ресурсов, каждый из которых в отдельности не может справиться с поставленными задачами, а в системе ресурсы, интегрируя свой потенциал, дают новый саногенетически подтвержденный результат, реформируя здоровьесберегающую образовательную среду в здоровьесозидающую.

В исследовании мы ставили целью рассмотрение вопросов управления ресурсами для полноценного формирования здоровьесозидающей образовательной среды, сбережения и развития здоровья детей, подго-

товки к здоровому образу жизни, воспитания отношения к своему физическому и нравственному здоровью.

Под здоровьесберегающими ресурсами следует понимать факторы, влияющие на формирование здоровьесберегающей образовательной среды с использованием арсенала медицинских средств для системной диспансеризации, морфо-функциональных исследований, профилактической работы и лечения выявленных патологий или состояния предболезни учащихся; участие в формировании новой компетенции приоритетности осознания здорового образа жизни у учителя и всех участников образовательного процесса; участие в формировании персональной траектории психолого-педагогического сопровождения учеников. Т.е. цель использования здоровьесберегающих ресурсов:

1. Создание в школе условий, не ухудшающих, а способствующих сохранению и укреплению здоровья;

2. Создание в школе системы работы по формированию ценности здоровья, здорового образа жизни, профилактики ри-

сков здоровья, эффективности использования физической культуры.

Здоровьесберегающие ресурсы школы «Самсон» имеют медицинское обеспечение, включающее ежегодные медицинские осмотры (диспансеризация) всех детей 7-ю узкими специалистами, клинико-лабораторное обследование, профилактику простудных и вирусных заболеваний, фитопрофилактику и фитотерапию, витаминопрофилактику, лечебный массаж, санацию полости рта, вегетативное кинезиологическое обследование, диетическое питание (по медицинским показаниям), физиотерапевтические процедуры, формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Человеческие ресурсы (профессиональные) — это готовность учителя выйти на новые компетенции, подготовка учителя для участия в создании и развитии здоровьесберегающей среды, участие всех сотрудников школы и родителей в формировании среды.

В школе разработана и внедрена система рефлексивного управления в условиях личностно-ориентированного

здоровьесберегающего процесса обучения. Учитывая необходимость использования всех ресурсов для достижения цели здоровьесохранения и развития, мы определили концептуальность образовательного процесса школы «Самсон», который состоит из 3-х основных составляющих: процесса обучения, процесса воспитания и процесса сохранения здоровьесберегающего потенциала. Каждое из направлений имеет собственную систему деятельности и развития. Интегрируясь, эти процессы выполняют триединую основную задачу воспитания и развития ребенка для достижения цели — формирования полноценной, грамотной, интеллигентной, гуманной, аналитически мыслящей личности ученика, способного видеть и решать проблемы современного мира — достойного гражданина будущего Российского общества.

Для достижения цели и реализации программ необходима высокая компетентность педагогов, желание педагогического коллектива поддерживать и реализовывать на практике поставленные руководством задачи,

постоянное совершенствование, развитие профессионализма, ощущение сопричастности, чувство самореализации, удовлетворение успешностью, самоанализ.

Нами разработана и используется система управленческой поддержки успешности учителя, разработана внутренняя аттестация, система поощрения, которая включает не только материальные, но и социальные премирования.

Результатом такой работы стала психологическая позитивность, профессиональная готовность к участию в управлении ресурсами.

Образовательные ресурсы, выраженные в использовании образовательных технологий, личностно-ориентированном подходе, сформированной высокомотивированной образовательной среде выстроены в систему урочного, внеурочного, дополнительного и развивающего обучения, в систему воспитательного процесса, внутришкольного самоуправления, рейтинговых интеллектуальных конкурсов, марафонов и олимпиад учеников.

Педагогический процесс построен по системе преимущественности обучения, при проведении уроков используется от 4 до 7 видов учебной деятельности (опрос, слушание, письмо, ответы на вопросы, самостоятельная работа и т.д.). Они регулярно (через 7-10 минут) чередуются.

Используются задачно-целевая, адаптивная, рефлексивная и другие формы поурочного обучения, с использованием ведущих каналов восприятия информации (аудиовизуальный, кинестетический и др.). Обеспечивается персонализированный подход к учащимся с учетом личностных возможностей. Осуществляется выбор педагогических технологий, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учеников.

В школе используются игровые педагогические технологии, технологии интенсификации обучения, перспективно-опережающего обучения, проектно-исследовательская деятельность и технология по модели «ученик – класс».

Обоснованы и внедрены педагогические технологии в области физической культуры, «Еди-

ный спортивный час» (5 часов физкультуры в неделю), реализующий рекомендации ВОЗ по двигательной активности, разработка которого является интеллектуальной собственностью школы «Самсон» (авторское свидетельство №8081 от 29 декабря 2004 года), уроки физической культуры с образовательной и тренирующей направленностью, динамические прогулки, занятия ЛФК, индивидуальные занятия с учащимися, дающие выраженный эффект.

Психологические ресурсы выражены в психолого-педагогическом сопровождении всех участников образовательного процесса: ученик, учитель, кураторы, администрация, родители.

Психологическая служба школы на основе разработанных принципов обеспечивает создание эмоционального комфорта и условий для самовыражения, самосознания и саморазвития каждого учащегося; гуманизацию школьных отношений, выстраивание гармоничных взаимоотношений между детьми, педагогами и родителями; определение возможностей и личностного потенциала каждого ученика, выявление генетически

обусловленных способностей, их развитие и превращение в условиях психолого-педагогического сопровождения в качества перспективной успешности; стимулирование инновационно-образовательной деятельности педагогов, связанной с внедрением личностно ориентированных и эффективных психологических технологий в практику образования.

Управленческие ресурсы являются составной частью системы ресурсного обеспечения и в тоже время находятся в прямой зависимости от слаженности взаимодействия и интеграции всех остальных ресурсов. Управление развивается тогда, когда меняется, т.е. развивается объект управления (образовательное учреждение), в котором сформирована личностно-ориентированная здоровьесберегающая образовательная среда, обеспеченная ресурсами, дающими возможность изменить сам объект (школу).

Важный компонент ресурсного обеспечения — материальные ресурсы, которые являются питающей системой любой эффективно работающей организации.

Основные показатели финан-

сового плана школы на учебный год определены в соответствии с основными направлениями программы «Здоровьесберегающие технологии в личностно-ориентированном обучении в условиях Некоммерческого образовательного частного учреждения средней общеобразовательной школы «Центр образования «Самсон».

Организация и финансирование программы связано с наличием в составе расходной части баланса специализированных статей расходов, что приводит к увеличению сметы расходов на 40%:

1. Финансирование службы медицинского сопровождения включает:

- проведение диспансеризации;
- выполнение медицинских назначений в соответствии с консультациями узких специалистов;
- проведение профилактических мероприятий, иммунизация, ароматерапия, КУФ-терапия, фитопрофилактика;
- проведение вакцинации и ревакцинации;
- оказание первой медицинской помощи;

- проведение мероприятий:
 - по обеззараживанию помещений (кварцевание);
 - по ионизации воздуха в учебных классах;
 - по обеззараживанию воды в бассейне;
- проведение занятий ЛФК, массажа, физиотерапии в соответствии с назначением врачей-консультантов.

2. Финансирование мероприятий по обеспечению личностно-ориентированного образовательного процесса предусматривает организацию и финансирование деятельности специализированных служб:

- центр психолого-педагогического сопровождения с проведением мониторинга и корректировки психического развития детей;
- методический центр по разработке и внедрению индивидуальных учебных программ по предметам, проведению мониторинга и корректировки эмоционально-волевой сферы и уровня обученности школьников, разработке системы воспитательной работы, способствующей привитию ценностей

здорового образа жизни;

- кафедра кураторов с проведением ежедневного контроля выполнения режима дня, качественной подготовки домашних заданий, организацией целенаправленной работы по воспитанию культуры поведения на уроках, переменах, внеурочных мероприятиях, воспитание самоконтроля, саморегуляции, самоорганизации учащихся;
- кафедра иностранного языка с проведением углубленной языковой подготовки и ранним изучением второго языка;
- элективные курсы с профилизацией обучения в старшей школе;
- кафедра эстетического воспитания по формированию ценностных компетенций через интеграцию знаний и эстетическое развитие;
- дополнительное образование, предусматривающее включение в учебный план экскурсии, уроки музыки, изо, хореографию, этику; а также организацию работы творческих объединений и студий.

3. Финансирование деятельности службы транспортной доставки и сопровождения учащихся, выезды на окружные и городские конкурсные и олимпиадные мероприятия, спортивные соревнования, интегрированные уроки в музеях, посещение тематических театральных спектаклей, концертных программ, краеведческие экспедиции.

4. Формирование образовательного пространства включает:

- расходы по капитальному строительству и оснащению дополнительных учебных помещений с учетом санитарно-эпидемиологических норм для организации системы индивидуального обучения;
- строительство и организацию зон релаксации, аэрации, занятий физкультурой и спортом, предусматривающих сбалансированное чередование видов нагрузки, времени занятий и отдыха;
- приобретение основных средств, учебных и методических пособий;
- предоставление учащимся школьной формы и других материалов, необходимых в учебном процессе.

Для обеспечения содержания имущественного комплекса школы организована специализированная инженерная служба, включающая в себя специалистов по обслуживанию и эксплуатации здания, бассейна, зимнего сада и прилегающей территории.

5. Финансирование деятельности школьной столовой по организации сбалансированного трехразового горячего питания производится на основании медицинских рекомендаций с возможностями диетического питания (стол №1,4,5,7,9).

Питание трехразовое:

09:40 – завтрак;

13:05 – горячий обед из трех блюд с холодными закусками, сок;

15:50 – полдник с фруктами, выпечкой.

(15:30 и 17:00 – полдник и второй полдник для подготовительного центра).

Ежемесячно в смету расходов включаются статьи связанные с приобретением хозяйственного инвентаря, моющих и дезинфицирующих средств.

6. Финансирование организации системы занятий физической культурой и спортом обусловлено соблюдением необходимого двигательного режима, способствующего сохранению здоровьесберегающего потенциала ребенка, организована система «Единый спортивный час» (5 часов физкультуры в неделю), реализующий рекомендации ВОЗ по двигательной активности, который проводится ежедневно для всех классов, секционные занятия в спортивном зале, бассейне, тренажерном зале, динамические про-

гулки на открытой спортивной площадке, занятия ЛФК, а также участие команд школы по различным видам спорта в выездных соревнованиях.

В смете финансирования предусмотрены статьи расходов связанные с организацией службы обеспечения правопорядка, работающей в круглосуточном режиме, оплатой услуг Управлению вневедомственной охраны при УВД ЮАО г. Москвы, и по инженерно-техническому сопровождению работы системы противопожарной безопасности.

РЕЗЮМЕ:

Социальные условия страны, региона, города, округа, района, муниципалитета, органов управления исполнительной власти, органов законодательной власти, управления образования, здравоохранения и др. социальнозначимые структуры являются социальными ресурсами.

Ведущим условием создания устойчивого развития здоровьесберегающего образовательного пространства школы является постоянное совершенствование ресурсов, среди которых главное состоит в повышении профессиональной компетентности учителей и медицинского персонала в области педагогики.

Воспитывая физически, социально и нравственно здоровую личность ребенка, общеобразовательная школа выполняет главную государственную задачу, формируя здоровое российское общество.

SUMMARY:

The social conditions of the country, region, city, district, municipality, executive authorities, legislative bodies, education, healthcare and other socially significant structures are social resources.

The main condition for creating sustainable development of the school's health-saving educational space is the continuous improvement of resources, among which the main is to increase the professional competence of teachers and medical personnel in the field of pedagogy.

Raising the physically, socially and morally healthy personality of the child, the general education school fulfills the main state task, forming a healthy Russian society.



Схема управления Центра образования «Самсон»



Основное здание Центра образования «Самсон»



*Учебная комната в подготовительной группе
Детского сада «Самсон»*



*Процедурный кабинет в медицинском центре
Детского сада «Самсон»*



Готовочный зал столового производства Детского сада «Самсон»



Туалетная комната в новом Детском саду «Самсон»



Бассейн в новом Детском саду «Самсон»

Раздел II

Здоровье и образование детей в общеобразовательной школе

Здоровье — это драгоценность, и причем единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.

Мишель де Монтень

Здоровье и образование детей – движение в двух направлениях

ВИРАБОВА АННА РАФАИЛОВНА,

директор НОЧУ СОШ «Центр образования «САМСОН»
профессор, д.м.н.

БЕСЕДИНА НАТАЛЬЯ ГРИГОРЬЕВНА,

педагог-куратор

Здоровье и образование — тема для разговора достаточно актуальная в последнее десятилетие становится первостепенной. Нынешние или будущие дети обязательно будут ходить в школу, и получать не только знания, но и болезни. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является ухудшение здоровья школьников по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, однако здоровью человека уделяется всё ещё недостаточно внимания.

Для любого человека актуальным является вопрос сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны. В этой связи проблема здоровья, обучения и воспитания детей остаётся важнейшей государственной задачей.

Определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения гласит: «Здоровье — это состояние полного физического,

душевного и социального благополучия, а не отсутствие болезней или физических дефектов».

Вот почему так важно учить ребёнка сохранять своё здоровье и заботиться о здоровье окружающих, учить безопасным для здоровья формам поведения и гармоничному сосуществованию с самим собой и миром. Ответственность за здоровье детей должна взять на себя школа. Именно педагогические коллективы могут сделать для сохранения и развития здоровья школьников гораздо больше, чем врачи.

Образовательная деятельность потенциально опасна для здоровья. Нет никаких сомнений, что ученик большую часть времени в школе проводит в состоянии стресса. Например, двойка, поставленная красными чернилами, эквивалентна сердечному приступу, так считают невропатологи. Так вот, какой бы совершенной ни была методика обучения и как бы часто не проводились профилактические прививки, состояние ребенка во многом зависит от школьной среды. Разгрузка учащихся современной российской школы связана не только с обнов-

лением в связи с тем, что сегодняшние методики обучения не соответствуют возрастным возможностям детей. Именно поэтому важной является научная разработка здоровьесберегающих технологий, обеспечивающих сокращение удельного веса теоретических знаний в пользу практической деятельности ученика.

Почему подавляющее большинство школьников страдает нарушениями осанки? Откуда берется это состояние, столь опасное своими осложнениями? Как ни печально, но одной из основных причин этого является школьная мебель, не приспособленная к тому, чтобы поддерживать тело ребенка в оптимальном положении, без перенапряжения той или иной группы мышц.

Эпоха быстрого питания и пустых калорий вывела болезни органов пищеварения по своей распространенности на второе место. Практически каждый десятый ребенок, из всех заболевших, имеет гастрит, дуоденит, другие заболевания пищеварительной системы. Одна из причин состоит в том, что все меньше детей едят в школе пол-

ноценную горячую пищу. Гигиенисты считают, что дети страдают «скрытым голодом», когда при нормальной калорийности рациона организм ребенка недополучает важнейшие аминокислоты, микроэлементы, витамины.

Невозможно устранившись от санитарно-гигиенических требований к условиям обучения школьников, строгое соблюдение которых предотвращает влияние неблагоприятных факторов учебного процесса на состояние здоровья детей и подростков.

Таким образом, целью взрослых является поиск эффективных форм образования, направленных на оздоровление и формирование у учащихся системы ценностей с приоритетом здоровья — как одной из высших ценностей.

Ярким примером подтверждения этого высказывания является работа Центра непрерывного образования «Самсон», возглавляемая д.м.н., профессором А. Р. Вирабовой. Школа опирается на научные достижения, являясь «Базовой школой кафедры гигиены детей и подростков педиатрического факультета

Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М.Сеченова» и «Школой-лабораторией НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН».

В Центре образования «Самсон» созданы самые благоприятные условия для максимального сохранения здоровья каждого школьника.

Здоровье ребёнка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он пребывает. Соблюдение здоровьесберегающих технологий в общеобразовательном учреждении, приобщение к физической культуре, проведение разнообразных профилактических мероприятий в учебном процессе и во внеклассной работе по ведению здорового образа жизни — вот некоторые направления работы школы «Самсон».

Большую часть дня наши ученики проводят в общеобразовательном учреждении. Уроки, внеклассные мероприятия, кружки, секции, дополнительное образование — весь учебный день насыщен интеллектуальными, эмоциональными нагрузками.