

**Малярчук Наталья Николаевна,**  
д. п. н., к. м. н., профессор кафедры  
медико-биологических дисциплин  
и безопасности жизнедеятельности  
ТюмГУ

---

# **Здоровьесбережение и здоровьесозидание в школе**

# **В Большой медицинской энциклопедии здоровье человека определяется**

**как состояние организма человека,  
когда отсутствуют какие-либо  
болезненные изменения**



**В Уставе  
Всемирной Организации Здравоохранения  
записано:**

**здоровье представляет собой не  
только отсутствие болезней  
и физических недостатков,  
но и состояние полного физического,  
душевного и социального  
благополучия.**

## Основоположник валеологии И.И. Брехман подчеркивал:

здоровье – это не просто отсутствие болезней, а физическая, психологическая и социальная гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой.



Здоровье человека рассматривается с холистических позиций (целостно), как пирамидально построенная система, в которой можно выделить три уровня:

- низший - телесный  
(греч. soma – тело)
- средний - душевный  
(греч. psyche – душа)
- вершину – духовный элемент  
(греч. nous – дух).



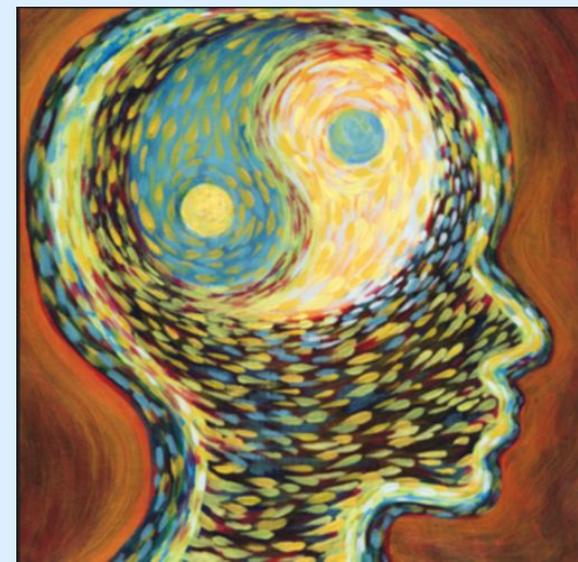
# Показатели телесного здоровья

- соматические
- физические
- репродуктивные



# Составляющие душевного здоровья

- **психическое здоровье - состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.**



# Составляющие душевного здоровья

- психологическое здоровье ассоциируется с одной из целей существования человека – потребностью самореализации как личности.



# Характеристики психологического здоровья



- осознанность и осмысленность человеком самого себя, своей жизни в мире;
- полнота проживания настоящего;
- способность к совершенствованию наилучших выборов в конкретной ситуации и в жизни в целом;
- чувство свободы жизни в «соответствии с самим собой»;
- ощущение собственной дееспособности;
- состояние устойчивости, стабильности, определенности в жизни;
- жизнерадостный оптимистический настрой.

# Характеристики духовного здоровья

- чистота совести;
- борьба с эгоцентризмом, иждивенчеством;
- стремление вершить добро;
- стремление к мере, гармонии, красоте;
- поиск истины;
- сочетание разума и веры;
- способность воспринимать  
и быть носителем духовной энергии;
- забота о достижении счастья, благополучия  
и здоровья для себя и для окружающих людей и др.



# Категории духовно-нравственного здоровья

- любовь и добро;
- вера и надежда  
– основа оптимизма;
- мудрость и справедливость;
- красота и возвышенность  
деяний и помыслов;
- совесть и стыд;
- достоинство и честь;
- трудолюбие  
и бескорыстие;
- терпимость и служение;
- ответственность за себя  
и других;
- ответственность за природу;
- мужество и доблесть;
- сострадание и милосердие;
- забота о достижении счастья  
и благополучия не только  
для себя, но и для другого,  
для всего человечества, то  
есть осознание ответственности  
за судьбы мира.

## Индивидуальное здоровье



- состояние телесного, душевного и духовного благополучия, которое дает возможность человеку, полностью реализовав свой генетический потенциал, наилучшим образом решать жизненные задачи в целях продолжения рода, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

# Образ жизни



- устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экологических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в складе мышления, в нормах общения и поведения.

# Элементы индивидуального образа жизни

- трудовая деятельность,
  - общественная сфера,
  - сфера семейно-бытовых отношений,
-  досуг.



(Философский энциклопедический словарь, 1983)

# Категории образ жизни

- *экономическая* – уровень жизни;
- *социологическая* – качество жизни;
- *социально-психологическая*  
– стиль жизни;
- *социально-экономическая*  
уклад жизни.

—

# Качество жизни

понятие, которое можно определить как  
**субъективное благополучие** -  
возможность человека чувствовать  
удовлетворенность от своей жизни



# Факторы, определяющие качество жизни



## Ожидаемая продолжительность здоровой жизни



*Важно не только  
жить долго, но остаться  
надолго здоровым  
и активным*

## Европейские стратегии направлены на:

- снижение уровня заболеваемости онкологическими болезнями, сердечно-сосудистыми заболеваниями, СПИДом и носительства ВИЧ-инфекции;
- борьбу с наркоманией и алкоголизмом;
- борьбу с туберкулёзом;
- питание, физическую активность и здоровье;
- улучшение оказания и доступности медицинской помощи;
- улучшение окружающей среды и здоровья.

## Здоровый образ жизни



объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций

В

оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

(Э.М. Казин с соавт., 2000)

# Составляющие здорового образа жизни

- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- рациональный режим жизни (трудовой деятельности и свободного времени);
- соблюдение норм и правил психогигиены;
- удовлетворённость семейно-бытовыми отношениями;
- соблюдение правил личной гигиены;
- тренировка иммунитета и закаливание;
- профилактика аутоагрессии;
- контроль за здоровьем, валеологическая грамотность.

## Умения и навыки сохранения и развития духовного здоровья заключаются в:

- в достижении достаточной зрелости личности в целях преодоления в определенные моменты жизни примитивных инстинктов и влечений;
- в отказе от эгоизма и эгоцентризма, принятии альтруизма как философии жизни.

# Умения и навыки сохранения душевного здоровья:

- эффективно, бесконфликтно общаться с окружающими, поддерживать межличностные контакты, уважая права и мнения других;
- выражать свои эмоции адекватно ситуации;



# Умения и навыки сохранения душевного здоровья:

- избегать стрессов и владеть умениями снятия их последствий;



- вырабатывать качества, характеризующие психо-эмоциональную устойчивость личности (выдержка, тактичность, вежливость, учтивость, обходительность, доброжелательность, аккуратность и др.).

## **Умения и навыки сохранения телесного здоровья заключаются в том, что человек может:**

- выстраивать стратегию отношения к своему здоровью с учетом генетической предрасположенности членов семьи к различным заболеваниям;**
- самооценки функционального состояния систем своего организма;**
- строить свою жизнь в соответствии с биологическим возрастом, биоритмологическими, морфофункциональными характеристиками, соизмерять свое поведение с возможностями организма.**

## **Умения и навыки сохранения телесного здоровья**

закключаются в том, что человек может организовывать:

- а) полноценное питание;
- б) целесообразный режим двигательной активности;
- в) быт с учетом оздоровительного влияния естественных факторов среды;
- г) рабочее место;
- д) осуществлять профилактику заболеваний и оказывать доврачебную помощь и др.;
- е) преодолевать вредные привычки;

## Школьные факторы, оказывающие негативное влияние на развитие и здоровье детей

- Интенсификация учебного процесса;
- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- Нерациональная организация учебной деятельности (в том числе физкультурно-оздоровительной работы);
- Низкая функциональная грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

# Негативные явления в школе

- активизация деятельности «дисциплинарно-принудительного» левого полушария при игнорировании функций творческого, эмоционально-смыслового правого полушария



# Негативные явления в школе

- отсутствие полноценного трудового, художественного и музыкального воспитания.



# Негативные явления в школе

- бесполая информационная дидактика;
- замена ростомерной мебели на одномерную;
- горизонтальная поверхность рабочих парт;
- мелькающее люминесцентное освещение



# Особенности современных детей

## биологические:

- ретардация;
- позднее наступление кризисных периодов развития.

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ:

- инфантильность;
- эгоцентрированность;
- социальная незрелость.



## Навыки использования информации в раннем возрасте приводят к:

- ухудшению когнитивного развития детей;
- недостаточной социальной компетенции младших школьников: у 25% обучающихся отмечается беспомощность в отношениях со сверстниками, неспособность разрешать простейшие конфликты

# Загвязинский В.И.

*«... искажение или неполнота основополагающих понятий обесценивает не только всю понятийную систему, но и всю исследовательскую процедуру, а также, что особенно важно, рекомендации для практики».*

# Определение понятий

«Сберегать – это сохранить, не дать утратиться, пропасть» [Ожегов 2005: 686], *здоровьесбережение* (синоним – *здоровьесохранение*) – это сохранение здоровья на заданном уровне.

*Здоровьесовершенствование* – от «совершенствоваться – становиться лучше, совершеннее; улучшать, доводить до лучшей степени превосходства» [Ожегов 2005: 727].

Этот термин характеризует достижение человеком более высокого уровня здоровья по сравнению с предыдущим состоянием.

# «Здоровьеформирование»

от «формировать, придавать чему-нибудь определенную форму, законченность; порождать; *создавать*, составлять, *организовывать*» [Ожегов, с. 837]

**- целенаправленная организация процесса по созданию нового состояния (уровня, качества) здоровья субъектов образовательного процесса.**

# Здоровьеобеспечение

- «обеспечить, сделать вполне возможным, действующим, несомненным», и «оградить, охранить» [Ожегов 2005: с.413]
- **обеспечение и создание условий и для сохранения, и для формирования, развития здоровья субъектов образовательного процесса.**

# Здоровьесозидание

(от «созидать – сделать существующим, произвести, основать») [Ожегов 2005: 730] – содержит смыслы созидания здоровья как качественно новой характеристики. Это слово близко по смыслу *здоровьетворчеству*, «творчески создавать, творение, сотворение, *созидание* как деятельное свойство» [Ожегов 2005: 775], в котором явно присутствует субъектное начало.

# Стратегии заботы о здоровье

- Охранительная
- Тренирующая
- Преобразующая



# Направления здоровьесбережения

- физкультурно-оздоровительное
- лечебно-реабилитационное
- гигиено-профилактическое
- эколого-сохраняющее
- учебно-воспитательное
- обеспечение безопасности жизнедеятельности
- конфессиональное



# Методы здоровьесбережения

- организационно-педагогические
- психолого-педагогические
- информационно-обучающие



# Организационно-педагогические методы

## - защитно-профилактические:

выполнение санитарно-гигиенических норм,  
физкультпаузы, офтальмотренаж и др.

## - стимулирующие:

активизация дыхания,

активизация работы полушарий и др.

# Психолого-педагогические методы

- соблюдение принципа «не навреди»;
- учёт индивидуальных особенностей обучающихся;
- следование принципам гуманной педагогики.



## Следование принципу «Не навреди!»



- Не унижать, а отмечать достоинства и успехи.
- Не конфликтовать, а приобщать к сотрудничеству и сотворчеству.
- Не жаловаться на обучающихся, а искать выход из любой сложной ситуации.
- Не относиться предвзято негативно к воспитанникам.

## Следование принципу «Не навреди!»



- Не разглашать их секретов.
- Не исключать ситуации, что в некоторых случаях обучающиеся оказываются умнее педагога.
- Не спешить наказывать, не заинтересовав, не проявив усилий научить.
- Не искать для всех раз и навсегда установленных требований.



# Потребность педагога

социофилии (альтруизме) реализуется через умение:

- а) выказывать сочувствие и удовлетворять потребности воспитанника, который слаб, устал, неопытен, немощен, унижен, одинок, отвержен, болен, который потерпел поражение или испытывает душевное смятение;
- б) помогать обучающемуся в опасности, его опекать, поддерживать, утешать, защищать, успокаивать, исцелять.



*«Любовь воспитывается любовью»,  
«Доброта воспитывается добротой»,  
«Благородство создается  
благородством».*

Ш.А. Амонашвили

# Педагогическая поддержка (О.С. Газман)



превентивная и оперативная помощь обучающимся в решении их индивидуальных проблем, связанных с:

- а) физическим и психическим здоровьем, социальным и экономическим положением, успешным продвижением в обучении;
- б) эффективной деловой и межличностной коммуникацией, с жизненным, профессиональным и этическим выбором.

# Принципы обеспечения педагогической поддержки



- согласие обучающегося на помощь и поддержку;
- опора на наличные силы и потенциальные возможности личности;
- совместность, сотрудничество, содействие;
- конфиденциальность, доброжелательность, безоценочность;
- безопасность, защита здоровья, прав, человеческого достоинства, реализация принципа «не навреди»;
- рефлексивно-аналитический подход к процессу и результату

# Нормы педагогической поддержки (Н.Б. Крылова, 2000)

- безусловное принятие обучающегося как личности, душевная теплота, отзывчивость, умение видеть и слышать, сопереживать, милосердствовать, терпеть и прощать;
- приверженность педагога к диалоговым формам общения, умение говорить по-товарищески, умение слышать и слушать;

# Нормы педагогической поддержки (Н.Б. Крылова, 2000)

- уважение достоинства и доверие, вера в миссию каждого взрослеющего человека, понимание его интересов, ожиданий и устремлений;
- ожидание успеха в решении проблемы, готовность оказывать содействие и прямую помощь при решении проблемы, отказ от субъективных оценок и выводов;

# Нормы педагогической поддержки (Н.Б. Крылова, 2000)

- признание права обучающегося на свободу поступка, выбора, самовыражения;
- признание воли обучающегося и его права на собственное волеизъявление;
- поощрение и одобрение самостоятельности обучающегося, независимости и уверенности в его сильных сторонах, стимулирование самоанализа;

# Нормы педагогической поддержки (Н.Б. Крылова, 2000)

- признание равноправия, умение быть товарищем, готовность и способность быть на стороне воспитанника (выступая в качестве символического защитника и адвоката), готовность ничего не требовать взамен;
- собственный самоанализ педагога, его постоянный самоконтроль и способность изменить позицию.

# Информационно-обучающие программы

включают программы по:

- 1) обучению школьников грамотной заботе о своем здоровье;
- 2) формированию ценностного отношения к здоровью;
- 3) воспитанию культуры здоровья;
- 4) мотивированию к ведению здорового образа жизни.

# В.А. Сухомлинский

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*



# Гораций



Счастье внутри

*Вы пересекаете мир в поисках счастья,  
а оно всегда рядом,  
на расстоянии вытянутой руки  
любого человека.*

*Счастье заключается в ощущении  
радости, удовлетворения и восхищения  
жизнью.*