

**Принципы составления программы
по формированию культуры
здорового и безопасного образа
ЖИЗНИ**

**Валентина Волевна Онишина,
к.п.н., доцент кафедры человековедения и
физической культуры**

- **Здоровьесберегающие технологии** - это совокупность форм, методов и приемов организации учебной деятельности без ущерба для здоровья школьников.

- По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

«Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

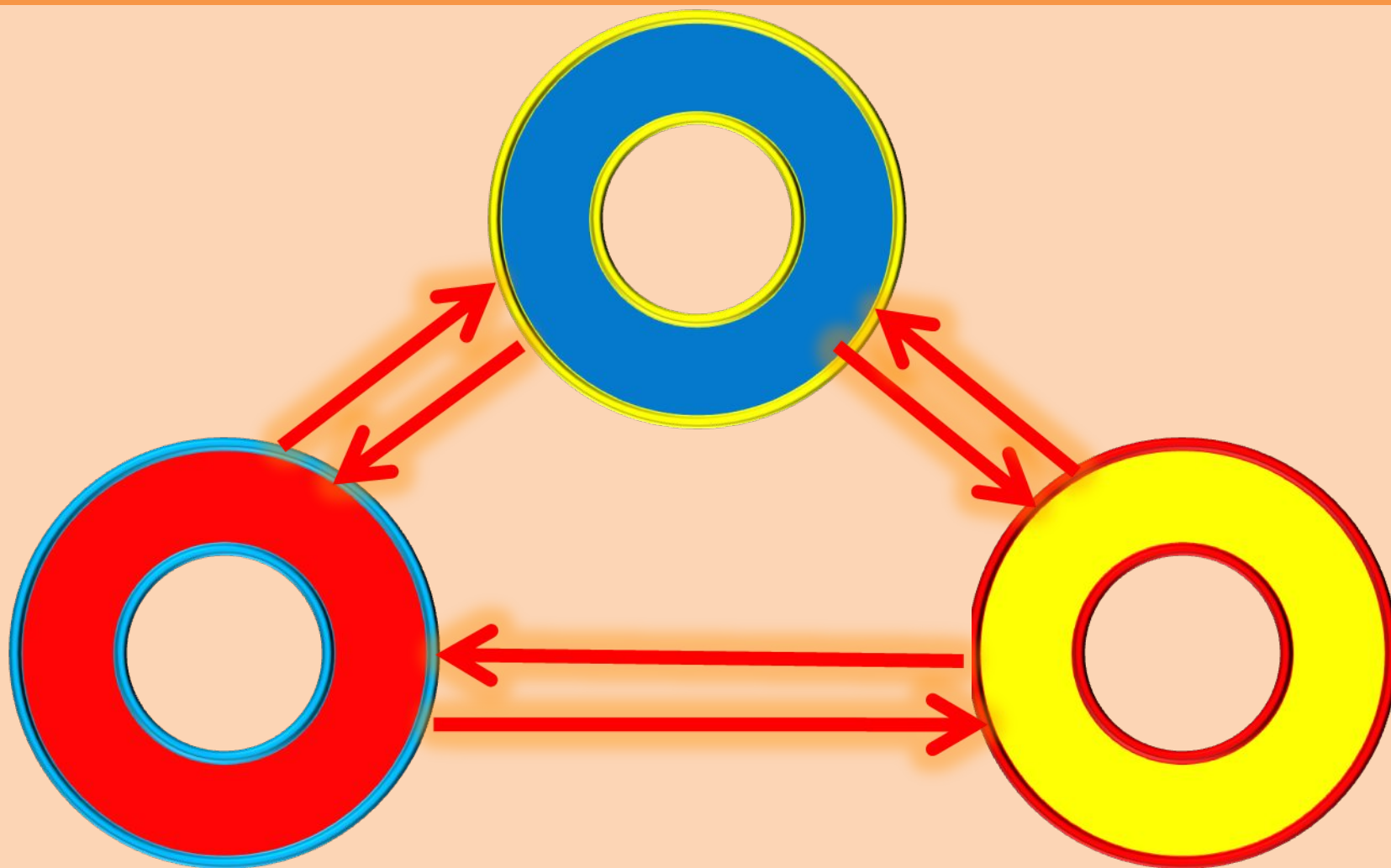
- Ортобиотика как наука представляет собой технологию сбережения человеческого здоровья и жизненного оптимизма через включение внутренних резервов самого человека, а так же через задействование различных источников и ресурсов, предоставляемых внешней средой. Эта наука интегрирует в себя знания, способствующие укреплению, физического, психического и духовно-нравственного аспектов здоровья людей.

Под **ФИЗИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ** обычно понимается естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

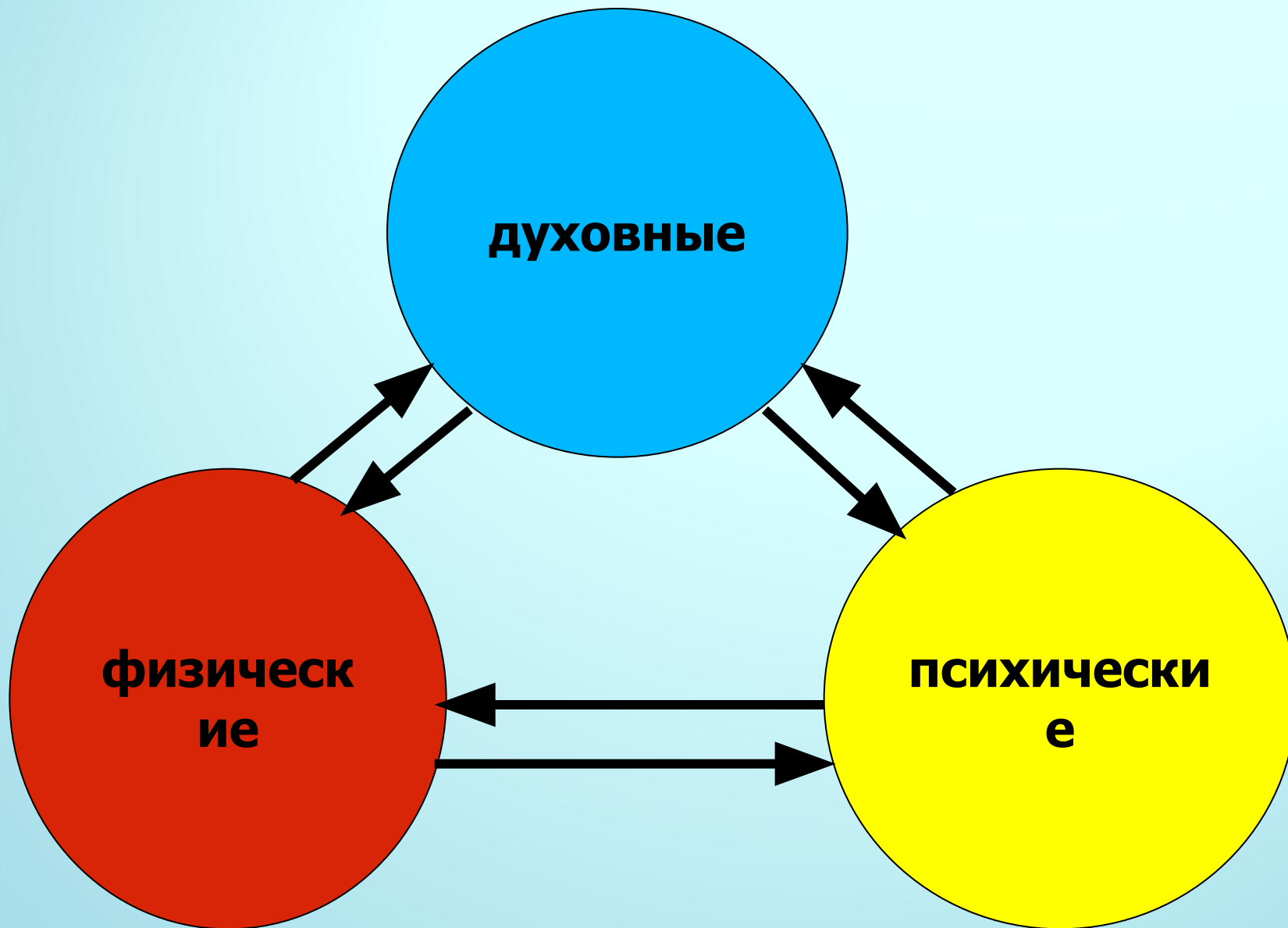
Под **ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ** понимается такое состояние психической сферы человека, которое обеспечивает адекватную регуляцию его поведения в социуме.

Под **ДУХОВНЫМ ЗДОРОВЬЕМ** принято понимать наличие у человека таких моральных принципов и норм, которые помогают сознательно относиться к труду, родине, другим людям, овладевать сокровищами человеческой культуры, познавать законы строения вселенной.

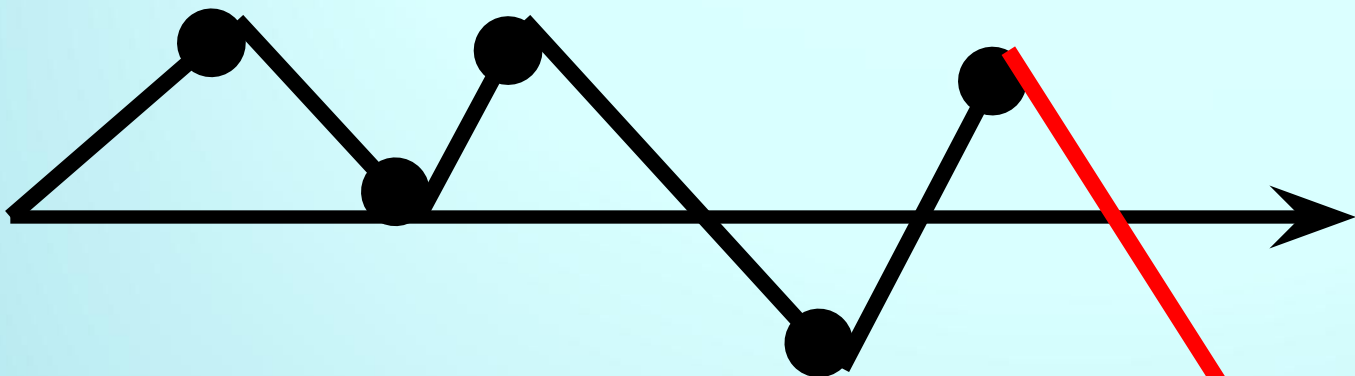
Здоровье: единство физической, психической и духовной составляющих



Потребности



**НОРМАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ**



СТРЕСС

дистресс

Учебный стресс – состояние, характеризующиеся снижением эмоционального и интеллектуального потенциала у школьника,

вследствие нереализации им своих базовых потребностей (физических, психических, духовных) и ведущее в перспективе к психосоматическим заболеваниям и остановке личностного роста.



Психосоматические заболевания



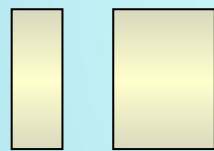
Личностные и социальные болезни



Духовно-нравственные заболевания:



**Основная задача – создание и организация условий,
инициирующих детское действие**



Вектор смещения акцентов нового стандарта

**Чему
учить?**

**обновление
содержания**

**Ради чего
учить?**

**ценности
образования**

**Как
учить?**

**обновление
средств
обучения**

Требования к результатам освоения основной образовательной программы

ЛИЧНОСТНЫЕ

Самоопределение:

внутренняя позиция школьника;
Самоидентификация;
самоуважение и самооценка

Смыслообразование:

мотивация (учебная,
социальная);
границы собственного
знания и «незнания»

Ценностная и

морально- этическая ориентация:

ориентация на выполнение
морально-нравственных норм;
способность к решению
моральных
проблем на основе
децентрации;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные:

управление своей
деятельностью;
контроль и коррекция;
инициативность и
самостоятельность

Коммуникативные:

речевая деятельность;
навыки сотрудничества

Познавательные:

работа с информацией;
работа с учебными моделями;
использование знако-
символических средств,
общих схем решения;
выполнение логических
операций сравнения, анализа,
обобщения, классификации,
установление аналогий,
подведения под понятие

ПРЕДМЕТНЫЕ

Основы системы
научных знаний

Опыт «предметной»
деятельности по
получению,
преобразованию
и применению
нового знания

Предметные и
метапредметные
действия с учебным
материалом

Психология

Педагогика

А как бы ты хотел?
(могу, хочу)

Делай, как я сказала! (должен)

Сравнение (с собой вчерашним)

Сравнение (с кем-то другим)

Отсутствие оценки

Наличие оценки

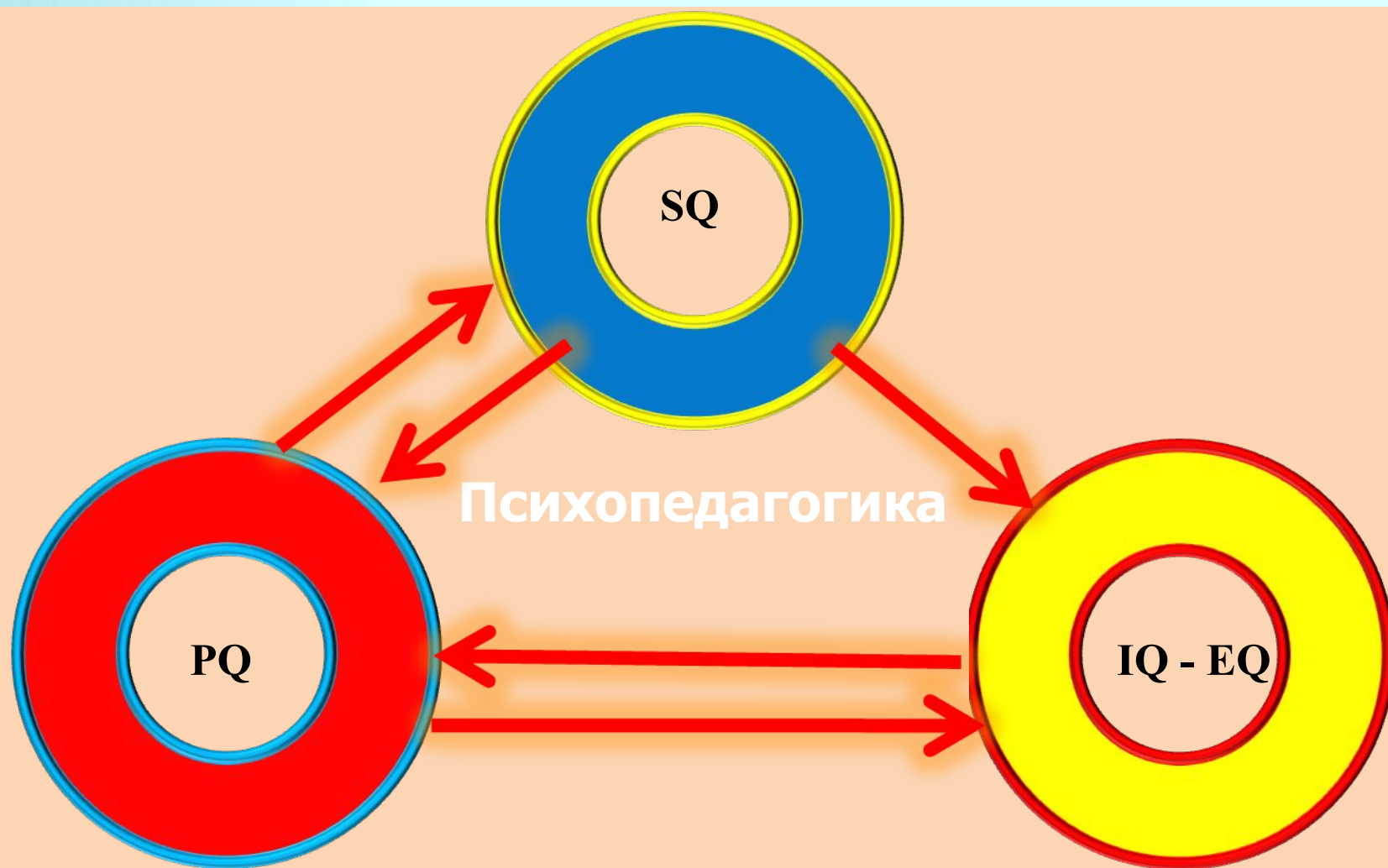
Признание личностной
индивидуальности

Отрицание личностной
индивидуальности (ты как все)

Снятие психофизического
напряжения

Создание психофизического
напряжения

Технология здоровьесбережения школьников в процессе учебной деятельности



Модель здоровьесбережения



- **Первый блок модели -саморегуляция - формирует регулятивные универсальные учебные действия УУД)**



Психофизическая саморегуляция

СПС

Дыхание

“Дыхание
треугольником”

“Свободное
дыхание”

Дыхание
“Волна”

“Бодифлекс
”

Вдох длиннее
выдоха

Выдох длиннее
вдоха

Тел

Массаж Су-джок

Мудры
аюрведы
Психотехника
“якорения”

Техника
“гимнастика
мозга”
ОГОНЬ
ВОЗДУХ
ВОДА
ЗЕМЛЯ

Сознани

“ОЗЕРО”

“МОРЕ”

“Трансформация
энергии”

“Сосуд
самоценности”

“Интеграция
частей психики”

“Шляпы
мышления”

- **Второй блок модели – активизация познавательных процессов** формирует познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия (УУД)



Познавательные процессы	Основные направления работы и психолого-педагогические техники
1. Внимание	Приведение сознания в состояние «здесь и сейчас».
2. Память	Образная память: зрительная память, аудиальная память, кинестетическая (телесная) память. «Стратегия правописания».
3. Мышление	Рефлексия и саморефлексия. Изучение понятия как объекта. Образность.
4. Восприятие	Учет типов восприятия. Гендерный подход. Техника «Синквейн».
5. Воображение	Творческая визуализация: техника «Визуализация понятия».
6. Речь	Чтение и слушание – анализ информации; письмо и говорение – синтез информации: техники «Интегральный алгоритм чтения» и «Дифференциальный алгоритм чтения».
7. Воля	Самомотивация. Принципы позитивного мышления. Поднятие энергетического потенциала личности.

● Третий блок модели - *самоактуализация личности* - формирует личностные универсальные учебные действия (УУД)



Личностные качества	Принципы	Методы	Психолого-педагогические техники
1. Ориентация во времени	Осознание себя во времени и пространстве	Приведение сознания к состоянию «здесь и сейчас»	«Осознание своих потребностей»
2. Ценности самоактуализации	Создание позитивных установок во внутреннем мире личности	Творческая визуализация	«Позитивная установка»
3. Взгляд на природу человека	Саморегуляция	Релаксация	«Ресурсный вопрос»
4. Потребность в познании	Самомотивация на получения знаний	Фокусировка сознания на решения личной проблемы	«Фокусировка сознания»
5. Стремление к творчеству	Непосредственное переживание образов внутреннего мира	Идентификация	«ВАК-образы»
6. Автономность	Соблюдение алгоритма анализа и синтеза информации	Саморефлексия	«Свое мнение»
7. Спонтанность	Обращение к своему позитивному опыту	Создание ресурсного состояния личности	«Якорь трех пальцев»
8. Самопонимание	Холистический подход в оценке информации	Деидентификация	«Куб»
9. Аутосимпатия	Диагностика и самодиагностика актуального состояния сознания	Проекция	«Смена эмоций»
10. Контактность	Экология мышления	Осознание личностных установок	«Матрица убеждающих коммуникаций»
11. Гибкость в общении	Изменение угла зрения	Осмысление информации из 1-4 позиции восприятия	«Позиции восприятия»

Принципы построения технологии здоровьесбережения

1. **Ортобиотичность.**
2. **Формирование компетентций (урочная, внеурочная и внеклассная деятельность).**
3. **Антропологизм.**
4. **Природосообразность (три вида потребностей).**
5. **Психопедагогика.**
6. **Технологичность.**

Апробация и внедрение модели здоровьесбережения школьников.

Учебная деятельность:

с 2005 г. – реализуется курс в академии:

«Технология здоровьесбережения школьников в процессе учебной деятельности» - 72 ч.

«Учебный стресс и способы его нейтрализации»; «Технология здоровьесбережения школьников».

Экспериментальная деятельность:

с 2006 г. – КБУ Лицей «Серпухов».

«Технология здоровьесбережения младших школьников» I–II части.

Научная деятельность:

«Методика апробации и внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную практику»; «Здоровьесберегающие технологии в школе. Теория и практика внедрения».

Тема: Формирование культуры здорового питания у школьников.



Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьников : практ. пособие/ [авт.-сост. В. В. Онишина]. – М.: АРКТИ, 2008. – 151 с.