

*Boyko Tatyana Valerievna, Chernigov national pedagogical university of the name of T. G. Shevchenko, postgraduate student, Department of social pedagogics*

*Бойко Татьяна Валериевна, Черниговский национальный педагогический университет имени Т. Г. Шевченко, аспирант кафедры социальной педагогики*

## **A saving health is educational space of school**

### **Здоровьесберегающее образовательное пространство школы**

**Постановка проблемы.** Для планирования и проведения работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся, превращения используемых в школе педагогических технологий в здоровьесберегающие методически полезным представляется введение и конкретизация на отдельных примерах представления о здоровьесберегающем пространстве школы, объединяющем феномены, сферы, пути и процессы реализации здоровьесберегающих образовательных технологий, и объединенных в несколько структур по характеру этих феноменов и психолого-педагогических характеристик. Воздействие этого пространства на учащихся и педагогов происходит непосредственно в школе, однако, как и во всех других случаях, когда мы имеем дело с человековедческими технологиями, первичное воздействие служит лишь запуском процессов дальнейших изменений как педагогического пространства, так и субъектов в нем действующих.

Необходимо актуализировать и консолидировать возможности других государственных структур: социальной работы, образования и культуры, разнообразных общественных организаций и движений: Но кроме этого нужны и собственные усилия граждан в деле обеспечения здоровьесбережения. Возрождение активной субъектной позиции каждого в сфере здоровьесбережения — залог нормального существования, духовного и материального процветания общества и государства. Обеспечение здорового развития каждого гражданина общества определяют жизнестойкость общества, государства в будущем<sup>1</sup>.

Цель статьи — охарактеризовать здоровьесберегающее образовательное пространство школы в Украине.

Индикатором глубины осознанности человеком выбора здорового поведения является структура ответов на вопрос о том, что следует включить в понятие «здоровый стиль жизни». Негативное понимание: традиционные НЕ — не курить, не пить, не употреблять наркотики, не вести беспорядочную половую жизнь (избегать случайных контактов)<sup>2</sup>.

Позитивное понимание: заниматься спортом, правильно питаться. Изменения, которые происходят в образовательном пространстве, не столь очевидно и быстро проявляются как, например, результат удачно сделанной операции. Но такова особенность большинства профилактических и психолого-педагогических (воспитательных, в широком смысле) воздействий: отдельные малозаметные сдвиги в состоянии организма, физиологических и психологических процессах, личностных структурах, накапливаясь, приводят в результате к уже заметным изменениям. То же в случае патогенных факторов, характерных для системы образования: их почти незаметное каждодневное воздействие на учащихся и педагогов приводит к постепенному истощению ресурсов здоровья, появлению сначала пограничных, а затем и клинически выраженных нарушений здоровья и дефектов, уже трудно поддающихся восстановлению.

Главные особенности здоровьесберегающего пространства школы, отличающие его и от общеизвестных гигиенических норм и рекомендаций, соответствуют принципам здоровьесберегающих образовательных технологий и кратко могут быть представлены тремя положениями.

Содержанием здоровьесберегающего пространства школы является его позитивная основа, направленность на те процессы и ресурсы, организационные и содержательные возможности педагогической системы, которые способствуют не только сохранению, но и формированию потенциала здоровья учащихся. Вытеснение негативных воздействий и производимых ими эффектов, позитивными, переориентация, благодаря этому, суммарного вектора направленности внешних воздействий системы образования, в отношении здоровья учащихся, с негативного на позитивный, и составляет важную отличительную особенность здоровьесберегающего пространства школы<sup>3</sup>.

Другой особенностью здоровьесберегающего пространства школы является инновационная и творческая основа формирования и реализации всех усилий, направленных на повышение эффективности здоровьесбережения, с максимально возможным использованием индивидуального подхода к каждому учащемуся.

Наконец, третья особенность — направленность на вовлечение самих учащихся в деятельность по оптимизации этого пространства, что представляет воспитательную программу, способствующую превращению школьников из пассивных и безответственных объектов, которых взрослые защищают от вредных для их здоровья воздействий, в субъектов процесса здоровьесбережения, с совершенно другим чувством ответственности, наделенных собственными правами и обязанностями. В их числе — необходимость обретения багажа знаний, обязательного для грамотной заботы о своем здоровье и здоровье своих близких<sup>4</sup>.

В структуре здоровьесберегающего пространства школы можно выделить несколько близких явлений, которые в совокупности его и составляют. Эти совокупности однородных феноменов мы будем для удобства называть соответствующими пространствами — экологическим, эмоциональным и поведенческим, вербальным, культурологическим. Кратко опишем основные из них.

Экологическое пространство связано с воздействием всей совокупности факторов среды, воздействующих в школе на учащихся и педагогов. Одним из элементов экологического пространства является воздушная среда. Ее воздействие на учащихся и педагогов приводятся в соответствие с требованиями путем поддержания комфортной температуры и регулярного проветривания помещения класса. Но кроме этого, влияние на здоровье и настроение учащихся оказывают, запахи. Лучший источник полезных и гармоничных запахов — растения. Выращивание в классах комнатных растений, в соответствии с рекомендациями ученых и обобщениями практического опыта, безусловно целесообразно, но должно быть связано с сохранением и укреплением здоровья.

Растения — дарят людям кислород, поглощают вредные газы и вещества, задерживают пыль, уменьшают воздействие городского шума. В помещении растения создают необходимый психологический и эмоциональный комфорт, являясь чуткими хранителями безопасности и покоя. Свое оздоравливающее действие растения проявляют путем выделения эфирных масел, которые действуют подобно гормонам, проникая в системы организма, влияя на эмоции и физические реакции, регулируя их, активизируя защитные силы организма в борьбе против инфекционных заболеваний, стимулируя образование лейкоцитов в крови. Все цветы выделяют

<sup>1</sup> Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере : учебно-методический комплекс. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – С. 8.

<sup>2</sup> Там же. – С. 121.

<sup>3</sup> Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе/Н. К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – С. 27.

<sup>4</sup> Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере : учебно-методический комплекс. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – С. 32.

фитонциды, которые губительно действуют на болезнетворные микробы. Возможности оздоровления воздуха в помещении при помощи комнатных растений важны. Для оздоровления воздуха в комнате полезно держать такие растения, как хлорофитум, мирт, розмарин, аглаонему, аспарагус. Давно известны фитонцидные свойства хвойных. Они наполняют помещение отрицательно заряженными ионами, которые поглощают излучения компьютеров<sup>1</sup>.

При подборе растений в классе должны быть соблюдены два обязательных условия: 1) запах растений не должен быть очень сильным, отвлекающим; 2) присутствие растений в классе не должно вызывать аллергических реакций у учащихся.

Важно изучить опыт педагога и валеолога Ю. Титовой, помогающей старшеклассникам с помощью специально подобранных запахов дифференцированно активизировать работу левого или правого полушария на уроках естественного и математического или гуманитарного профиля.

Выращивание растений в классе, уход за ними лучше поручать самим школьникам. Привлекаясь к уходу за растениями, дети приучаются бережно относиться к ним, а значит, и ко всему живому, получая, тем самым, основы экологического воспитания.

С помощью комнатных растений удастся восполнить дефицит общения с природой, который неизбежно возникает в городах среди однообразия стандартных домов. Врачи, валеологи и экологи уверены, что в помещении, где люди находятся подолгу, обязательно должны быть комнатные растения.

Нельзя не упомянуть и еще об одном аспекте, актуальном для работы школы по сбережению здоровья учащихся. Известно, что эффективность профилактики табакокурения остается пока на крайне низком уровне. Дополнительные возможности, повышающие действенность этой профилактической программы и реализуемые не «в лоб», набившим оскомину повторением, что «курить вредно», могут быть созданы регулярным упоминанием всеми учителями школы в разном контексте о своем внимании к качеству воздуха, которым все мы дышим, приведении ими аргументов о зависимости от этого состояния здоровья, работоспособности.

Можно согласиться с некоторыми советами относительно проведения занятий, которые предложили И. Д. Зверева, Т. В. Журавель, В. В. Лях, Т. Л. Лях, Г. Б. Скиналинская: Выражайте поддержку всем учащимся. Пытайтесь избегать оценочных суждений. Сделайте занятие одинаково информативными и развлекательными, веселыми. Поощряйте групповое взаимодействие. Демонстрируйте собственную уверенность. Говорите просто, избегайте сложных сроков и высказываний. Давайте учащимся возможность реагировать, действовать, отвечать, думать и анализировать. Внимательно выслушивайте учащихся. Не забывайте о чувстве юмора: занятия должны проходить легко и свободно, кроме того, юмор поможет вам сглаживать «острые углы», которых не избежать во время работы с подростками. Будьте гибкими. Продолжайте пробовать: если что-то не выходит, прибегните к другим методам<sup>2</sup>.

Ведущие мировые эксперты вынуждены были признать, что наилучшие программы профилактики курения в отдельных школах могли добиться лишь оттягивания начала экспериментов с курением, другими словами, там, где проводились программы, школьники в той же степени начинали курить, но в среднем на год позже<sup>3</sup>.

Можем констатировать, что добиться снижения уровня курения среди подростков вполне реально; это нельзя сделать без активного участия самих подростков.

То, что описано выше для отдельных классов, относится и к пространству школы в целом. Особое внимание следует уделить спортзалам и зонам отдыха, где дыхание у учащихся активизируется, приводя к усилению газообмена, а также туалетам, воздушной среде в которых должно быть уделено особое внимание по понятным причинам. Количество зеленых растений в школе всегда являлась критерием реальной заботы администрации об учащихся.

Другим элементом экологического пространства школы является его видеоэкологическая составляющая. Экология изучает воздействие на психику, а через нее — на телесную организацию человека и его здоровье — зрительных образов той среды, в которой человек находится. Исследованиями В. О. Филина в 80-х–90-х годах XX ст. и других ученых показано, что однообразные по геометрическим формам, преимущественно прямоугольные, с многократно повторяющимися элементами архитектура интерьера помещений, часто используемые вещи оказывают негативное, угнетающее воздействие на человека. Наоборот, разнообразие форм и линий, округлые очертания, комбинации различных геометрических фигур способствует более высокой работоспособности, лучшему настроению, оптимистическим ожиданиям. Сходные закономерности и в отношении цветовой гаммы: бесцветное окружение (бело-серо-черное) с ритмично повторяющимися линиями повышает утомляемость человека, понижает эмоциональный настрой<sup>4</sup>.

Эти закономерности пока почти не используются в оформлении интерьеров классов и школы. Однообразное убранство большинства классов, преобладание квадратных и прямоугольных фигур, кроме неизбежных оконных, дверных проемов и доски, унылая цветовая гамма без праздничных тонов являются фактором негативного влияния на психику учащихся. Влияние это слабое, но учитывая длительность пребывания школьников в подобных однообразных пространствах, эффект постепенно кумулируется. Редко можно встретить в классе рисунки, картины, которые могли бы нейтрализовать унылость интерьера. В основном — либо учебные наглядные пособия, либо портреты деятелей науки и искусства.

Уже из этих примеров видно, что возможностей для проявления инициативы и использования этого поля деятельности для реализации творческой активности учащихся, у учителей достаточно. Важно обеспечить сочетанное решение воспитательных задач с задачами здоровьесбережения.

**Выводы.** Одним из важных направлений работы учителей современной школы есть помощь ученикам научиться осознанно позитивно ставить перед собой цель, ориентированную на здоровье: вести осмысленную целенаправленную жизнь, работать над собой, заниматься самосовершенствованием, уметь радоваться жизни, получать удовольствие от обычных событий и дел. Использование здоровьесберегающих технологий в современной школе в Украине приносит позитивные результаты.

Перспективами дальнейших исследований здоровьесберегающих технологий в современной школе можем определить профилактику возникновения алкоголизма, наркозависимости и негативных последствий употребления психоактивных веществ учеников, проблему насилия, формирование навыков уверенного поведения школьников в сложных жизненных обстоятельствах.

<sup>1</sup> Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере: учебно-методический комплекс. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – С. 27.

<sup>2</sup> Ступеньки: просветительско-профилактические тренинговые занятия с подростками: учеб.-метод. пособие для социальных педагогов, социальных работников, аутист.-работников, практических психологов/науч. ред. проф. И. Д. Зверевой; авт. кол.: Журавель Т. В., Лях В. В., Лях Т. Л., Скиналинская Г. Б. – К.: Изд. дом «Калита», 2010. – С. 12.

<sup>3</sup> Подход жизненных ситуаций в профилактике табачных проблем/Т. И. Андреева, К. С. Красовский, А. А. Гаврильченко, А. В. Довбах, Э. А. Митрофанова, А. А. Овечкина, Т. А. Салюк, А. А. Богословский/под ред. Т. И. Андреевой и К. С. Красовского. – Киев, 2000. – Ч. 1. – Руководство ведущего. – С. 17.

<sup>4</sup> Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере: учебно-методический комплекс. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – С. 35.