

«Здоровые дети - здоровая Россия»



Каждый год 7 апреля в разных странах отмечается Всемирный день здоровья. В этом году он будет уже шестьдесят шестым.

Эта дата напрямую связана с инициативой Организации Объединенных Наций (ООН). Весной 1948 года прошла первая сессия Всемирной ассамблеи здравоохранения - высшего органа Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в ходе которой именно 7 апреля 26 государств - членов ООН ратифицировали Устав ВОЗ.

Сегодня аббревиатура ВОЗ (3 5!) знакома практически каждому жителю планеты. В соответствии со статьей 1 своего Устава это специализированное учреждение ООН провозглашает как цель своей деятельности достижение всеми народами «возможно высшего уровня здоровья». Разумеется, пути движения к этой важной цели существуют разные, но во Всемирный день здоровья появляется возможность дополнительно привлечь внимание населения всего международного сообщества к основным проблемам здравоохранения.

Исторически сложилось так, что 7 апреля запускают новые долгосрочные программы санитарного просвещения, которые продолжают в течение длительного времени. А еще каждый год для Всемирного дня здоровья выбирают тему, отражающую приоритетную область деятельности, актуальную для ВОЗ, например, в 2003 году главной темой была выбрана здоровая окружающая среда для детей, в 2010 году Всемирный день здоровья был посвящен охране здоровья горожан и проходил под девизом: «100 городов, 1000 жизней».

Тема 2014 года - трансмиссивные болезни, среди которых наиболее распространенной принято считать малярию. ВОЗ особенно подчеркивает, что глобализация торговли и поездок, изменение климата, урбанизация оказывают воздействие на передачу трансмиссивных болезней и приводят к появлению этих болезней в странах, где ранее они были неизвестны.

А мы решили выбрать свою тему - «Здоровый ребенок - здоровая Россия» и поговорить о том, как система образования может сохранить здоровье своих учеников.

Нынешний номер газеты подготовлен совместно с Московским институтом развития образования.

ISSN 0233-4488



9 770233 448009

Московские спортсмены завоевали 15 медалей на Паралимпийских играх в Сочи

Российские спортсмены завоевали 8Д медалей - 3Д золотых, 28 серебряных и 22 бронзовые. Большой вклад в победу национальной команды внесли москвичи, завоевавшие 15 медалей (18,8% от общего числа медалей сборной), из них 9 золотых (3Д), 5 серебряных (17,9%) и бронзовая (4,6%). Паралимпийскими чемпионами стали Р.Петушков (биатлон 7,5 км, 12,5 км, 15 км), лыжные гонки 15 км, спринт 1 км, открытая эстафета 4x2,5 км), С.Коновалова (биатлон 12,5 км, лыжные гонки (смешанная эстафета 4x2,5 км), А.Проньков (лыжные гонки, 1Д км (стоя). Серебряные призеры - С.Коновалова (биатлон 6 км, 1Д км), А.Быченко (биатлон 12,5 км), А.Шевченко (керлинг на колясках), А.Амосов, Д.Лисов, Н.Терентьев (следж-хоккей). Бронзовую медаль также завоевала С.Коновалова (лыжные гонки 12 км).



Правительство столицы установило премиальные выплаты победителям и призерам Игр. Паралимпийские чемпионы получают по 4 млн рублей, серебряные призеры - по 2,5 млн рублей, бронзовые - по 1,7 млн рублей. Личные тренеры победителей и призеров Паралимпиады-2014 будут поощрены денежными средствами в размере 50% от суммы премиальных выплат их воспитанникам.

ством медалей, и через какой-то промежуток времени было такое даже волнение: мы вообще противникам что-то оставим или нет? Как говорят, не потеряем ли партнеров по Паралимпийским играм? Я считаю, что все победы заслуженные каждым из вас, вашими родителями, тренерами и всеми, кто помогал вам в подготовке к этому величайшему для вас событию. Роман Пе-



подвиг. Очень важно, конечно, выиграть на Олимпиаде, на Паралимпийских играх, очень важно завоевать медали, но, мне кажется, еще более важный итог ваших побед то, что вы своим примером показываете десяткам тысячам людей, а в Москве это сотни тысяч людей, которые оказались в той или иной трудной жизненной ситуации, показываете своим примером, что все эти сложности можно преодолеть. Победить себя иногда гораздо сложнее, чем победить своих конкурентов. Вы это сделали, вы показали такой пример - пример для сотен тысяч людей



Мэр Москвы Сергей Собянин встретился с московскими спортсменами - победителями и призерами XI зимней Паралимпиады в Сочи. «Не так давно мы чествовали победителей Олимпиады и после этого были уверены в вашей победе, тем более что в отличие от олимпийской сборной у вас на старте было больше шансов выиграть. Но никто не думал, что вы выиграете с таким счетом, с таким количе-

тушков выиграл шесть медалей, он шестикратный чемпион, и это своего рода рекорд Паралимпийских игр. Должен сказать, что Правительство Москвы со своей стороны делает все, чтобы в столице была возможность людям с ограниченными возможностя-

ми заниматься спортом. Буквально за три года количество сооружений, которые имеют приспособления для инвалидов, выросло в 5 раз, количество активно участвующих, постоянно занимающихся физкультурой и спортом с 20 тысяч выросло до 30 тысяч. Конечно, этого всего недостаточно, и нам предстоит большая работа, для того чтобы и дальше давать возможность людям с ограниченными возможностями участвовать и заниматься спортом. Тем не менее мы видим и первые результаты всей нашей общей работы. В этой победе - общей победе паралимпийской сборной - победа москвичей также убедительна. 30% всех медалей - это заслуга москвичей, заслуга спортсменов, которые участвовали в паралимпийской сборной от Москвы, поэтому я от имени москвичей хочу побла-



годарить вас за ту огромную работу, которую вы провели, за ту убедительную победу, которую вы совершили, за победу в спорте, победу характера, победу воли к жизни. Я думаю, что все, что вы сделали, - это

с проблемами здоровья, с ограниченными возможностями, что нет ограничений, нет ограничений здоровьем людей, есть люди с безграничными возможностями, вы это доказали».



Проблема сохранения здоровья детей - проблема национальной безопасности государства. Метафора «Дети - наше будущее» сегодня имеет новый ракурс понимания, поскольку мы говорим о развитии человеческого капитала страны. Демографический спад 90-х перешел в стабильный демографический рост настоящего времени, это позволяет позитивно прогнозировать развитие всех уровней образования, модернизировать и развивать образование с учетом прогнозов. В 2010 году в рамках профессиональной деятельности на государственной службе мне довелось участвовать в международном симпозиуме «Образование в Европе для гармоничного развития учащихся», участники которого обратились к парламентам европейских государств, национальным правительствам Европы и международным организациям с призывом объединить усилия для сохранения и развития образованности и здоровья детей. Этот международный форум, который проходил в Москве при участии представителей Совета Федерации, Государственной Думы, был знаковым, поскольку консолидировано на уровне всех государств были выделены три социально значимых тезиса по сохранению здоровья детей. Первый - образованность и здоровье детей - фундаментальные жизненные блага, качество которых определяется как уровень жизни каждого человека, так и состоятельность каждого государства. Второй - образование и здравоохранение в большинстве европейских стран рассматривают как самостоятельные сферы, однако задачи укрепления здоровья детей должны иметь комплексный и межведомственный характер. Третий - документы ВОЗ, ЮНЕСКО, ЮНИСЕФ, ПАСЕ, декларирующие необходимость здорового образа жизни на уровне действующих государственных систем образования, должны быть обеспечены, усилены и подкреплены механизмами создания и развития современной инфраструктуры, природо- и культуросообразных условий, здоровьесберегающей образовательной среды, обеспечивающих сохранение здоровья детей. Признано, что необходимо развивать педагогические программы и проекты формирования ответственного отношения к здоровью у детей и взрослых, реализовывать здоровьесберегающие образовательные технологии. Ясно, почему это надо. Современная образовательная сфера превратилась в ведущий фактор экономического роста: каждая единица затрат на образование дает отдачу на уровне 1,7-1,9 единицы объема ВВП, что очень показательные цифры. На 2014 год был спланирован второй международный симпозиум по вопросам здоровьесбережения. Это означает, что на государственном уровне всех стран мира внимание к сохранению здоровья детей в процессе образования остается повышенным.

В ежегодном Послании Президента РФ Владимира Путина в декабре 2013 года было уделено внимание проблемам здоровьесбережения детей, отмечено, что особый акцент необходимо сделать на развитии системы профилактики. Президент РФ дал поручение спланировать с

В 2014 году исполняется 11 лет со дня выхода царского указа «Каким должно быть образование, чтобы не навредить здоровью школьника». Вопрос, заданный царским указом, остается открытым по сей день.

2015 года обязательную ежегодную бесплатную диспансеризацию детей и подростков. Предложение президента о возрождении традиций милосердия, широкого развития волонтерского движения добровольцев, готовых принимать участие и оказывать посильную помощь нуждающимся в поддержке, помощи другим людям, говорит о том, что в основе всего духовное здоровье человека, чистота нравственности, готовность к сочувствию, понимание других. В этом баланс индивидуального и коллективного, гармоничность личного и общественного. Это, безусловно, может быть обеспечено формированием ответственного отношения к здоровью у школьников и системы школьного воспитания. Государственная позиция развития воспитания очевидна: «Нам нужны школы, которые не просто учат, что чрезвычайно важно, это самое главное, но и школы, которые воспитывают личность. Граждан страны, впитавших ее ценности, историю и традиции. Людей с широким кругозором, обладающих высокой внутренней культурой, способных творчески и самостоятельно мыслить». Говоря о роли учителя, Владимир Путин подчеркнул, что современный учитель должен использовать в обучении современные технологии, в том числе уметь работать с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Достижения российских спортсменов в Паралимпиаде в Сочи продемонстрировали не только неограниченные возможности наших паралимпийцев, но и политическую волю к реализации продекларированных идей. Здоровье человека в государстве должно быть высочайшей ценностью, на это должны быть развернуты все социальные сферы: здравоохранение, образование, физическая культура и спорт, туризм. Рубль, вложенный сегодня в медицину, восстанавливает ресурсы здоровья на 6 рублей (то же рубль, вложенный в физическую культуру, - на 42 рубля), и это государственный подход, но, как ни парадоксально, здоровье нации формируется не в системе здравоохранения, а в системе образования. Это тот важнейший универсальный социальный институт, где сосредоточены и завязаны все узловые вопросы сохранения здоровья детей, их формирования и полноценного развития. Здоровье как качественная характеристика обладает прежде всего социальными характеристиками образованности и здоровьесберегающей компетентности. Вот почему проблема сохранения здоровья нации коренится в системе образования. Медицина призвана лечить болезни, а образование в своем «всеохватывающем и всепронизывающем» социальном статусе призвано учить быть здоровым. Вот какой ракурс принимает эта

проблема, а здоровье детей становится проблемой педагогики.

Система здравоохранения дает нам статистику показателей состояния здоровья детей, поступающих в школу. Многие бьют тревогу: абсолютно здоровых детей ежегодно становится меньше. Однако и меняются сами показатели здорового человека. Кого считать абсолютно

здоровым? Как на 100% сохранить здоровье в условиях вызовов глобализации, стрессовой жизни в мегаполисе? В 2011 году в Москве прошел XVI конгресс Европейского союза школьной и университетской медицины и здоровья «УСЖМ Ю-2011». Данные, приведенные на этом конгрессе, вызвали тревогу: лишь 22% детей, поступающих на обучение в школу, могут быть признаны полностью здоровыми, а к 9-11-му классу хроническими болезнями страдают почти 70% российских школьников. За последнее десятилетие заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34%, в возрасте 15-17 лет - на 65%. По данным медицинской статистики, здоровыми можно назвать не более 2% выпускников, а детское население нашей страны составляет 25,985 млн человек, или 18,4% от всего населения. Эта проблема остается важнейшей на государственном уровне, поскольку здоровье детей и подростков - ключевой индикатор благополучия общества и государства.

Каким должно быть образование, чтобы не навредить здоровью?

Как показывают данные диспансеризации обучающихся образовательных учреждений Москвы, проведенной в 2012 году, 25,9% школьников отнесены к I группе здоровья (основная физкультурная группа), 56,8% - к II группе здоровья (подготовительная группа), 15,5% - к III группе здоровья (специальная группа), около 1,7% школьников относятся к IV и V группам здоровья (специальная группа). Эти цифры должны заставлять педагогов не просто беспокоиться, но и активно включаться в решение проблем обеспечения здоровья обучающихся и создания качественной здоровьесберегающей образовательной среды. Ведь важными факторами риска, снижающими показатели здоровья детей и подростков, выступают социальные факторы - нерегулярное и неполноценное по составу питание, связанная с ним избыточная или недостаточная масса тела, низкая доступность занятий спортом и физкультурой, недостаточная физическая нагрузка в течение дня.

Надо подчеркнуть, что Правительство Москвы приоритетно оценивает архиважность этих вопросов. Они на контроле московского мэра Сергея Собянина. Забота об охране и укреплении здоровья подрастающего поколения входит в число приоритетных задач государственной программы города Москвы «Столичное образование». В московской системе образова-

ния сложились традиции бережения здоровья учащихся, в школах накоплен интересный и богатейший опыт организации многообразной работы по созданию здоровьесберегающей образовательной среды, по реализации здоровьесберегающих образовательных технологий. Теперь необходимо добиться того, чтобы этот опыт был использован каждой школой, по-

скольку задача укрепления физического и психического здоровья обучающихся должна стать первоочередной. На решение этих задач было нацелено одно из направлений деятельности Московского института развития образования. Изменение законодательной и нормативной базы внесло множество уточнений и изменений в организацию здоровьесберегающей деятельности в системе образования, что вызвало необходимость обновления, обобщения, систематизации самых последних современных нормативно-методических рекомендаций. Сотрудники Московского института развития образования в краткие сроки подготовили сборник нормативно-методических материалов «Охрана здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательных организациях города Москвы». Руководители образовательных организаций Москвы оценили и поддержали такую научно-методическую помощь, поскольку сверхстремительное время изменило ландшафт здоровьесберегающего ресурса системы образования. Теперь законодательно определены и закреплены базовые позиции и понятия, которые на современном этапе определяют новый статус и расширение возможностей решения здоровьесберегающей проблемы в образовании: «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья», «инклюзивное образование», «адаптированная образовательная программа для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей». Таким образом, налицо новый этап создания условий для сохранения здоровья всех детей, интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательный процесс общей школы, их социализация, гармонизация отношений всех участников образовательного процесса. Наверное, мы еще не успели оценить гуманистический смысл доступности образования в многопрофильных образовательных организациях, где сконцентрированы материально-технические и кадровые ресурсы, модернизирована образовательная среда, доступная для детей разных возможностей, создана современная инфраструктура для развития спорта, физической культуры, творчества, искусства, общения. Не случайно с легкой руки

родительской общественности территориальные комплексы стали называться образовательными городками, где есть все необходимое и разнообразное по условиям и возможностям. Есть известное изречение: что сделает для здоровья учеников один учитель, не сделают десять врачей. Почему? Потому что учитель ближе всего к ученику, ребенку, доверие к учителю в области сохранения здоровья остается на достаточно высоком уровне, несмотря на подрывающее влияние СМИ, Интернета. Это показали результаты небольшого исследования, проведенного в Московском ин-

ституте развития образования в 2013 году. Наши научные сотрудники провели мониторинг факторов влияния на здоровье школьников, в ходе которого было изучено мнение учащихся 3-6-х классов нескольких московских школ. Опрос включал несколько блоков вопросов, которые выявляли отношение учащихся к своему здоровью, вредным привычкам, информированность о правильном питании. Группа наших исследователей получила довольно показательные результаты. В среднем более 20% опрошенных школьников оценивают свое здоровье как «прекрасное», 63% школьников осознают, что забота о своем здоровье - это задача самого человека, 20% считают, что за здоровье детей отвечают их родители, 16% - что за это отвечают врачи. В качестве самого первого и доверительного источника информации по вопросам здоровья 92% школьников назвали своих родителей, врачам и психологам доверяют 60% опрошенных, учителя занимают важное место в качестве доверительного источника информации по вопросам здоровья, их назвали более 30% опрошенных, Интернету доверяют также более 30% детей. Как видно, учитель и школа остаются важным источником информации и ресурсом формирования позитивного отношения школьников к своему здоровью. Современные школьники проводят неограниченное время за компьютером (50%), недосыпают в связи с этим 50%, не во всех семьях в условиях темпов жизни мегаполиса соблюдают режим труда и отдыха (42%). Среди негативных факторов, влияющих на здоровье, можно назвать нахождение вблизи зон табачного дыма - 30%. Еще один важный фактор, влияющий на здоровье детей, - 39% опрошенных детей не завтракают перед школой! Это значит, что организация питания в школе имеет огромное значение для сохранения здоровья. Надо отметить, что проведенное исследование выявило, что у 84% опрошенных московских школьников сформировано адекватное представление о правильном питании, пользе и вреде продуктов, о вреде фастфуда имеют правильное представление 64% школьников. Подавляющее большинство школьников - 80% из числа опрошенных - выразили желание и готовность заниматься своим здоровьем и принимать участие в школьных проектах по укреплению своего здоровья.

Здоровье школьников может сохранить здоровый учитель. Это факт! За мою многолетнюю государственную службу мне доводилось встречаться с огромным количеством учителей, и ни разу ни от одного учителя я не услышала о планах собственного оздоровления, лечения, о заботе о собственном здоровье. Учитель делится планами работы, учебными и воспитательными планами, но только не планами сохранения собственного здоровья! А ведь это опасно! Учитель, идущий на урок, должен быть заряжен здоровьем, энергией созидания, творчества, предвкушения радости общения. Сегодня надо помнить об этом важнейшем ресурсе национальной безопасности. Современному руководителю школы необходимо иметь еще один вектор развития кадрового потенциала - заботы о здоровье учителя. Аттестация, повышение квалификации, обеспечение качества образования имеет смысл только при одном базовом условии: если учитель здоров, если он с радостью идет в класс к детям, если школа, в которой он работает, такая, из которой не хочется уходить домой, - школа эмоционального равновесия, педагогического счастья, профессионального роста, общественного признания.

Мария ЛАЗУТОВА, доктор исторических наук, профессор

Ни стандартов, ни критериев

В Москве накоплен богатейший опыт работы образовательных организаций по охране здоровья детей и подростков. Однако одни образовательные организации в этом направлении работают более успешно, другие менее успешно. Следовательно, и педагогический ресурс здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций используется не в полном объеме, а накопленный опыт реализуется локально, использующие здоровьесберегающие технологии не всегда эффективны.

Для того чтобы была выстроена системная работа образовательных организаций в этом направлении, сегодня нужны не только школьный координатор здоровьесберегающей деятельности, но и экспертная оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности образовательной организации, мониторинг здоровья обучающихся, а может быть, и педагогический аудит опыта реализации здоровьесберегающих технологий.

К сожалению, в настоящее время не существует четких стандартов здоровьесберегающей деятельности образовательной организации. Более того, нет единого перечня критериев качества здоровьесберегающей деятельности.

Предполагается, что деятельность образовательной организации (детский сад, школа, колледж, вуз) эффективна, если есть положительная динамика показателей состояния здоровья - сокращаются заболеваемость, количество пропусков занятий по болезни. Но здоровье человека вообще и особенно ребенка не только физическое здоровье. Здоровье согласно определению ВОЗ - важнейший ресурс для повседневной жизнедеятельности, позитивная жизненная концепция, акцентирующая социальные, психические и физические возможности человека. Следовательно, здоровьесберегающая деятельность образовательной организации должна быть направлена на накопление личностных ресурсов, обеспечивающих ему здоровье не только во время обучения в образовательной организации, но и на всю последующую жизнь, а экспертная оценка эффективности используемых здоровьесберегающих технологий, мониторинг состояния здоровья обучающихся должны иметь междисциплинарный характер и включать показатели педагогического, физического, психологического, соматического, социального профилей.

Экспертная оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности образовательной организации, внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий, мониторинг здоровья обучающихся при добросовестном их проведении становятся источником достоверной информации, необходимой для планирования вышеназванной деятельности образовательной организации. Одно из важных направлений экспертной оценки эффективности здоровьесберегающей деятельности образовательной организации - это изучение уровня удовлетворенности потребителей здоровьесберегающих услуг, оказываемых образовательной организацией.

У образовательной организации четыре основные группы потребителей услуг: две внешние (общество и родители) и две внутренние (обучающиеся и сотрудники). Каждая группа предъявляет свои требования к здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации.

Именно экспертная оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности образовательной организации, внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий, мониторинг здоровья обучающихся позволяют сформулировать перечень показателей здоровьесберегающей деятельности образовательной организации: организация питания, организация физического воспитания, психологическое сопровождение и помощь, работа социального педагога, адекватность учебной нагрузки, противодействие аддиктивному поведению, психологический микроклимат, родительская оценка отношения образовательной организации к здоровью детей, здоровье учителей, ответственность учителей по отношению к собственному здоровью, отношение учителей к здоровью детей, отношение администрации к здоровью сотрудников, значимость здоровьесберегающей деятельности в глазах сотрудников, взаимодействие образовательной организации с родителями по вопросам здоровьесберегающей деятельности.

По результатам анализа всех этих показателей здоровьесберегающей деятельности можно получить объективную оценку деятельности образовательной организации по охране здоровья детей и подростков, профилактике вредных привычек, зависимостей, воспитанию культуры здоровья у них.

*Елена МИТИНА,
старший научный сотрудник МИРО*

Мы уже более двух десятилетий ищем национальную идею. Олимпийский огонь, пронесенный по всем уголкам нашей огромной Родины, объединил россиян. Жив запал нашего национального самосознания! В едином порыве на стадионах, на улицах, у экранов телевизора страна объединилась в порыве: «Россия, вперед!» Идея возрождения становится нашей национальной идеей! Эти две недели показали всем нам, что мы едины и в проигрыше, и в победе! А идея - мы сильные! мы крепкие! мы целеустремленные! - разве это не основа нашей возрождаемой национальной идеи?!

Огромное влияние на двигательную активность оказывают поло-ролевые особенности. К более подвижным играм склонны мальчики. Девочки предпочитают отдых поспокойнее. Как соединить разные виды перемен, темперамент детей, гендерные различия в одно целое? Что общего между всеми этими составляющими? Конечно же, игра! Играть любят все, в то же время игра требует от ребенка сообразительности, внимания, выдержки, а подвижная перемена направлена на преодоление утомления.

образом, то с прибавлением трудностей переходного от детства к взрослости периода ситуация чаще всего становится критической. Отношение к здоровью у подростка начинает тесно связываться с формированием нового личностного образования - «чувства взрослости», это период социальных проб как со знаком «плюс», так и со знаком «минус».

Подростки способны к активной роли в своем собственном развитии, но им нужна опора. В нашей школе эту роль выполняет разрабо-

Уроки Олимпийских игр «Сочи-2014»

Дни Олимпиады наполнили школу энергетикой жизнерадостного движения как условия активного включения самостроения, которую и требуют наши дети, лозунговая педагогика в эти дни уступила деятельности. Не только спортивные залы были переполнены, но и все рекреации, спортивные выдержки нагрузки. Спортивный праздник школы, посвященный XXII зимним Олимпийским играм в Сочи, открывали лучшие спортсмены-ученики. Они несли по всем этажам и рекреациям флаги всех видов зимних дисциплин, которые разработали лучшие художники школы.

Две недели в школе шли спортивные состязания с элементами олимпийских дисциплин «Сильные духом», «Олимпийские резервы», «Спорт и мы - вместе навсегда!», любимые всеми возрастами родителей и школьников «Веселые старты» сопровождалась дружным речитативом кричалок, победивших на конкурсе «Олимпийские кричалки», а заключительный праздник «Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена» вобрал в себя отражение всех побед в конкурсах рисунков «Я и спорт», «Талисманы Олимпиад», викторины «По страницам Олимпийских игр». Здесь были награждены победители всех конкурсов и соревнований, на сцену поднимались ребята, учителя, тренеры и родители.

Закончилась Олимпиада, но никому не хотелось прощаться с праздником духа, взаимодействия. На волне гордости за ее результаты мы побудили все заинтересованные стороны нашего общего дома - Центра образования - поговорить о том, что нам сделать, чтобы не потерять ту энергию. Школа собрала внеплановую конференцию педагогического коллектива, управляющего совета, детского сообщества и родительской общественности. «Уроки олимпиады» - так назвали мы нашу встречу.

О чем говорили? О бережном отношении учителей к здоровью детей, о том, что в своей работе мы научились применять разные здоровьесберегающие технологии на уроках, что многое у нас получается в работе с младшими школьниками. Задачу повышение двигательной активности мы успешно выполняем.

В школе существует множество различных видов физминуток; внеурочная спортивная деятельность активно поддерживается родителями; накоплен конструктивный опыт динамических перемен, естественно, что по сути своей они совершенно разные. На первой перемене, названной «Музыка и движение», создаем условия свободного ритма движения дети, вторая - посещение столовой, а вот третья - самая шумная и активная, так как к концу третьего урока ребята больше всего устают. Да и сами дети, имея разный темперамент, не одинаково проявляют свою деятельность в условиях школьной перемены.

Исходя из этого и нужно подбирать наиболее эффективные методы в организации игровой перемены.

Важное условие организованной двигательной активности ее систематичность, регулярность. Только регулярные упражнения повышают возможности организма, активизируют работу сердца, легких, сосудов. Лучший вариант таких перемен - ритмические движения, соревнования. Тут нам, учителям, помогают старшеклассники, у которых есть склонность к взаимодействию с малышами. Флешмоб - любимый формат дворовой.

Работа с подростками наиболее сложна. В силу возрастных особенностей взрослый человек теряет для них авторитет, значимость. Не имея проблем с собственным самочувствием, подростки с недоверием воспринимают наши призывы по отношению к здоровью как величайшей человеческой ценности. Конференция подсказала, что учителям надо провести «перезагрузку» своего видения работы по здоровьесбережению с тинейджерской категорией учащихся.

На что делать ставку? Олимпиада показала эффективность деятельности среды жизни ребят. Необходимо уйти от рассказов, как будет трудно человеку, потерявшему здоровье, которые часто звучат на классных часах от приглашенных на встречу с ребятами медиков. Не пугать нездоровьем, а создавать мотивирующие условия к самутверждению через самосозидание. В этот период у подростка формируется идеальный образ себя и появляется желание стать похожим на него. Самооценка подростков определяется степенью удовлетворенности собой и оказывается значимой для поведения и переживаний. Если до подросткового возраста отношение к здоровью у ребенка было сформировано книжным

танная педагогическим коллективом «Бонусная книга», которая нацелена на самостоятельное планирование и учет индивидуального прогресса обучающегося. Она служит основой для самоанализа динамики и направленности личностного развития и тем самым стала аргументированной и мотивированной основой самоопределения в будущем. Эта книга доступна семье, в ней и находится. В оформлении «Бонусной книги» принимают участие сам ученик, родитель и школа в лице классного руководителя, опосредовано в этой работе принимают участие психологи, педагоги, социальные и медицинские работники. При желании ребенка свои рекомендации в разделе «Программа самосовершенствования» могут оставить педагоги школы, специалисты, одноклассники, он вправе выбрать для этой роли людей, которым доверяет.

На конференции старшеклассники представляли свои сочинения на тему «Самые яркие моменты Олимпиады «Сочи-2014». Лейтмотив, звучащий в их работе, радовал: «Горжусь своей Родиной!». «Спасибо, людям, которые с такой мудростью и тактом продумали открытие Олимпиады!»

Но не все так радужно. Открыв в Интернете страничку обсуждения открытия Олимпиады в Сочи, я столкнулась с таким нравственным нездоровьем части нашей молодежи, что в сердце занозой сверлит вопрос: где они истинные? Конформизм - это диагноз общества, в котором формируется новое поколение россиян, это тоже урок Олимпиады, нам его надлежит усвоить. Паралимпийские игры - наше второе дыхание, а для школы - момент уроков нравственного здоровья.

*Ирина ЩЕРБО,
директор ЦО №1071,
заслуженный учитель РФ*

Психолог идет на помощь педагогу

В школе №1298 есть служба психолого-педагогического сопровождения, для которой определены три основные задачи:

- оказание помощи детям, испытывающим трудности в освоении образовательных программ
 - осуществление индивидуально ориентированной психологической, педагогической, логопедической помощи детям, родителям и педагогам
 - создание условий, наиболее способствующих развитию ребенка.
- В качестве основных направлений работы выделены организация образовательной деятельности, связанной с поддержкой образовательных программ, диагностика, реализация коррекционно-развивающих программ, коррекционная политика и деятельность, информационная политика и деятельность, консультирование. Кроме этого, в школе работает психологический консилиум. О том, что это за работа и что составляет ее суть, мы беседуем с психологом Еленой ТЕРПЕНОВОЙ.



— **С**егодня расхожим стало утверждение, что психологов в школах сокращают, а в вашей школе есть психолог, да еще и не один. Почему?

— У нас в школе довольно большая психологическая служба, она охватывает несколько структурных подразделений, так как у нас есть и детские сады, и школа, в каждом здании сидят свои специалисты. В прошлом году мы начали довольно энергично вводить в работу проект «Преемственность», который, по нашему мнению, нужен прежде всего для того, чтобы ребенок получил необходимую психологическую поддер-

ткой школьной системе. У нас потрясающая школа, но она все равно школа, а школа, как известно, структура жесткая, которая ставит задачи и требует результата. Чтобы ребенок был успешным, он должен обладать определенными навыками, когда приходит в школу. Поэтому мы уделяем большое внимание проекту «Преемственность», чтобы на начальном этапе максимально подготовить ребенка к учебе. Сейчас будем вводить еще один детский сад, и в каждом детском саду будут сидеть специалисты, внимательно наблюдающие за детьми начиная с трех лет, даже когда они еще приходят, скажем, в игровую группу с родителями.

— **Не секрет, что много в жизни ребенка может определить ПМПК, которая решает, в какую школу, на какую программу обучения направить ребенка. Как вы относитесь к таким комиссиям?**

— Я относилась к такой комиссии как к репрессивному органу. Если раньше, скажем, ребенок в классе не успевал, если у него были в учебе какие-то сложности, если он создавал большие проблемы для педагогов, то одним из способов изменения ситуации была отправка его на эту комиссию. Сначала школьная комиссия определяла, что у ребенка не так, и давала свое заключение, а потом его передавали в районную ПМПК. Последствием этого мог стать перевод ребенка в какую-нибудь школу для детей с нарушениями. Сейчас направление работы в целом в государстве изменилось, очень большое значение приобретает инклюзивное образование, значительное количество разных специалистов (на самом деле я считаю, точно недостаточное, хотя в нашей школе их много больше, чем в других школах) нужно для того, чтобы выделить таких детей, составить для них специальную программу, чтобы они могли учиться в общеобразовательном классе по своим требованиям, в соответствии со своими возможностями. У нас в школе есть несколько детей группы риска, мы работаем с ними комплексно: логопед, психолог, дефектолог с разных сторон стараются скорректировать возможности ребенка обучаться в общеобразовательной школе. Если у ребенка что-то не получается, мы ему помогаем, но продолжим налаживать взаимодействие с районной ПМПК, которая может давать различные заключения, и с детскими садами нам удалось уже полностью отработать ситуацию. Со школой не так гладко проходит, но процесс идет, мы ездим в комиссию, встречаемся с ее членами, обсуждаем проблемы, чтобы каждый наш шаг был максимально комфортным для ребенка и родителей, а все возникающие вопросы получили свое решение.

— **Как строятся ваши взаимоотношения с детьми? Если вы видите проблемы, помогаете ли родителям, подсказываете ли, что их ребенку нужна серьезная помощь психолога или даже психиатра?**

— Поскольку в школе, где примерно 1500 учеников, работают два психолога, мы больше учитываем мнение педагогов. Считаем, что педагоги в школе главные, а мы «костыли», на которые они могут опираться. Если,

например, к нам подходит педагог и говорит, что в классе что-то происходит, кто-то кого-то обидел, возникли какие-то проблемы, мы используем восстановительный подход, то есть возможности восстановления отношений, например, устраиваем круги сообществ.

— **Что же это за круги?**

— Мы усаживаем класс в круг и даем возможность каждому высказаться на тему, которая его беспокоит. На самом деле из-за чего обычно возникают сложные эксцессы? Из-за того, что человека никто не слушает, у него нет возможности сказать о том, что ему больно, о том, что его беспокоит.

— **Но об этом тяжело говорить в школе в кругу сверстников. Неужели вам все-таки удается разговаривать ребят?**

— Правда, говорить ребятам тяжело, потому что школа - структура, не располагающая к откровенности. Но круги сообществ дают возможность каждому, кто хочет - мы никого не заставляем говорить - дети сами передают друг другу какой-то знак в разговоре (например, мячик или любой другой предмет) - высказаться по обсуждаемой проблеме. Сразу решиться и высказаться могут не все, может быть, на первом круге ребенок и промолчит, но, послушав то, что говорят другие, он обязательно сам захочет что-то сказать, это я уже знаю по своему опыту. Мячик будет переходить по кругу до тех пор, пока есть те ребята, что хотят высказаться. Я считаю, что это очень хороший способ поговорить.

— **Такой разговор помогает разрешать какие-то острые проблемы?**

— У нас прекрасная школа, но дети много говорят о том, что им не нравится одно, другое, третье. Я долго переживала это, но потом подумала, что хорошо, что удается выяснить их настроение. С другой стороны, где же им еще можно сказать о том, что им не нравится, где высказать свои предложения. В кругах общения у них есть шанс разделить с кем-то свою боль, свое недовольство, может быть, даже злость со всеми, и все эти чувства теряют свою остроту.

— **Теряют свою остроту для того, что все это высказывает?**

— Да, для того, кто все это выплескивает. Когда мы говорим о чем-то для нас болезненном, мы теряем остроту. Круги сообществ как раз возможность для каждого ребенка быть услышанным. Самое страшное, что у нас происходит, это нехватка времени, чтобы услышать другого человека, ведь мы живем очень быстро.

— **Как часто проходят эти круги?**

— Они проходят по запросу педагогов. Если педагог считает, что для его класса было бы хорошо устроить такой круг, то мы его проводим. Но у нас есть не только круги сообществ, я просто привела их как пример. Мы тесно сотрудничаем с фондом «Будущее сейчас», их специалисты приезжают к некоторым классам и просто играют с ними в различные игры. Дело в том, что далеко не все могут вербально выразить свои чувства, а игра это позволяет. Мы начали такие игры в прошлом году, хотели бы расширить эту работу, но, к сожалению, возможности фонда ограничены. Но мы и сами проводим игры, я считаю, что есть хорошая практика, когда к нам об-

ращаются и родители, и учителя за помощью в создании сценариев праздников, игр. В одном случае я пишу сценарий и педагоги сами проводят праздники, в другом провожу эти праздники и игры сама.

— **Если вы во время проведения круга общения замечаете что-то необычное в поведении ребенка, в его позиции, куда вы обращаетесь с такой информацией?**

— Я могу обсудить ее с классным руководителем, чтобы скорректировать поведение и позицию ребенка, могу поговорить с родителями. Но к сожалению, далеко не все родители внимательно относятся к информации и советам психологов, а без их разрешения нам работать с ребенком нельзя, приходится искать какие-то другие возможности.

— **Если бы в 263-й школе проводили такие круги сообществ, была бы возможность вовремя рассмотреть проблемы десятиклассника, устроившего стрельбу в классе?**

— Я думаю, шанс для этого был бы.

— **Где вы получили психологическое образование?**

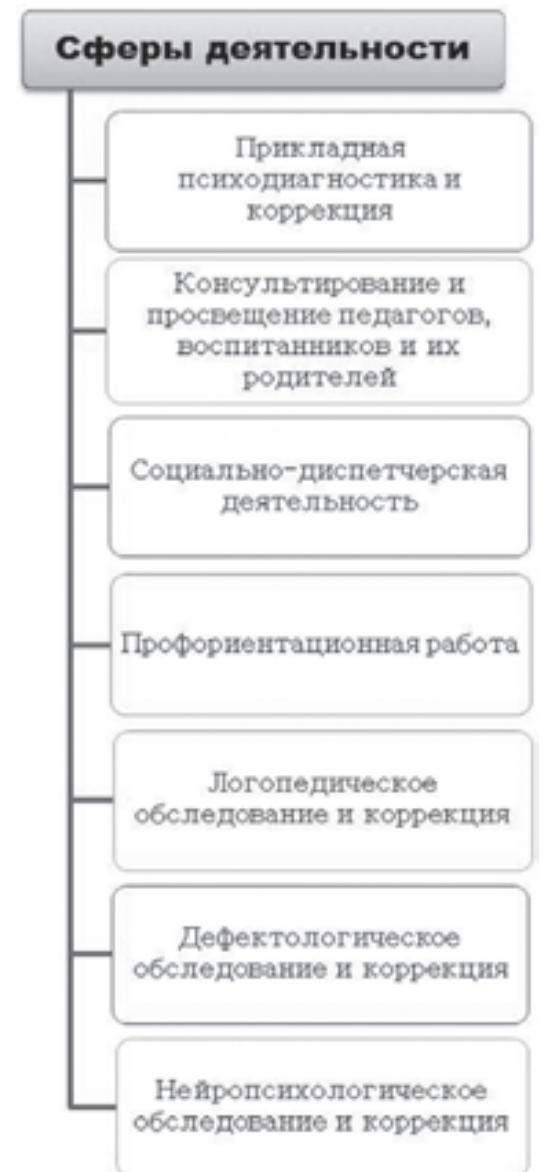
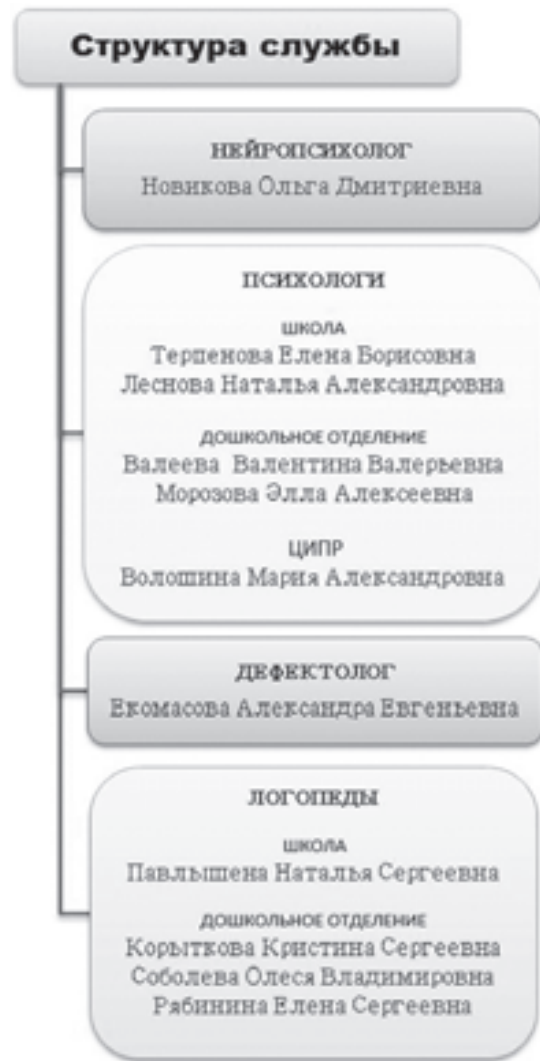
— Для меня оно было вторым высшим образованием - я окончила Московский городской психолого-педагогический университет.

— **Всегда ли вам хватает полученных знаний, ведь наверняка вы сталкиваетесь с очень разными детьми?**

— Я всегда могу обратиться в МГППУ, в психологические центры, к ученым, кроме того, мы очень часто обмениваемся опытом с коллегами, все это помогает в работе.

— **Сегодня много разговоров о том, что миссия психологов не всегда получает поддержку в образовательном учреждении. Вас поддерживают в вашей школе?**

— Могу сказать, что если бы меня не поддерживала директор школы Ольга Ярославская, если бы не было поддержки и сотрудничества педагогов и специалистов, работающих в нашем образовательном учреждении, плодотворной работы не получилось. Но и Ольга Владимировна, и коллеги понимают, насколько важна роль психолога, это очень помогает.



жку. Не секрет, что психолог нужен тогда, когда возникают какие-то сложности, но у нас работают вместе психологи и педагоги, наша служба включает еще логопедов, нейропсихолога, дефектолога. Чем раньше все мы замечаем какие-то сложности, возникающие у ребенка, тем у нас больше возможностей ему помочь. Например, у ребенка возникла какая-то сложная ситуация и нужно, скажем, к тому времени, когда он из детского сада перейдет в школу, изменить ее к лучшему. Именно поэтому много внимания мы уделяли проекту «Преемственность», вместе с воспитателями детских садов и специалистами школы разрабатывали модель того, как и на что мы должны обращать внимание, что важно для того, чтобы ребенок пришел в школу, сел за парту и влился в обучение, не испытывая никаких сложностей, чтобы он был успешным. Ситуация обучения для ребенка, который приходит в первый класс, резко меняется, ведь он переходит от игры в детском саду к довольно жест-



В Департаменте образования заместитель руководителя департамента Татьяна Васильева, руководитель Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования Москвы Николай Федченко и директор Международной Академии спорта Ирины Винер

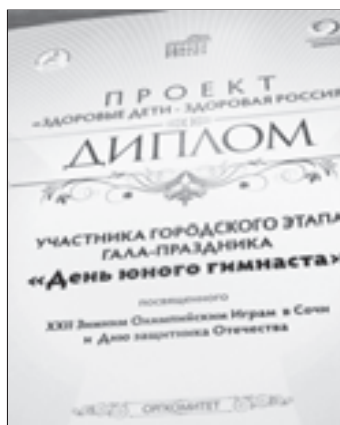
Гимнастика



Татьяна Васильева поблагодарила директоров этих школ за личный вклад в развитие лучших практик физического воспитания: «Наша миссия, уважаемые руководители, дать нашим детям лучшее образование. Мы призваны помочь родителям вырастить детей умными и счастливыми. Очень ценно то, что вы ищете различные возможности и внедряете в образовательный процесс программы, основанные на научном подходе к физическому воспитанию, которые помогают детям быть физически крепкими, интеллектуально развитыми, а нам успешнее справляться с поставленными задачами».

Правильная гимнастика - залог здоровья детей. Образовательные программы гимнастики под редакцией Ирины Винер - это программы, собравшие в себя многолетний опыт ученого, педагога, известного и признанного во всем мире тренера, воспитавшего не одно поколение умных, красивых, хорошо образованных и успешных людей».

Николай Федченко отметил: «Гимнастика согласно теории физической культуры - ее основа. Гимнастика - база физического совершенствования и работа, проводимая школами Москвы совместно с Академией спорта Ирины Винер,



дает возможность всем детям получить правильное физическое воспитание как на уроках физкультуры, так и в дополнительном образовании. Департамент образования и Академия Ирины Винер давно и очень успешно сотрудничают не только по реализации обра-

зовательных программ, но и по организации общегородских мероприятий. Среди них фестиваль-номинация «Звездные дети», который в этом году будет проходить четвертый раз и в котором принимают участие все, кто любит движение и музыку; соревнования школьной спортивной Лиги художественной гимнастики; открытые уроки, семинары по вопросам образования и физического воспитания детей для педагогов и родителей. Недавно мы провели совместно общегородской праздник спорта «День юного гимнаста», в котором приняли участие более 3500 учащихся нашего города и 12 федераций по видам спорта. Известные мастера спорта вместе с детьми - членами школьных спортивных лиг показали разминку средствами гимнастики и мастер-класс чемпионов. Среди присутствующих сегодня - руководители школ, которые приняли окружные мероприятия Дня юного гимнаста. Это наш с вами общий вклад в развитие московского образования, в их просвещение и образование».



Ольга Цыганкова искренне поблагодарила всех присутствующих и руководителя Департамента образования Исаака Калину за совместный труд и совместную просветительскую работу: «Без вашей поддержки, без вашего мудрого совета мы никогда бы в столь короткие сроки не смогли реализовать так много планов. Московские проекты не только были отмечены на федеральном уровне, ведь проект «Здоровые дети - здоровая Россия», реализуемый совместно с Департаментом образования, завоевал вторую



Ольга Цыганкова вручили награды - кубки и дипломы - за большую организаторскую и просветительскую работу по популяризации гимнастики как средства гармоничного развития детей и их физического совершенствования школам №821, 7Д5, 19ДД, 2Д77, 1387, 1253, 323, 568 и гимназиям №1534 и 15Д7.



пришла в школы



премию Всероссийского конкурса «Здоровая Россия», но и перешагнули границы Москвы. Фестиваль-номинация «Звездные дети» в этом году будет проводиться на всероссийском уровне, войдя в сводный календарь мероприятий Министерства образования науки РФ, Министерства спорта

Российской Федерации. Программа создания спортивных классов по сетевой форме обучения с углубленным изучением художественной гимнастики в образовательных школах Москвы намного опередила время, дав старт самой заветной мечте Ирины Винер-Усмановой, мечте, когда та-

лантливые девочки смогут получить одновременно не только прекрасное спортивное образование, но и самое лучшее общее образование. С нового учебного года в школе №821 (Тушино) мы начинаем обучение первоклассниц, которые в рамках образовательной программы станут обучаться и высокому мастерству художественной гимнастики».

Практика взаимодействия Департамента образования Москвы и Академии Ирины Винер насчитывает уже пятый год, за это время кто-то из общих воспитанников стал спортсменом, кто-то нашел себе другое, не менее интересное, увлечение, чему помогла гимнастика. Но, главное, за эти годы никто не пожалел, что занимался в Академии Ирины Винер, которая старается открыть новые филиалы в школах, чтобы приблизить мечту детей стать уверенным в себе, быть красивым, найти свое место в жизни.

Руководители образовательных учреждений отметили положительную динамику в развитии детей, занимающихся

по программе. Руководитель дошкольного образования школы №2077 Жанна Новикова призналась: «Сейчас наше образовательное учреждение включает и детские сады, и школы. Родители детей часто задают вопрос, а будет ли Академия Ирины Винер преподавать по новому конкретному адресу школы. Мы очень довольны уровнем преподавания в нашем детском садике. Это поистине удивительная программа гармоничного развития детей, по которой можно заниматься и мальчишкам, и девочкам. Очень высокий профессионализм у педагогов Академии, и, что очень важно, они действительно любят детей, и дети отвечают им тем же».

Много теплых слов сказали присутствующие директора школ в адрес программы Ирины Винер. «Это настоящая оздоровительная программа, и через какое-то время не только мы и родители замечаем положительные изменения в осанке детей, их физическом развитии, но и они сами нам показывают, что теперь не ко-



солапят и держат спинку», - сказала заместитель директора гимназии №1534 Валентина Башкатова.

Еще две школы - школа №705 (СЗАО) и гимназия №1534 (ЮЗАО) - высказали пожелание начать с нового учебного года новую образовательную программу начального образования с углубленным изучением художественной гимнастики.



Более половины школьников (57,4%) не соблюдают здоровый образ жизни. По данным разных исследователей, «рабочий день» школьников, включая приготовление уроков, достигает 12-16 часов в день, а рабочая неделя достигает 64 часов. 2Д-25% подростков совмещают учебу с работой. Значительные учебные нагрузки препятствуют соблюдению режима дня - сокращается время пребывания на свежем воздухе, уменьшается продолжительность ночного сна, у большинства подростков (62,8%) сон сокращен на 2 часа и более.

С увеличением возраста и класса обучения участие школьников во всех видах физической активности заметно снижается. Среди московских школьников необходимый уровень двигательной активности имеет только каждый четвертый подросток (25,3%). Выраженная гипокинезия в подростковом возрасте ведет к формированию различных отклонений в состоянии здоровья (артериальной гипертензии, отклонений в физическом развитии - как избыточной массы тела, так и дефицита, функциональных отклонений костно-мышечной, пищеварительной систем), снижается физическая подготовленность школьников, что ограничивает их социальную дееспособность, обуславливает низкую степень устойчивости к факторам внешней среды. В суточном бюджете времени современных детей преобладают статические виды деятельности. Даже в младшем школьном возрасте 60% детей имеют дополнительные занятия, близкие по характеру к учебной деятельности (занятия с репетиторами, иностранным языком, шахматами), то есть занятия с выраженным статическим компонентом.

Свой вклад в развитие гипокинезии вносит время, затрачиваемое детьми на выполнение домашних заданий, которое даже в начальной школе превышает регламент СанПиНов у половины учащихся.

У большинства современных детей и подростков отмечается нерациональное (нездоровое) питание, при котором рацион несбалансирован и характеризуется избытком углеводного компо-

нента, преобладанием животных жиров. Такое питание сопровождается недостатком полиненасыщенных жирных кислот, витаминов, минеральных веществ, в особенности микроэлементов, дефицит которых влияет на рост и развитие детей и подростков крайне негативно.

Для современного подростка характерна высокая распространенность вредных привычек. Распространенность регулярного курения среди учащихся 8-10-х классов составляет 25,4% у юношей и 20,9% у девушек. Установлено, что более половины школьников уже пробовали курить, причем каждый второй из них впоследствии стал курить. В среднем каждый третий школьник начал курить в возрасте до 10 лет. Среди мальчиков этот показатель достигает 42,4%, среди девочек - 18,6%.

За последнее десятилетие среди подростков возросло число лиц, употребляющих алкоголь: среди юношей с 61,5% до 75,2%, девушек с 63,2% до 82,7%, в том числе 2-3 раза в месяц и чаще с 15,7% до 24,8% и с 8,6% до 24,1% соответственно. Динамическое наблюдение свидетельствует о значительном увеличении к окончанию школы доли лиц, злоупотребляющих алкоголем (1 раз в неделю и чаще): среди юношей в 2,6 раза, среди девушек в 2,2 раза, что свидетельствует о явном неблагополучии подросткового контингента и остроте социальной проблемы. Уже в младшем школьном возрасте отмечается формирование вредных привычек, распространенность которых в динамике обучения возрастает. Употребление алкоголя, регулярное курение в подростковом возрасте оказывают значительное влияние на формирование функциональных отклонений и хронических болезней.

Согласно результатам исследования, проведенного в 10 общеобразовательных школах Мос-

квы (1073 подростка 14-18 лет, учащихся 8-11-х классов), только 60-63% учащихся 8-10-х классов информированы о негативном влиянии на здоровье курения, употребления алкоголя, низкой двигательной активности, нерационального питания. К окончанию школы этот процент меняется незначительно (до 70%). У каждого второго школьника (48,3-54,2%) отсутствует сформированность стойких установок на здоровый образ жизни.

Один из важнейших компонентов и целей профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей, подростков и молодежи - формирование здорового

образа жизни. Это не только медицинская, но и социально-экономическая категория, которая зависит от развития производства и производственных отношений. Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом. К гигиенически рациональным формам поведения относится поведение, способствующее повышению защитных свойств организма, а также поведение, на-

стоящее на всех этапах формирования здорового образа жизни детей и подростков (семья, школа, средние специальные и высшие учебные заведения, трудовые коллективы, неформальные объединения). В связи с утверждением новых федеральных государственных образовательных стандартов современная российская школа должна стать местом формирования здоровья школьников.

Личностным результатом освоения основных образовательных программ стало формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни. Среди предметных результатов освоения образовательных программ

есть умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателей развития основных физических качеств.

Новые образовательные стандарты требуют, чтобы программы образования содержали раздел «Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни».

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье;
- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;

сам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Основной задачей сегодня становится необходимость выработать и закрепить у детей и подростков в период их обучения в школе целесообразные для их возраста гигиенические навыки и привычки, осознанное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

Существующие в настоящее время программы гигиенического обучения и воспитания могут обеспечить только экстенсив-

ный этап обучения, то есть сообщение знаний, но не интенсивный - закрепление этих знаний и их реализацию в своем поведении. Кроме того, многие программы для подростков по здоровому образу жизни разрабатываются без участия специалистов, поэтому они содержат спорные сведения по нетрадиционным методам оздоровления, неприемлемые для детей и подростков. Все это подтверждает необходимость анализа и пересмотра существующих программ гигиенического обучения и воспитания подростков как с точки зрения их содержания, так и предусматриваемых ими форм и методов обучения, для разработки комплексных модульных программ, способствующих формированию здорового образа жизни детей и подростков.

Необходима специальная разработка учебных и наглядных пособий с использованием современных технологий. В этом вопросе необходимо изучить опыт наших европейских коллег.

Использование современных технологий гигиенического обучения позволит повысить ин-

формированности детей в отношении неблагоприятных факторов риска для здоровья, обусловленных образом жизни, сформированность установок на здоровый образ жизни учащихся в динамике обучения;

- оценить динамику распространенности факторов риска в образовательном учреждении;
- определить информированность школьников в отношении основных факторов риска;
- оценить сформированность установок на здоровый образ жизни учащихся в динамике обучения;
- эффективно осуществлять стратегию массовой профилактики (на популяционном уровне), которая направлена на формирование здорового образа жизни всех учащихся, с целью предупреждения возникновения факторов риска.

Наши данные показали, что для принятия адекватных решений по профилактике неинфекционных заболеваний и формированию здорового образа жизни учащихся в образовательных учреждениях необходима оценка динамики негативных факторов, обусловленных образом жизни в процессе обучения: определение воспроизводимости факторов и частоты возникновения новых случаев (факторов).

Установлен неблагоприятный прогноз сохранения поведенческих факторов риска у старших школьников и учащихся учреждений начального профессионального образования к концу обучения. Для учащихся учреждений начального профессионального образования высокий риск стабилизации имеют такие факторы, как регулярное курение (у юношей 91,4%, девушек - 84,8%), употребление алкоголя (90,8% и 95,2%), низкая двигательная активность (80,0 и 92,1%). К окончанию обучения выявляется наибольшая воспроизводимость употребления алкоголя, тогда как среди школьников - регулярного курения.

Вместе с тем в процессе обучения отмечают периоды снижения воспроизводимости факторов среди подростков. Подростки, выбирающие здоровый образ жизни или желающие справиться с нежелательной формой поведения, часто оказываются в менее комфортной ситуации, испытывая сильное социальное давление. В этот период им необходима поддержка в выборе здорового образа жизни.

Определение частоты возникновения новых случаев (факторов) среди учащихся дает возможность оценить эффективность профилактических программ по формированию здорового образа жизни.

Таким образом, мониторинг факторов риска позволит получить объективную информацию о распространенности факторов риска в образовательном учреждении для принятия своевременных решений по вопросам профилактики и формированию здорового образа жизни.

Неблагоприятные факторы, обусловленные образом жизни, управляемы. Их выявление, устранение и предупреждение формирования этих факторов позволят снизить риск возникновения заболеваний. В связи с этим приоритетным направлением профилактики должно быть формирование у детей и подростков ответственного отношения к своему здоровью, создание у них стереотипов здорового образа жизни.

Владислав КУЧМА,
директор НИИ гигиены и охраны
здоровья детей и подростков,
профессор

Профилактика превыше всего

Информация к сведению

По данным НИИ ГиОЗДиП НЦЗД РАМН, только 4,2% учащихся младших классов делают утреннюю гимнастику, у каждого второго ребенка двигательная активность ограничена уроками в школе, всего 3,3% детей имеют достаточную длительность прогулок. Низкий уровень суточной двигательной активности ведет к снижению адаптационных возможностей организма, неспецифической резистентности, увеличивает риск формирования отклонений в состоянии здоровья.

Повышение защитных свойств организма включает в себя оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха, рациональное питание, оптимальную двигательную активность, физическую культуру, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, медицинскую активность и динамическое слежение за собственным здоровьем, позитивное экологическое поведение. В связи с этим большое значение имеет предупреждение возникновения факторов, вредных для здоровья, которое предусматривает различные уровни и направления действий.

В формировании здорового образа жизни дети - наиболее перспективная возрастная категория. Именно в детстве происходят усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. Существенно и то, что у детей и подростков естественной стала учебная деятельность, поэтому формирование здорового образа жизни может быть органично включено в учебно-воспитательный процесс. Необходима также преем-

формированность детей в отношении неблагоприятных факторов, обусловленных образом жизни, сформировать у них стойкие установки на здоровый образ жизни и как следствие снизить распространенность нарушений здоровья среди детей и подростков.

Для оценки сформированности здорового образа жизни детей и подростков необходимо проведение мониторинга факторов риска в образовательных учреждениях, который позволяет:

Информация к сведению

По данным НИИ ГиОЗДиП НЦЗД РАМН, за последние 10 лет среди современных школьников увеличилась доля лиц, употребляющих 1 раз в неделю и реже молочные (с 12,7% до 28,2%), мясные продукты (с 5,2% до 13,0%); свежие овощи, фрукты, соки (с 2,5% до 5,3%), снизилось их ежедневное употребление (с 67,7% до 33,1%). Возросло частое потребление консервированных продуктов (с 12,4% до 27,5%). Отмечается тесная связь нездорового питания в подростковом возрасте с различными функциональными отклонениями и хроническими болезнями органов пищеварения, а также тех систем организма, которые в этот период онтогенеза находятся в состоянии роста и развития: сердечно-сосудистой, костно-мышечной, эндокринной, нервной.

- формирование знания о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение и употребление алкоголя, наркотиков и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопро-

формированности детей в отношении неблагоприятных факторов, обусловленных образом жизни, сформировать у них стойкие установки на здоровый образ жизни и как следствие снизить распространенность нарушений здоровья среди детей и подростков.

Для оценки сформированности здорового образа жизни детей и подростков необходимо проведение мониторинга факторов риска в образовательных учреждениях, который позволяет:

Информационную безопасность ребенка часто сводят к его умению пользоваться информационными технологиями, компьютером, Интернетом. Но в окружении ребенка все сильнее ощущается дефицит информации, необходимой для его нормального психического развития, как природной, так и социальной.

Сегодня нарастает нехватка сенсорной природной информации - визуальной, слуховой, тактильной, обонятельной, вкусовой, утрачиваются народные традиции как важный ресурс адаптации человека к своему природному и социальному окружению, размываются духовные ценности и язык - ядро культуры каждого народа, увеличивается объем социальной информации, которая никогда не войдет в культуру (спам, записи в социальных сетях, ложная информация). В Интернете висят созданные почти двумя миллиардами человек информационные продукты, значительная часть которых не имеет никакого отношения не только к культуре, но и к уважительному отношению к языку, потенциальным собеседникам, культуре общения в целом. Очевидна проблема качественного изменения информационного окружения детей, его семантики, значимости для культуры и жизни человека. Качественно изменилась коммуникативная среда детства, характер и структура общения в повседневной жизни. Наряду с расширением коммуникативных границ, легкостью дистанционного вхождения в разные сообщества происходит резкое снижение межличностного общения, так необходимого для нормального психического развития ребенка. Возрастает опасность формирования «цифрового», «клипового» сознания, зомбирования психики детей. Проблемы безопасности школьников в учебной информационной среде дополняют проблемы качества учебного материала, культуры преподавания; умения учиться; умения общаться, культуры учебного труда. В условиях появления новых информационных рисков стратегия запретов и ограничений для обеспечения информационной безопасности детей малопродуктивна, необходимо целенаправленно формировать у детей готовность жить в условиях всеобщности и разнообразия информационных рисков; воспитывать ответственное отношение к собственной деятельности с информацией и способом коммуникаций; формировать мотивацию и готовность развивать свои способности к продуктивной и безопасной работе с возрастающими потоками информации.

Первоочередная задача дошкольного и начального школьного образования - максимально возможное восстановление искаженной информационной среды детства. Речь идет о необходимости полноценного прохождения ребенком всех стадий развития

дошкольного возраста: материнской, природной (до 2 лет), сказочно-мифологической (до 5 лет), этической (до 8 лет). Мы с сожалением наблюдаем нереализацию необходимых эмоциональных, тактильных, голо-совых, запаховых контактов ребенка с мамой с самого раннего возраста, психологическое отчуждение от ребенка встречается даже в полных семьях, в которых состоятельные родители все чаще перепоручают воспитание няне и гувернантке. Нехватка материнского тепла в младенчестве приводит в последующем к незрелости эмоционального обще-

нем, затрудняется процесс социальной самоидентификации ребенка («Кто я?»), повышается его уязвимость от информационных стрессов, усиливаются риски построения неадекватных моделей окружающего мира. Быстро идущий процесс адаптации детей к пользованию современными информационно-техническими средствами лишь усиливает переживаемые ими этические и когнитивные диссонансы, проявления сенсорной, эмоциональной и экзистенциальной деприваций. В результате у современных детей отмечают повышенную уязвимость нервной

формационным факторам; оптимизация семейного воспитания;

- учет особенностей воздействия информации на детей в отличие от взрослых (ее системообразующая роль в становлении всей системы регуляции ребенка, в реализации его врожденных программ развития; легкость развития психосоматических расстройств и другие);

- определяющая роль состояния ресурсов интегральных регуляторных систем ребенка в обеспечении его информационной безопасности: зрелость его нервно-психичес-

SOS: искаженная информационная среда детства

ния ребенка с окружающими, повышенной потребности или, наоборот, избегания тактильных контактов, но полностью так и не компенсируется. Возрастает число рожениц, у которых практически отсутствует инстинкт материнства, хотя такой инстинкт врожденный, он может не получить своего развития из-за нехватки в детстве будущих мам образа материнского поведения - в виде собственной мамы, детских народных игр, народных сказок, колыбельных песен. По данным науки, при нехватке сказочно-мифологической информации в окружении малыша у него остается нереализованной потребность в фантазиях, виртуальных образах - потребность, которая все равно будет реализована, но уже в искаженной форме и намного позже, в подростковом возрасте - в виде «зависания» в компьютерных и азартных играх. Недостаток архетипически значимой этнофункциональной информации (народные сказки, игры, колыбельные) с первых лет жизни ребенка, усугубляемый врожденными неврологическими проблемами, приводит к многочисленным подростковым комплексам и девиациям.

Дефицит в окружении ребенка природной информации (звуки, запахи, природные материалы), которая была фоном нормального психического развития детей на протяжении тысячелетий, не может не сказаться на их развитии и здоровье. Нехватка сенсорной природной среды в раннем детстве увеличивает риски незрелости фонематического слуха и пространственных ориентаций, приводит к трудностям обучения и общения, создает предпосылки развития психосоматических расстройств, приводит к проблемам этнических отношений, адаптации к своему этническому окружению, возрастает вероятность формирования мозаичной, противоречивой картины мира, появляются проблемы понимания окружающего мира и себя в

системы и психики, сниженные возможности адаптации к информационным нагрузкам. Поступая в школу, они попадают в группу риска по развитию болезней нервной регуляции уже в младших классах, а с 12 лет - по формированию разных видов зависимостей (включая наркотические и Интернет), суицидального риска, социальных дезадаптаций.

Целенаправленное восстановление искаженной информационной среды детства, нарушающей процессы нормального психического развития и здоровье детей, - первоочередная задача нашего общества, родителей, психологов и педагогов. В сочетании с формированием у ребят умений безопасной работы с информацией, ее индивидуализацией, контролем информационной безопасности учебного процесса это путь неспецифической профилактики у них бездуховности, девиантности, этнической нетерпимости, психических зависимостей, разрушения семей, падения нервно-психического здоровья в условиях информационных рисков. Подходы к обеспечению информационной безопасности дошкольника и школьника многоплановые - медицинские, эргономические, психологические, этические - нашли отражение в дошкольной и школьной гигиене, физиологии, психологии, методиках преподавания, но требуют дополнения и осмысления в связи с их комплексностью. Ключевыми принципами при организации работы образовательного учреждения по обеспечению информационной безопасности обучающихся выступают:

- сочетание специфического и неспецифического подходов (с одной стороны, освоение специальных приемов работы с ИКТ, компьютерами; с другой стороны, компенсация издержек информационной среды вокруг ребенка, развитие неспецифической устойчивости ребенка к различным ин-

формационным факторам; оптимизация семейного воспитания;

- ведущая деятельность ребенка как средство и как модельный объект формирования его информационной безопасности;

- ресурсный подход к обеспечению безопасности и здоровья, который ориентирует не на уход от информационных нагрузок, а на возможности увеличения доступности информационных ресурсов мировой культуры и повышение уровня их безопасности, что актуально в обществе всеобщей информатизации;

- деятельностный подход к обеспечению информационной безопасности (формирование субъекта, готового жить в условиях всеобщности и разнообразия информационных рисков, мотивированного и умеющего продуктивно и безопасно работать с возрастающими потоками информации, ответственно относящегося к собственной деятельности с информацией и способам коммуникаций с точки зрения ее влияния на качество окружающей информационной среды);

- включение вопросов информационной безопасности в содержание предметного обучения.

Это комплексная и многоаспектная задача, требующая междисциплинарного, метапредметного и транспредметного подхода; системности и координации содержания различных учебных предметов; согласования действий воспитателей, учителей, психологов, родителей, а также детских садов, школы, общества и государства по обеспечению информационной безопасности детства.

Елена ДЗЯТКОВСКАЯ, главный научный сотрудник ИСМО РАО, профессор

Опасен ли компьютер?

Многие дети часами просиживают за монитором, целиком поглощенные компьютерными играми. Вместе с тем оптимальное время непрерывной работы за компьютером не должно превышать 25-30 минут для старшеклассников и 10 минут для младших школьников. После этого обязателен перерыв на 10 минут для разминки и гимнастики для глаз.

Для профилактики нарушений зрения при работе за компьютером нужно использовать специальные очки с антибликовым покрытием, которые делают изображение более четким, без отблесков и подавляют вредную часть синего спектра света монитора, кроме того, можно использовать специальные капли - заменители слезы (лакрисин, слеза натуральная).

Опасны ли компьютерные мониторы для тех, кто работает с ними? Если еще несколько лет назад медики говорили, что убедительных доказательств вредного воздействия нет, то сегодня твердо установленным фактом стало расстройство зрения у пользователей компьютеров. Любой человек, засиживающийся даже за самым хорошим монитором, помнит ощущения рези и красноты, появляющиеся в глазах. По статистике, ежедневная работа за компьютером ухудшает зрение взрослого человека в среднем на одну диоптрию в год. Не вызывает сомнений и то, что у детей все эти негативные последствия проявляются в более сильной форме и наносят значительно больший вред.

Полностью лишить детей «дружбы» с компьютерами невозможно! Они есть не только у многих дома, но и практически во всех школах и даже детских садах. Вот почему необходимо знать и строго соблюдать несколько правил, помогающих сохранить хорошее зрение детям компьютерного века.

Причина всех неприятностей в излучении и еле заметном «мелькании», исходящих от монитора. Единственный способ избежать проблем со зрением - ограничивать время, проведенное ребенком за компьютером. Малышам до трех лет знакомиться с компьютером еще рано: высокая зрительная и эмоциональная нагрузка может очень плохо сказаться не только на зрении, но и на всей нервной системе. Детям 3-7 лет разрешается находиться за экраном компьютера не более 15 минут в день. Игровое обучение на компьютере в дошкольных учреждениях разрешено не чаще двух раз в неделю, каждое занятие должно заканчиваться гимнастикой для глаз.

В кругах офтальмологов все чаще высказывают пожелание позволять играть на компьютере только с 8 лет. Дело в том, что цилиарная мышца, которая обеспечивает хорошее зрение, окончательно формируется только к этому возрасту, тем самым шанс сохранить хорошее зрение становится значительно выше.

Для школьников непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать в 1-м классе 10-15 минут, во 2-5-х классах - 15-20 минут, в 6-7-х классах - 20-25 минут, в 8-9-х классах - 25-30 минут, в 10-11-х классах - 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором. В те же временные рамки должны укладываться домашние занятия с компьютером. В крайнем случае, если подросток более глубоко изучает компьютер, допускаются занятия по часу-полтора, но при этом каждые 15 минут глазам нужно дать отдохнуть с помощью специальных упражнений.

Важно научить ребенка каждый день в перерывах между занятиями на компьютере делать гимнастику для глаз. Это очень просто: при закрытых глазах помассировать в течение 10 секунд глазные яблоки; несколько раз сильно зажмуриться и открыть глаза: десять раз зажмуриться, не размыкая век; сделать вращательные движения глазами по часовой стрелке и в обратную сторону; почаще переводить взгляд за окно, стараясь вдаль разглядеть самые мельчайшие детали.

Совет напоследок: если есть возможность, установите на домашнем компьютере программы, которые будут напоминать вашему ребенку (а заодно и вам!) о том, что пора сделать профилактическую гимнастику для глаз.

Людмила МАЛЕЕВА, тьютор школы №830

Природа подарила ребенку врожденное стремление к движению и ценнейшее чувство «мышечной радости», которую он испытывает, двигаясь. Движение обеспечивает быструю адаптацию организма к изменяющимся условиям существования. «Бегающий, играющий и прыгающий ребенок глубоко и часто дышит, сердце его сильно бьется, разгораются щеки, он приходит в приятное возбужденное состояние», - отмечал один из первых отечественных ученых в области физического развития и воспитания В.В.Гориневский.

Работая мышцами, ребенок не только расходует, но и копит энергию, она дает ему возможность строить тело, мозг, интеллект. Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек, в период интенсивного роста и развития ребенка ведущей для развивающегося организма становится костно-мышечная система, все остальные развиваются в прямой зависимости от нее, в том числе головной мозг.

Специфический «двигательный голод» ребенка уже на протяжении нескольких столетий выступает одной из главных негативных характеристик начальной школы. Еще Е.Покровский, выступая в 1893 году на заседании Российского общества охранения народного здоровья в Санкт-Петербурге, с тревогой говорил: «...Тяжелыми, глубокими неудачами болен наш современный воспитательный организм... У школьников в первые годы пребывания в школе страшно развивается малокровие... Причина такого вредного влияния школы на здоровье заключается главным образом в том, что дети сразу после вольной домашней жизни и большого пребывания на свежем воздухе начинают много сидеть на месте и недостаточно пользуются движениями». П. Лесгафт, И.Сикорский, П.Каптерев в конце XIX - начале XX в. писали о том, что школа постепенно утрачивает «традиционные здравоохранительные обычаи: повысилась крайняя концентрация учебных часов, пренебрежены основные требования, касающиеся движения и питания растущего организма, ослаблено значение игр и эстетических занятий».

В современной начальной школе умственная деятельность по-прежнему относится к числу самых трудных для детей, чьи клетки коры головного мозга обладают еще относительно низкими функциональными возможностями. Поэтому большие нагрузки могут вызвать их истощение. Кроме того, для успешного обучения необходимо наличие устойчивой концентрации возбуждения в коре головного мозга, а младшим школьникам свойственны неуравновешенность нервных процессов, преобладание возбуждения при относительно слабых процессах активного внутреннего торможения. Учебная работа требует и длительного сохранения вынужденной рабочей позы, создающей значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему детей. Таким образом, в режиме дня современного школьника, как у его сверстников много десятилетий назад, соотношение между динамическими и статическими нагрузками не сбалансировано, резко преобладает статическое напряжение.

В сложной системе факторов, влияющих на предупреждение переутомления школьников, сохранение и укрепление их нервно-психического и физического здоровья, существенную роль играет двигательная активность. Складываясь из суммы разнообразных движений, выполняемых ребенком в течение дня, она находится в непосредственной зависимости от объективных (возраст, пол, тип высшей нервной деятельности, сезон года, климатогеографические условия) и субъективных условий, включающих качество организованных форм физического воспитания и характер свободной детской деятельности. За счет последних двух условий возможна значительная вариация объема и интенсивности движений, а также продолжительности двигательного компонента в режиме дня.

Именно посредством движения в дошкольном и младшем школьном возрасте закладываются наиболее благоприятные основы для формирования физиологической основы всех будущих физических качеств человека. Нагружая мышечную систему, взрослые не только воспитывают ребенка сильным и ловким, но и развивают его сердце, легкие, все внутренние органы. Если в это время не сосредоточить необходимых педагогических усилий на составляющих физического потенциала детей, то будут безвозвратно упущены самые подходящие время и условия для закладки основ их физического, психического и нравственного здоровья.

Средняя потребность организма детей школьного возраста в организованной двига-

Нередко один из первых неприятных сюрпризов, с которыми сталкивается ребенок, переступая порог школы, - это... запрет на движение. Такую ситуацию академик Николай Амосов обозначил как явное противоречие условий социальной жизни законам биологии, приводящее к детренированности «рабочих» функций и перетренировке «регуляторов» деятельности.

ческого воспитания у младших школьников с избыточным весом зачастую используют только урок физкультуры в школе, то есть суточный объем движений явно низок. Рассчитывать же на компенсацию недостатка движений за счет спонтанной двигательной активности не приходится, потому что у детей уже выработалась привычка к малоподвижному образу жизни, тихим играм с себе подобными сверстниками.

На фоне сниженной двигательной активности у детей не исключены также и явления гипотрофии - отставания массы тела от возрастных норма-

должного места физического воспитания. На него в зависимости от возраста детей следует выделить от 115 до 118 общего учебного времени.

В целом пониженная двигательная активность и сопутствующие ей симптомы функциональных расстройств и хронических болезней не позволяют возникнуть состоянию функционального комфорта (комфорта в деятельности), столь необходимому для учеников любого возраста. Функциональный комфорт предполагает оптимальное сочетание высокого уровня успешности человеческой дея-

судистой системы, ухудшение обмена веществ, неблагоприятные изменения в развитии детского организма в целом. Только оптимальный - среднелинейный - режим двигательной активности создает у младших школьников основу хорошего физического самочувствия и ярко выраженного повышения умственной работоспособности.

Гигиенической нормой принято считать такие величины двигательной активности, которые полностью удовлетворяют биологическую потребность в движениях, соответствуют функциональным возможностям организма, способствуют укреплению здоровья детей и их благоприятному, гармоническому развитию в дальнейшем. Дети и подростки, в режиме которых разумно дозирован объем двигательной активности, как правило, выделяются высокой умственной работоспособностью, сопротивляемостью утомлению, средним и высоким физическим развитием, более благоприятными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышенной иммунной реактивностью и низкой заболеваемостью острыми респираторными болезнями.

Свой важный и ничем не заменимый вклад в поддержание оптимального двигательного режима младших школьников с учетом индивидуальной вариативности в показателях здоровья и развития призвана внести игровая деятельность, в первую очередь те ее виды, основу которых составляет свободное детское движение. В зависимости от задач, требующих своего решения средствами игры, педагог начальной школы определяет формы реализации игровых программ, принимая во внимание те общие и частные оздоровительно-профилактические возможности, которыми располагает каждая из них.

Ольга СТЕПАНОВА,
зав.лабораторией МИРО

Движение - НОН-СТОП

тельной активности составляет не менее 12-16 часов в неделю. Однако существующая сегодня организация учебного процесса в школе и уклад жизни в семье не удовлетворяют биологической потребности детского организма в движениях. Ограничение двигательной активности, таким образом, противоречит биологическим потребностям детского организма и снижает его энергетический фонд, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, ослабевает иммунитет к простудным и инфекционным заболеваниям), приводит к снижению темпа психического развития учащихся. Недостаточная физическая активность особенно опасна в периоды активного роста тела, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала. Такие диспропорции развития часто основные причины ухудшения здоровья детей, понижения у них жизненного тонуса.

Для обозначения состояний ограничения мышечной деятельности используют два термина - «гипокинезия», то есть снижение общего объема двигательной активности, и «гиподинамия» - снижение тонуса, силы сокращений мышц и уменьшение напряжения мышечной системы. У младших школьников эти состояния, как правило, встречаются в сочетании.

Двигательная активность в границах ниже оптимума у детей может сопровождаться накоплением избыточной массы тела - ожирением. Это заболевание имеет много общего с процессом старения и, начавшись в детстве, может привести со временем к сахарному диабету, раннему атеросклерозу и другим серьезным нарушениям здоровья. Однако основные трудности профилактики и лечения ожирения заключаются в том, что родители долгое время считают умеренно избыточный вес ребенка признаком здоровья (!). По этой причине такие дети достаточно долгое время не попадают в поле зрения врачей, что усугубляет их состояние. Из всех форм физи-

тивов со специфической негативной симптоматикой. В этом случае недостаток мышечных движений ослабляет не только сами мышцы, но и мозг, делает его более уязвимым к различного рода неблагоприятным воздействиям. Исследования М.Кольцовой свидетельствуют: прогресс функций мозга ребенка в большой степени определяется прогрессом в развитии двигательного анализатора. Для совершенствования функций высшей нервной деятельности необходимы не только разнообразные воздействия внешней среды, но и постоянный приток тонизирующей его импульсации в результате моторной деятельности.

Проблема преодоления гиподинамии в условиях школы чрезвычайно актуальна не только для России, но и многих стран мира. В связи с этим Международный совет спорта и физического воспитания еще в 1968 году подготовил и выпустил «Манифест о спорте», в котором указано на необходимость соблюдения разумных пределов чисто интеллектуального воспитания и определения

тельности и низких нервно-психических затрат. При блокировке естественных желаний ребенка, интереса и свободы активных действий в первую очередь подавляются моторные функции организма, то есть именно то, что нужнее всего для успешного развития. В результате ограничения двигательной потребности создается и закрепляется установка неприятного. У младших школьников уменьшаются симпатии к учителю, падает его авторитет, в свою очередь это тормозит формирование благоприятного отношения и положительной мотивации к учебной деятельности, поскольку школьные успехи даются ценой большого напряжения и на пределе психофизических возможностей детей.

Однако двигательная нагрузка может выступать не только в качестве фактора защитного действия, но и фактора риска, что происходит при ее передозировке. Под воздействием режима чрезмерной двигательной активности (гиперкинезии) могут возникать перенапряжение сердечно-со-

Место и время игровой двигательной активности младших школьников		Организационные формы
Школа	Первая половина учебного дня	Гимнастика до учебных занятий; физкультурные паузы на уроках; перемены и динамические паузы между уроками; уроки физической культуры
	Вторая половина учебного дня	Прогулки, «часы здоровья», свободная двигательная активность в группе продленного дня; физкультурные праздники и досуги (общешкольные, параллели классов или отдельного класса); секции (факультативы, кружки) подвижных, народных, спортивных или оздоровительных игр
Семья	Вторая половина учебного дня, выходные дни	Прогулки, самостоятельная стихийная и совместная с взрослым организованная двигательная деятельность
Учреждения дополнительного образования	Преимущественно вторая половина учебного дня, выходные дни	Детские спортивные секции и школы
Детские оздоровительные лагеря, школьные летние площадки	Каникулы	Разные виды игр в соответствии с оздоровительной программой лагеря или площадки

Исследования должны проводить специалисты

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг. в качестве приоритета государственной политики в сфере дошкольного, общего образования и дополнительного образования детей включает обеспечение учебной успешности каждого ребенка независимо от состояния его здоровья. Требование распространения здоровьесберегающих образовательных технологий на все образовательные организации присутствует в Указе Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. №761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

Методологию, формы и средства здоровьесберегающего образования школы Москвы используют в инновационной деятельности, хотя и не так широко, как в прежние годы. Одной из причин снижения интереса педагогической общественности к данной работе мы считаем недостаточный уровень взаимодействия разных ведомств в решении общей национальной задачи - сохранения здоровья наших детей.

Да, образовательные организации готовы и часто самостоятельно реализуют боль-

шинство направлений деятельности по охране здоровья учащихся из перечисленных в федеральных документах. Педагогические работники в соответствии с требованиями Закона «Об образовании в РФ» занимаются формированием культурно-здорового и экологически целесообразного образа жизни обучающихся, однако результаты и эффективность этой работы (насколько здоровее стали дети или наоборот) должны оценивать специалисты, обладающие соответствующими знаниями и компетенциями - специалисты медицинского профиля.

В некоторых регионах для этого созданы и успешно работают Центры медико-психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, в Москве эффективность здоровьесберегающей деятельности могут оценить специалисты профильных научно-исследовательских институтов РАМН и РАО, проводящие специализированные прикладные научные исследования. Однако по объективным причинам эти организации не могут охватить своим вниманием все школы Москвы, специализирующиеся на здоровьесберегающем образовании, в результате косвенную оценку эффективности здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций проводят только специалисты системы образования, в частности, в рамках диагностики Московского центра качества образования (МЦКО), что явно недостаточно.

На базе школы №1008 (ЗАО) уже два года успешно работает первичная инновационная площадка «Интеграция здоровьесформирующих техно-

логий в образовательный процесс как средство повышения качества образования». В начале нынешнего учебного года было проведено обследование состояния учащихся 1-х классов по методикам и с использованием инструментальной базы лаборатории полисистемных исследований НИИ общей патологии и патофизиологии РАМН одновременно с диагностикой МЦКО. Все работы по этой теме были проведены с письменного согласия родителей первоклассников.

Количественный анализ параметров здоровья здоровых учащихся инструментальными методами показал, что:

- в психомоторной координации обследованные школьники характеризуются более быстрыми, но менее точными движениями (по сравнению с соответствующей условно-нормальной половозрастной группой); что требует дальнейшего изучения - это особенность именно наших первоклассников (особенности контингента проживающих в районе) или общая тенденция в развитии детей Москвы (и шире);

- существует корреляционная связь между уровнем стрессоустойчивости (определяемым методами психологического тестирования) и физиологическими показателями активности регуляторных систем организма, в частности, уровнем активности симпатической нервной системы.

Полученные статистические закономерности позволили уточнить направление разработки психолого-педагогических рекомендаций для детей с результатами диагностики МЦКО, отличающимися от средних по школе. Рекомендации стали включать:

- методы гармонизации физического развития;
- формы и методы развития психомоторной координации (скорости, точности, плавности движений);
- методы оптимизации автономного статуса (психофизическая и психофизиологическая коррекция).

По результатам обследований каждого ребенка все родители, давшие согласие на обследование своего ребенка, получили индивидуальные рекомендации.

Результаты и эффективность внедрения инновационной деятельности в образовательный процесс будут оценены в повторном комплексном обследовании в конце учебного года.

Наталья ПАНКОВА,
профессор МИОО;
Татьяна ГУДЕНКО,
директор школы №1008

Школа - территория здоровья, творчества, успеха

Более 10 лет назад, делая выбор направления инновационной деятельности, наша школа отдала предпочтение созданию оздоровительной модели общеобразовательного учреждения. Сегодня вся учебно-воспитательная работа носит здоровьесберегающую направленность, а наше кредо звучит так: «Школа - территория здоровья, творчества, успеха».

Здоровьесберегающая деятельность началась с создания условий, в результате чего появились новые кабинеты - тренажерный, ЛФК, ритмики, к медицинскому и стоматологическому кабинетам прибавился прививочный; преобразовались спортивные площадки на пришкольном участке; произошло переоснащение учебных кабинетов, в них появились современные средства обучения, разноростовые парты, конторки Базарного, фитомодули, кабинеты психолога и логопеда, Центр здоровья, оснащенный приборами для проведения мониторингов здоровья.

Учебный день в школе стал начинаться с утренней зарядки задолго до того, как она была введена приказом Департамента образования во всех школах. Физкультминутки в уроках стали составной частью урока. Для того чтобы учитель, увлекшись уроком, не забыл о физкультминутке, на 20-й минуте звонит колокольчик, напоминающий о ее проведении. Подвижные игры на переменах проводят шефы, а

на прогулке - воспитатели ГПД.

Эффективный здоровьесберегающий ресурс - режим дня, который регламентирует единое расписание учебных занятий, самоподготовки, работы групп продленного дня. В режиме дня мы учитываем гигиенические требования (организация питания, обязательное пребывание на воздухе, активный отдых при смене занятий).

Для детей группы продленного дня мы выработаем индивидуальный маршрут движения, помогающий ориентироваться ребенку в тех делах, которые у него запланированы на этот день. При составлении учебного расписания используем ранговую шкалу трудности распределения школьной нагрузки.

Для обучения детей начальных классов по новым образовательным стандартам в школе была создана лаборатория, оснащенная современными компьютерами, это стало огромной помощью для мотивации к обучению и для работы над проектами.

Основным в физкультурно-оздоровительной деятельности стали, конечно, уроки физического воспитания. Для создания оптимальных условий обучения и развития детей уроки в параллели проводят пять педагогов. Группы формируют с учетом групп здоровья и медицинских показаний, что позволяет сделать физическую нагрузку направленной на оздоровление учащихся. Дети делятся на подгруппы: основную, подготовительную, лечебной физкультуры и группу детей, временно освобожденных от физической нагрузки.

Наши неизменные помощники в организации мероприятий - родители. Особой популярностью пользуются сорев-

нования «Папа, мама, я - спортивная семья», дни здоровья, общешкольная конференция, Дельфийские игры. Нам приятно, что родители чаще обращаются к нам не с претензией, а за помощью, советом, благодаря тому что для них мы организуем индивидуальные и групповые консультации психологов, воспитателей, социального педагога; проводим дни открытых дверей, семинары, родительские лектории; общение идет через гостевую страничку на сайте школы.

Помощниками в организации различных направлений деятельности стали наши внешние партнеры. Благодаря совместной работе с ними мы формируем у учащихся умение заботиться о своем здоровье.

Здоровьесберегающая деятельность невозможна без формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Благодаря нашим психологам дети через игру, участие в массовых мероприятиях познают самих себя, учатся жить в коллективе, быть толерантными.

Не только воспитательную функцию, но и просветительскую несет в себе предмет «Психология». Включение психологии в качестве учебного предмета мы считаем необходимым для полноценного психического развития учащихся, их социальной адаптации, для формирования психологической культуры школьников. Материал учебника может быть использован и детьми, и родителями, и учителями. Ребенок с его помощью познает сам себя, для родителей учебник - помощник в познании своего ребенка, а учителю он помогает узнать особенности ученика

и использовать их в индивидуальной работе с ним.

Физкультура и спорт, правильный режим труда и отдыха и правильное питание - это составляющие ЗОЖ.

Организация питания - одно из основных требований СанПиНов, выполняющих оздоровительную роль. При составлении графика питания мы используем принцип регулярности, а это значит, что ребенок принимает пищу с интервалом 3-4 часа. Педагогические работники не могут составлять меню, определять калорийность используемых продуктов - это дело специалистов по питанию, но велика роль учителя в воспитании культуры питания. Дети школьного возраста нуждаются в помощи взрослых при выборе пищи. Основу культуры питания прежде всего закладывают в семье, но, к сожалению, не во всех семьях это делают грамотно. Именно поэтому школа берет на себя ответственность за усиление роли семьи и родителей в формировании культуры питания, организуя просветительскую работу с ними.

Невозможно заниматься формированием здоровьесберегающей деятельности без организации просветительской и методической работы взрослых, тех, кто постоянно находится рядом с ребенком. Формы методической работы у нас традиционные: педсоветы, заседания методических объединений, открытый урок, круглые столы, семинары и лектории, но по содержанию они отличаются от этих мероприятий в других школах, разнообразны формы просветительской работы с родителями.

Среди ресурсов для организации здоровьесберегающей деятельности основным у нас

стало структурное подразделение «Центр содействия укреплению здоровья обучающихся». Именно здесь фокусируют результаты мониторингов здоровья, находится приборная часть для исследования здоровья. Специалисты Центра здоровья вырабатывают для учащихся, выделенных в «группу риска» с неосложненным медицинским статусом, комплекс мероприятий, включающих адресные варианты физических, педагогических нагрузок, организации досуга, режима отдыха, организации питания, дают рекомендации с использованием коррекционно-профилактических средств, имеющихся в школе (кислородный коктейль, психологическая поддержка, занятия в кружках и секциях, БОС-коррекция).

В здоровьесберегающем пространстве базовое и дополнительное образование выступают как равноправные, взаимодополняющие компоненты. Образовательные программы существенно углубляют содержание базовых программ, формируя при этом у детей актуальные прикладные навыки. В этом году работают 27 объединений и учащиеся могут выбрать для себя то, что им интересно. Наряду с традиционными, всегда востребованными коллективами: хоровым, тэквондо, фехтование, танцевальным, декоративно-прикладным творчеством - последнее время огромной популярностью пользуются не так давно появившиеся в нашей школе «Жонглирование» и фольклорный ансамбль. Занятие в любом из коллективов имеет здоровьесберегающую нагрузку, скажем, жонглирование благотворно влияет на координацию движения, силу рук, ловкость, умение концентрировать внимание. Очень полезны эти занятия для детей с проблемами речи и мышления. Специалисты из Оксфорда установили, что выполнение непростых действий вроде жонглирования значительно изменяет структуру головного мозга.

Ежегодно, проводя анкетирование среди родителей и детей, мы используем одни и те же параметры и сравниваем их с предыдущим годом. Положительная динамика налицо, полученные данные убеждают нас в том, что здоровьесберегающая деятельность полезна и влияет на повышение качества образования, на взаимоотношения в коллективе, на активизацию воспитательной работы. Школа по итогам 2012-2013 учебного года в рейтинге занимает 281-е среди топовых школ-400.

Татьяна ГУСАРСКАЯ,
директор школы №6) 8

Правительство Москвы на очередном заседании рассмотрело итоги работы столичной системы здравоохранения в 2013 году.

Сергей СОБЯНИН, мэр Москвы:

— **М**осковское здравоохранение, безусловно, лучшая система здравоохранения всех городов России. Благодаря системным преобразованиям, улучшению материальной базы, оснащению самым современным оборудованием нам удалось за последние годы достичь позитивного изменения большинства показателей. Сегодня продолжительность жизни москвичей вплотную приблизилась к европейским показателям, тем не менее проблем в этой области более чем достаточно, это связано в том числе и со структурными преобразованиями, которые идут в здравоохранении, переходом на систему обязательного медицинского страхования.

Георгий ГОЛУХОВ, министр Правительства Москвы, руководитель Департамента здравоохранения:

— **Г**лавным итогом выполнения государственной программы «Столичное здравоохранение» стала положительная динамика основных демографических показателей. Ожидаемая средняя продолжительность жизни на 8% превышает среднероссийский показатель и по итогам отчетного периода составила 75,8 года. При уровне рождаемости 11,3 на тысячу населения коэффициент естественного прироста населения Москвы по сравнению с 2012 годом вырос на 14% и составил 1,6 на тысячу населения, уровень общей смертности населения города в 2013 году снизился до 9,7 на тысячу человек, что на 2% ниже показателя 2012 года, на 11% меньше, чем в 2010 году, и на 26% ниже среднего по России. Младенческая смертность в 2013 году снизилась на 10%. Смертность населения Москвы от дорожно-транспортных происшествий снизилась на 15%, в результате чего она в 3,7% ниже, чем в среднем по России. Отмечено дальнейшее радикальное снижение заболеваемости туберкулезом, которая в целом в 2 раза ниже, чем в Российской Федерации. Таким образом, в Москве уже в 2013 году достигнуты и улучшены почти все показатели, определенные указом Президента Российской Федерации от 7 мая №598, которые требовалось достичь к 2018 году.

Система реализации публичных деклараций прочно вошла в практику работы департамента. Дальнейшее развитие получила работа по привлечению общественности к управлению сферой охраны здоровья. Организованы общественные советы при всех медицинских дирекциях, поликлиниках и больницах, а также при департаментах здравоохранения, по защите прав пациентов. К работе привлекают ветеранские и волонтерские организации, активно используют интернет-ресурсы Правительства Москвы, сформирована и прекрасно зарекомендовала себя служба дежурных администраторов.

Обслуживание ветеранов и инвалидов поставлено на особый контроль. За прошедший год проведено более 100 акций для различных групп населения и пациентов для популяризации городского здравоохранения и профилактики заболеваний, в которых приняли участие более 300 тысяч человек. Благодаря увеличению возможностей для жителей по направлению обращений в департамент в 2013 году отмечено их увеличение на 15%, при этом отмечена положительная динамика по сравнению с 2012 годом по жалобам. Общее число обоснованных жалоб снизилось на 25%, число жалоб из федеральных органов исполнительной власти - на 17%, в том числе из Минздрава России - на 16%, из Администрации Президента РФ - на 12%. Снизились также на 12% количество жалоб по организации медицинской помощи, по вопросам лекарственного обеспечения. В то же время на 65% по сравнению с прошлым годом возросло число благодарностей медицинским работникам.

В рамках реализации программы модернизации в 2013 году продолжены закупки медицинского оборудования, в результате в медицинские организации города на экономию дополнительно поставлено свыше 22 тысяч единиц медицин-

ского оборудования, что в 1,5 раза превышает запланированные объемы. В результате проведенного масштабного переоснащения медицинских учреждений значительно увеличилось количество диагностического оборудования, повысилась доступность проведения высокотехнологичных методов обследования, количество которых возросло более чем в два раза по сравнению с 2010 годом, основная часть установленного оборудования (около 80%) сегодня работает в две три смены. Эти исследования стали доступны пациентам не только больниц, но и поликлиник (30%). В 2013 году было продолжено оснащение медицинских учреждений аппаратами для ультразвуковой диагно-

в развитии здравоохранения города - медицинская профилактика. В 2013 году сформирована трехуровневая система. Для развития системы первичной профилактики в 2014 году в составе амбулаторных центров будут созданы окружные центры медицинской профилактики. В 2013 году начат масштабный проект по проведению диспансеризации взрослого населения. Всего прошли диспансеризацию свыше 2 млн человек, включая членов правительства.

Мы создали очень серьезную службу внутриведомственного контроля, через ведомственный контроль мы будем контролировать проведение диспансеризации. У 36% пациентов мы выявляем факторы

среднюю длительность пребывания пациентов на койке активного лечения до 9,4 дня.

Наряду с другими факторами такой шаг вперед стал возможным в результате внедрения многих медицинских технологий, в том числе роботизированных систем. В этом году за два месяца было сделано уже 68 роботизированных операций. Однако уровень эффективности использования коек активного лечения в стационарах Москвы сегодня пока еще отстает от клиник ведущих европейских государств - 7-8 дней, что для нас один из индикаторов при определении приоритетов развития городского здравоохранения.

Работа системы обязательного медицинского страхова-

тура, увеличено количество сервисов, в пилотном режиме внедряется электронная медицинская карта.

Важнейшая задача для Департамента здравоохранения - сохранение и укрепление кадрового потенциала отрасли. За счет кадровой реструктуризации в 2013 году укомплектованность государственных медицинских учреждений достигла около 92%, при этом соотношение врача и среднего медицинского работника приблизилось к показателю 1 к 2. Впервые в 2012 году начаты, а в 2013 году существенно расширены зарубежные стажировки специалистов городского здравоохранения, причем их количество возросло, география расширилась. Очень важным стало

Столица заботится о здравоохранении

стики, общее число исследований увеличилось на 10%, что особенно важно для раннего выявления и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, объем которых вырос на 16%.

Одним из приоритетных направлений развития московского здравоохранения стало повышение роли первичной медико-санитарной помощи. Огромное внимание мы уделяли развитию стационарозамещающих технологий, в том числе увеличению мощности и повышению эффективности работы дневных стационаров. В 2013 году дополнительно открыты 53 дневных стационара, коечный фонд которых при этом увеличился на 24% и составил 10,5 тысячи коек, число пролеченных пациентов в них увеличилось на 36%. При этом профили расширены: кроме традиционных терапевтического и неврологического это эндокринология, кардиология, офтальмология и хирургия.

Правительство Москвы в территориальной программе госгарантий оказания населению бесплатной медицинской помощи установило сроки ожидания приема врача ниже рекомендованных Минздравом Российской Федерации, вместе с тем плановые сроки только ориентир. Департамент здравоохранения использует все организационные возможности для минимизации очередности. Благодаря внедрению единой медицинской информационно-аналитической системы (ЕМИАС), созданной при самом непосредственном участии Департамента информационных технологий, мы получили возможность ежедневного мониторинга сроков ожидания приема врача и проведения оперативной корректировки при появлении отклонений от плановых нормативов. В результате удалось достичь реального снижения средних сроков ожидания приема врача. Безусловно, мы понимаем, что бывают и отклонения в большую сторону, наша задача - их исключить.

Приоритетное направление

риска, для 36% пациентов из этой группы требуется проведение обследования и лечение. В 2013 году удалось добиться в сравнении с 2012-м уменьшения на 3% числа случаев временной нетрудоспособности в Москве, а это ни много ни мало приблизительно 800 млн рублей экономии бюджетных средств.

В 2013 году проведена огромная работа и по первичной профилактике инфекционных заболеваний. Удельный вес пациентов, вакцинированных в соответствии с национальным календарем профилактических прививок и по эпидемпоказателям, превышает 95%. В 2014 году Правительство Москвы дополнительно выделило 300 млн рублей, которые будут направлены на проведение вакцинации против таких заболеваний, как грипп, пневмококковая, ротавирусная инфекция, ветряная оспа. Одним из базовых приоритетов стало развитие скорой и неотложной медицинской помощи. Возрождение отделений неотложной медицинской помощи взрослому населению, а также оптимизация их работы для детского населения позволили повысить эффективность работы станций скорой помощи, что привело к дальнейшему сокращению временных параметров: прибытие бригады - в среднем до 16 минут, на экстренные вызовы - до 14 минут, на ДТП - до 8,8 минут.

Еще одним итогом формирования службы неотложной помощи на дому стало то, что впервые за последние восемь лет в 2013 году практически не отмечено увеличение выездов бригад скорой помощи, притом что ранее прирост составлял 6-8% в год. При отсутствии развита службы неотложной помощи количество вызовов достигло бы 4,7 млн, что неизбежно привело бы к снижению доступности и оперативных показателей скорой медицинской помощи.

В результате повышения эффективности работы коечного фонда нам удалось сократить

входит составной частью в государственную программу. В этом году мы поставили перед собой задачу централизовать нашу совместную работу с фондом, для того чтобы управление финансовым ресурсом здравоохранения было как бы единым с финансами Департамента здравоохранения и Фонда обязательного медицинского страхования.

В результате проведения широкомасштабных мероприятий по развитию ангиологической службы достигнуто двукратное увеличение таких жизненно важных пособий, как ангиопластика, стентирование сосудов сердца. Из 20 центров, в которых такая помощь оказывается, 19 работает в круглосуточном режиме. Средние сроки ожидания оказания ВМП по наиболее востребованным профилям сократились по сравнению с 2012 годом на 7,9%, притом что за 2013 год с применением высоких технологий пролечено более 96 тыс. москвичей, что на несколько процентов больше, чем в 2012 году.

Безусловным приоритетом стала охрана материнства и детства. Уровень охвата комплексной пренатальной диагностикой женщин, поставленных на учет в первый триместр беременности, превысил 70%. Нельзя не отметить, что ежегодно уменьшается частота абортот у женщин фертильного возраста. Традиционно в Москве неонатальный и аудиологический скрининг проводят всем новорожденным детям. Положительной динамикой достиг и охват патронажем детей первого года жизни, профилактические медицинские осмотры проводятся практически всему детскому населению Москвы, это 1 млн 800 тыс. детей.

В 2013 году продолжено внедрение современных информационных систем здравоохранения. Во всех поликлиниках для записи на прием к врачу внедрена электронная регистратура, увеличено количество сервисов, в пилотном режиме внедряется электронная регистра-

наше соглашение с Московским городским университетом управления Правительства Москвы, где для нас будут готовить кадры высшего управленческого персонала по программе второго дополнительного профессионального образования, без которого через несколько лет руководить медицинским учреждением будет недопустимо.

В 2013 году достигнуты плановые показатели достижения уровня заработной платы, установленного «дорожной картой» во исполнение указа Президента РФ №597, рост составил 10%. В результате средняя заработная плата врачей возросла до 73 тыс. рублей, а средних медицинских работников - до 55 тыс. рублей.

Задачи городского здравоохранения на 2014 год определены в соответствии с тем, что этот год будет результирующим по оценке эффективности проведенной модернизации и реструктуризации городского здравоохранения. Основные задачи на 2014 год станут продолжением работы, проведенной в 2013 году, при этом их реализация с учетом достигнутых показателей должна быть более качественной и эффективной, особенно в области финансового менеджмента, рационального использования имущественного комплекса и дальнейшего развития государственно-частного партнерства. Перезагружая выдающегося врача XIX века Матвея Мудрова о том, что лечить нужно не болезнь, а больного, надо сказать, что перед нами поставлена крайне амбициозная, невероятно сложная и уникальная по масштабу задача - лечить не отдельно взятую поликлинику, больницу, женскую консультацию, роддом, а в целом одновременно всю нашу систему здравоохранения. Это, в свою очередь, невозможно без помощи абсолютно всех структур московской мэрии, департаментов, правоохранительных структур, депутатов Московской городской Думы и, конечно, личной поддержки мэра Москвы.

Искусство продлить жизнь - искусство не сокращать ее

Эти слова **Сенеки** академик **Владимир ШАБАЛИН** напомнил **московским педагогам на лектории, который работает по инициативе Департамента образования.**

Дело в том, что мы проживаем всего лишь половину срока, заложенного в программу нашего наследственного материала. Это происходит из-за неумения и нежелания организовать свою жизнь так, чтобы полностью и рационально использовать свои жизненные ресурсы. О необходимости соблюдения рационального образа жизни мы достаточно слышаны, эти советы нам кажутся слишком банальными, а порой даже вызывают раздражение.

Наш образ жизни складывается из элементов повседневной деятельности. Важно, в какое время мы просыпаемся, с чего начинаем день, как настраиваем себя на решение предстоящих проблем, что полезное, важное, нужное успеваем сделать, какую принимаем пищу, каким воздухом дышим, какую воду пьем, какова физическая и интеллектуальная активность, насколько тщательно следим за чистотой своего тела и жилища.

Священные писания вводят понятие «смертный грех». Если убрать мистическую оболочку этого понятия, то оно является собой грубое нарушение здоровья, образа жизни и в моральном, и в физическом смысле. То есть «смертный грех» - это такое действие, которое отбирает у человека здоровье и годы жизни. Лень и переедание - два наиболее опасных смертных греха. Нужно сбросить их с себя! Это трудно, но нет другого пути к продлению жизни. Все решает победа над самим собой.

Но мы редко надеемся на силу собственной воли. Мы идем к врачу, чтобы тот взял на себя проблемы нашего здоровья, а он любезно возвращает их нам. Конечно, врач в чем-то помогает, но радикально действующих таблеток от старости не дает, молодильными яблочками не снабжает, порошочком от всех недугов не обеспечивает. Жаль, конечно! Медицинская наука уже не первое тысячелетие работает над проблемой долголетия, но еще не изобрела чудодейственного средства.

Всем хорошо известно: чтобы жить долго, нужно быть в согласии с природой своего разума, тела и окружающей среды. Чтобы жить долго, нужно крепить здоровье. Здоровье не все, но без него нет ничего, говорит народная мудрость. Держите тело в строгости, чтобы пища лишь утоляла голод, питье - жажду, одежда защищала тело от холода, а жилище - от всех прочих невзгод. Тренируйте и закаляйте тело, угождайте ему лишь настолько, насколько нужно для поддержания здоровья. Стоит лишь перейти меру, и даже самое приятное станет неприятным. Напротив, умеренность умно-

жает радости и удовольствие жизни.

Проблема рационального стиля жизни решается достаточно просто, нужно жестко взять свою распущенность в собственные руки и заставить себя меньше есть, больше двигаться, быть всегда в хорошем настроении. Большинство геронтологов приходят к тому, что физиологически (а не патологически) стареющие люди, соблюдая режим труда, активного отдыха и рационального питания, не нуждаются в применении геронтопротекторов и различных медицинских средств, в использовании специальных пищевых добавок. Нужно помнить заветы отца медицины Гиппократ о том, что движение может заменить многие лекарства, но ни одно лекарство не заменит движение. Более того, лекарственные вмешательства могут привести скорее к нарушению хода возрастных физиологических процессов. Не ищите долголетия в фармакологии - там его нет, нужно учиться избегать болезни, а не выскидывать средства против них. Чтобы продлить свою жизнь, относитесь ко всем невзгодам с юмором. Наиболее стойкий союзник болезни - уныние, веселые люди быстрее выздоравливают и дольше живут.

«Уж сколько раз твердили миру» о том, что излишества превращают в смертельный яд все, что должно поддерживать жизнь. Здоровье тела куется в кузнице желудка, поэтому есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись. Если хочешь продлить свою жизнь, укрой свои трапезы.

Есть десять основных поведенческих факторов, замедляющих процессы старения человека:

- Высокая духовность, оптимистический взгляд на жизнь.
- Чувство ответственности за собственное здоровье.
- Правильный режим питания, экологически чистые продукты и вода.
- Регулярная интеллектуальная нагрузка.
- Движение тела, развитие подвижности и гибкости суставов.
- Закаливание организма к действию факторов окружающей среды.
- Здоровый образ жизни, избавление от вредных привычек.
- Гигиена окружающей среды и тела.
- Нормальный режим и качество сна.
- Мудрое философское отношение ко всем жизненным невзгодам.

Глубокая устойчивая личная мотивация на долголетие в сочетании с этими простыми и широко доступными факторами позволит нам много увеличить продолжительность жизни человека и значительно повысить ее качество.

Лучшая профилактика старения головного мозга - интеллектуальная работа. Нашему мозгу нужна постоянно адек-

ватная нагрузка. Необходимо отметить, что наш головной мозг - самый ленивый орган. Труднее всего преодолеть умственную лень. Головной мозг чаще страдает не от работы, а от праздности. От активной деятельности он вовсе не изнашивается, а, наоборот, укрепляется и развивается. Так же как и мышцы, без работы мозг дряхлеет. Это касается любого возраста, но особенно важна работа мозга в пожилом возрасте для сохранения памяти и ясности ума. Если есть возможность, поддерживайте профессиональные навыки своего интеллекта, не уходите от поиска решений научных и технических проблем, пишите статьи, книги, работайте со своими молодыми коллегами. Почему бы не освоить какой-либо музы-



кальный инструмент или иностранный язык? Но не менее сложная работа мозга - чтение художественной литературы, прослушивание музыкальных произведений, посещение музеев и выставок, участие в различных формах общественной деятельности, беседы с друзьями, решение кроссвордов, заучивание стихотворений - также тренирует мозг, препятствует его одряхлению. Не нужно стесняться учиться, осваивать новое в пожилом возрасте - значит проявлять к себе высокое уважение, сохранять себя как личность.

Здесь уместно привести данные о том, что средний возраст членов Российской академии наук за 275 лет ее существования (1724-1910 гг.) составил 74 года, в том время как средняя продолжительность жизни россиян в те годы была в пределах 35-40 лет. Эти и многие другие примеры показывают, что, непрерывно тренируя мозг, можно до глубокой старости компенсировать неизбежное отмирание нервных клеток, повышая качество работы остающихся. Прежде всего образ жизни, который человек сознательно выбирает для себя, определяет, насколько продолжительной будет его жизнь. Английские ученые сравнили показатели смертности у людей в возрасте 65 лет, занятых разного рода деятельностью - физической, интеллектуальной, общественной, оказалось, что все виды активности имеют примерно одинаковое влияние на продолжительность жизни. Пожилые люди живут дольше, если имеют ясную цель в жизни и заняты делом, которое им в удовольствие.

В социологии есть понятие

«качество жизни». Часто задают вопрос: может ли быть высоким качество жизни у долгожителя? Обратимся к истории, которая знает множество примеров высокой интеллектуальной активности у людей старческого возраста и долгожителей. Софокл написал гениальную трагедию «Эдип» на сотом году жизни. Лев Толстой, Вольтер, Гете, Бернард Шоу и другие долгожители продолжали создавать свои литературные шедевры в возрасте восьмидесяти лет и старше. Илья Репин, Иван Айвазовский написали лучшие картины в возрасте 80-85 лет. Артур Рубинштейн давал концерты в возрасте 89 лет. Творческим долголетием отличались Микеланджело и Тициан, они сохраняли высокую работоспособность в возрасте старше девяноста лет. Многие ученые - И.Павлов, А.Крылов, Н.Зелинский, Н.Гамалея, И.Мичурин и другие - продолжали заниматься активной исследовательской деятельностью, когда им было за восемьдесят. Неоспоримо, что интеллектуальная активность, как и физическая, продлевает человеку жизнь.

Конечно, высокая продолжительность жизни не придет сама собой. Чтобы достичь ее, необходимо достучаться до сознания каждого человека и объяснить ему, что личная ответственность за состояние своего здоровья наиболее важная составляющая всего комплекса мер по обеспечению длительности его жизни. Железный закон жизни гласит: ни государство, ни медицина не могут решить проблему долголетия человека, долголетие в первую очередь зависит от самого человека.

Необходимо, чтобы каждый человек четко представлял себе, что старение начинается задолго до пожилого и старческого возраста, задолго до появления биологических признаков старости. Старение - это элемент комплексного процесса развития организма человека, и протекает он в течение всей его жизни. Поэтому человек, нацеливающий себя на активное долголетие, уже с молодых лет должен достаточно строго контролировать образ жизни, в основе которого следует иметь высокую духовность, общественную, физическую и умственную активность, рациональное питание, разумную личную гигиену. К сожалению, эти принципы исповедует меньшинство рода человеческого. И.Павлов отмечал, что человек может жить 100 лет, но сам своей невостребованностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводит этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры. Но и этот возраст не явится человеку как подарок.

Каждый зрелый человек носит в своей памяти простые жизненные мудрости, но в суете и заботах часто забывает им следовать. Хорошо бы почаще и себе, и окружающим людям напоминать правила, выработанные опытом долгожителей.

Здоровый ребенок - улыбающийся ребенок

Родители и педагоги отмечают, что в последнее время все чаще приходится встречаться с эмоциональной глухотой, повышенной агрессивностью, демонстративным поведением, эгоизмом, равнодушием и отстраненностью. Мы вправе задать вопрос: почему это происходит? Каково нравственное здоровье нашего общества?

Некоторые родители сегодня не видят перспективы успешности и материального процветания нравственно развитых детей в будущем и не всегда справедливо поляризуют две категории людей: безнравственный - значит успешный, богатый и быстро поднявшийся по социальной лестнице, а морально состоявшийся, но не достигший социальных и материальных благ - значит неудачливый. Однако все мы - педагоги и родители - хотим, чтобы наши дети нашли свое место в жизни, реализовали свои таланты и приносили пользу своему Отечеству, создали счастливые семьи и стали хорошими родителями. Поэтому наш педагогический коллектив считает важным и необходимым заниматься нравственным воспитанием ребенка в детском саду и семье. Мы разработали двухлетний проект «Педагогические условия взаимодействия образовательной организации и семьи в нравственном воспитании детей средствами физической культуры». Реализация проекта осуществляется в трех направлениях - с педагогическим коллективом, родителями и детьми.

В начале нынешнего учебного года с родителями - партнерами нашей образовательной организации был проведен круглый стол о нравственном воспитании ребенка в семье средствами физической культуры. Расширение знаний родителей в области нравственного воспитания ребенка, распространение опыта семейного воспитания по обозначенной проблеме, определение возможности использования средств физической культуры в повышении уровня нравственного развития ребенка стало нашей главной целью.

Одновременно круглый стол стал открытым мероприятием для педагогов-стажеров - старших воспитателей, инструкторов по физической культуре, воспитателей, педагогов-психологов, поскольку наш детский сад уже второй год работает как стажировочная площадка по направлению «Здоровьеформирующие технологии в ДОО».

Круглый стол показал, что современные родители все чаще озабочены проблемами нравственного воспитания детей. Сами они дети советских 70-х и 80-х годов. В своих выступлениях практически каждый родитель приводил примеры из своего детства, когда был октябреном, пионером и стремился делать добрые дела. Участники круглого стола были озадачены разрешением дилеммы - как «нравственно развитому ребенку» в дальнейшем, уже в начальной школе, противостоять насилию, агрессии и жестокости со стороны безнравственных сверстников? Какова роль в этом процессе учителей, родителей? Антиколлективность, размытость нравственных ценностей и моральных норм, приоритет обучения над воспитанием, проявление со стороны детей таких чувств, как жестокость к людям и животным, равнодушие, отсутствие уважения к старшим - эти негативные качества они совсем не хотели бы видеть у своих детей.

Одной из эффективных форм сотрудничества нашего детского сада с семьей стал валеологический семейный дневник «Здоровый ребенок - улыбающийся ребенок». Его цель - привлечь внимание родителей к проблеме формирования здорового образа жизни детей в семье, расширить объем элементарных педагогических знаний и практических умений, вовлечь родителей в процесс приобщения ребенка к ЗОЖ в семье. Внимательными и ответственными рецензентами валеологического дневника выступили родители. Они отметили, что совместное с ребенком заполнение валеологического дневника способствует не только приобщению старшего дошкольника к здоровому образу жизни, но и формированию таких качеств, как воля, настойчивость, целеустремленность.

Мы уверены в том, что единство педагогических установок образовательной организации и семьи, ответственная любовь взрослых - одни из главных факторов, способствующих формированию нравственных чувств, эмоций и нравственного сознания дошкольников. Чтобы дети росли физически развитыми, доброжелательными, общительными, жизнерадостными, уверенными в себе, важно, чтобы родители уделяли большое внимание физическому и нравственному здоровью ребенка.

Светлана ПРИЩЕПА,
доцент МГПУ;
Тамара ШАТВЕРЯН,
руководитель стажировочной площадки
«Здоровьеформирующие технологии в ДОО»

Главное - сложить свою мозаику

В течение нескольких лет в школе №657 реализуется проект «Мозаика здоровья», девиз которого слова древнегреческого философа Сократа: «Здоровье не все, но все без здоровья - ничто».

Цель проекта - создание комплекса таких условий, которые позволят учащимся получить качественное образование без ущерба для здоровья, а педагогам воспитывать у учащихся культуру здоровья и потребность вести здоровый образ жизни, оказывать помощь детям, нуждающимся в психолого-педагогической и социальной помощи.

Понятие «здоровье» имеет комплексный характер. Обобщая известные подходы, для реализации проекта мы выделили три составляющие здоровья: физическая - уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма; психологическая - состояние психической сферы человека (ее основу составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения); духовно-нравственная - это система ценностей, установок и мотивов поведения человека в социальной среде, которая связана с общечеловеческими ценностями добра, любви и красоты.

Наш проект «Мозаика здоровья» имеет четыре направления. Идейно-смысловое направление позволяет сформировать у учащихся мировоззрение, убеждения и систему знаний, направленных на сохранение здоровья как основного фактора успешной личности. Экологическое направление - формирование у учащихся умений и навыков адаптации к экологическим факторам окружающей среды. Психолого-социальное направление - это формирование эмоциональных и волевых психологических механизмов, опыта взаимоотношений личности и общества, а физкультурно-оздоровительное направление - комплекс мероприятий, направленных на повышение двигательной активности учащихся, предупреждение гиподинамии.

Работа всех детских объединений, существующих в школе, взаимосвязана с реализацией проекта «Мозаика здоровья». С 2007 года в школе успешно работает школьное научное общество учащихся (НОУ) «Nota Bene», в которое входят учащиеся 8-11-х классов, посещающие предпрофильные и профильные элективные курсы (руководитель - учитель истории Ольга Свирина). Высший руководящий орган школьного научного общества учащихся - совет, который ребята избирают на один учебный год, в совет входят по 2-4 представителя от каждого класса. Система работы НОУ включает в себя целый комплекс мероприятий, которые достаточно эффективно работают на достижение основных задач проекта «Мозаика здоровья»: флешмобы, научно-практические конференции, интеллектуальные и проектно-исследовательские игры, выставки и концерты «VIP-persona». Одно из основных направлений деятельности НОУ - проектно-исследовательское, включающее систему элективных курсов предпрофильной и профильной подготовки учащихся, которая работает на основе сменных модулей, то есть каждый учащийся в течение учебного года имеет возможность посетить три элективных курса (один элективный курс в каждом триместре). Элективные курсы не дублируют базовые учебные курсы, формирование познавательного интереса учащихся в ходе занятий на элективных курсах в значительной мере стимулирует связь изучаемого материала с жизнью и приобретенным уже жизненным опытом самого школьника, практической значимостью тех или иных сведений. Содержание элективных курсов предусматривает развитие специальных способностей и практических умений учащихся в проектно-исследовательской деятельности.

Обучение в рамках элективных курсов в течение учебного года строится под определенным девизом: «Профессия - твой выбор», «Мир с высоты меня», «На олимпийской волне», «Все профессии хороши - выбирай на вкус», «От улыбки станет всем светлей». Итог работы - проект, который должен выполнить учащийся

(или группа учащихся). Защита проектов происходит на последнем занятии элективного курса, представленные проекты оценивают руководитель курса и учащиеся по предложенной системе оценки: составляется рейтинговая таблица по количеству набранных баллов, и лучший проект от каждого элективного курса представляется на научно-практической конференции учащихся, которая служит итогом работы элективных курсов.

В процессе реализации элективных курсов и выполнения проектно-исследовательской работы идет формирование мировоззрения, убеждений, знаний, которые позволяют учащимся осознать, что человек здоров не только физически, но и духовно. Совершенствуя себя, человек все время стремится к лучшему в личной и общественной жизни. Проектная деятельность позволяет развивать навыки критического мышления, самоанализа, ответственности, способствует адекватной самооценке учащихся, самоорганизации и самоопределению, развивает рефлексивные навыки и основы саморегуляции. Часто проектно-исследовательские работы ребята выполняют по темам здоровьесбережения: «Аутогенная тренировка и аутотренинг»; «Здоровьесберегающие технологии, или Как учиться не уставая»; «Микромир внутри человека».

Участие в мероприятиях НОУ стимулирует у учащихся развитие устойчивости к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды, став членами жюри на научно-практической конференции, они учатся нести ответственность за свои действия, происходит становление их самосознания и активной жизненной позиции. Участвуя в проектно-исследовательских играх, работая в разновозрастных командах, ребята учатся принимать чужое мнение, конструктивно относиться к критике. Выполнение проектно-исследовательских работ по экологическим проблемам помогает им осознать, что человек существует в природной среде, понять, что здоровье человека зависит и от экологических условий. Это способствует формированию умений и навыков адаптации к экологическим факторам природного и социального характера.

Еще одно детское объединение - школьный спортивный клуб «Звезда Олимпа», которым руководит учитель физической культуры. Работа клуба организуется с помощью представителей классов - физзоров, они непосредственные организаторы физкультурных мероприятий в классах. Формы работы клуба - спортивные секции, школьная спартакиада, участие в соревнованиях, первенствах разного уровня, общешкольные мероприятия, спортивной направленности и оздоровительные мероприятия в системе учебного дня.

Все мероприятия, проводимые в рамках работы школьно-спортивного клуба, уже стали неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы школы, они способствуют:

- укреплению физической подготовленности и здоровья обучающихся;
- привлечению учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- отвлечению школьников от вредных для здоровья привычек и предупреждению правонарушений;
- воспитанию патриотизма;
- выявлению талантливых юных спортсменов.

Таким образом, система работы школьных детских объединений стала неотъемлемой составляющей реализации проекта по здоровьесбережению «Мозаика здоровья».

Елена СОВЕТОВА,
директор школы №657

Любые инновационные процессы, идущие в образовании, могут иметь свои издержки, но отрицательный результат - тоже результат. Поэтому неудачи нужно анализировать не менее тщательно, чем успехи, ведь педагогический процесс - это труд учителя, труд детей, их судьбы, а иногда и здоровье детей - ключевой фактор в дальнейшей жизни ребенка и будущего взрослого человека.

Учительство пришло к осознанию важности внедрения в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий, поскольку сегодня, как никогда, обучение детей и их здоровье взаимосвязаны и взаимообусловлены. В регулировании этих процессов участвуют понятные игроки - учитель, врач, психолог, семья, государство (как регулятор), общество и, как правило, часто забываемый в этом процессе сам ребенок (см. рис. 1).

Результат, который

Рис. 1. Участники формирования здоровья школьников



В школе основная забота о формировании и сохранении здоровья школьника осуществляется на уровне физиологической работы регуляторных систем, а также на ранних стадиях формирования отклонений работы этих систем, в том числе формирования так называемой (чаще всего обратимой) психосоматической патологии и реальных изменениях физического развития ребенка (см. рис. 2). Реже на уровне школы занимаются проблемами болезней, так как это больше удел клинической педиатрии, тем не менее другие участники формирования здоровья должны этому содействовать.

Таким образом, одни желания, даже исключительно благие, но не опирающиеся на науку, могут привести не только к бесплодным, но и опасным последствиям. Любые воздействия на здоровье ребенка должны базироваться на понимании его регуляторных механизмов и идти под контролем изменения его резервов. Анализ работы многих образовательных школ в этом направлении позволяет нам классифицировать наиболее часто встречающиеся заблуждения. Причем эти заблуждения свойственны не столько учителям, сколько руководителям школ и даже руководителям региональных и федеральных структур образования.

Заблуждение 1. «У нас школа здоровья. Наши усилия направлены на физическое здоровье школьников. В результате снижается количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата».

Уменьшение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, безусловно, положительный процесс. Однако он вовсе не означает, что улучшается здоровье в его многоаспектном понимании, включая психосоматический статус ребенка, его интеллектуальное, духовно-нравственное здоровье. Здоровье - системное понятие, оно определяется интегральным состоянием систем регуляции человека (нервно-психической, иммунной, эндокринной). Более 75% болезней взрослых - следствие нарушений в интегральных регуляторных системах еще в детском возрасте. Улучшение какого-либо одного показателя не всегда означает оптимизацию его целостной регуляторной системы.

Заблуждение 2. «У нас школа здоровья, потому что созданы наиболее благоприятные условия для жизни и учебы учащихся».

Гигиенический подход к здоровью важен и обязателен. Однако не будем забывать, что здоровье - результат саморегуляции организма и личности. «Человеческий организм - система, в высшей степени саморегулирующаяся, сама себя направляющая, поддер-

живающая, восстанавливающая и даже совершенствующая», - писал И.Павлов. Поэтому гигиеническая стратегия сохранения здоровья школьника недостаточна, необходим учебно-воспитательный процесс, развивающий внутренние возможности организма и личности к саморегуляции, защите от негативных факторов, компенсации возникающих нарушений, расширения границ адаптации к новым условиям, ведь тепличные условия в реальной жизни не встречаются. Такая стратегия сохранения здоровья школьников не бесстрессовая педагогика, а педагогика конт-

ролируемых стрессов. «Здоровье - свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь - болезней и дефектов» (ВОЗ, 1968).

Заблуждение 3. «У нас комплексный подход к здоровью, так как у нас все работают вместе: врачи, психологи, учителя-дефектологи. Психолог занимается личностью ребенка, врач - его физиологией, учитель учит, логопед корректирует».

Сам факт совместной работы разных специалистов вовсе не означает комплексность их усилий, единство подходов к обследованию, лечению и реабилитации ребенка. Они могут работать вместе и профессионально не понимать друг друга. Комплексный подход к оздоровлению ребенка означает, что врач понимает возможную связь состояния здоровья ребенка с его семейным воспитанием, знает специфику педагогических технологий, общается с психологом и учителем, составляет рекомендации для них. Психолог под особенностями поведения ребенка видит не только вклад социального окружения, но и индивидуальных особенностей, психофизиологических процессов, состояния здоровья, соотносит свои заключения с рекомендациями врача и запросами учителей. Учитель же способен координировать работу разных специалистов с ребенком. Основание такой комплексной работы единый предмет медико-психолого-педагогического обследования ребенка - состояние интегральной системы его саморегуляции (во взаимосвязи произвольной и непроизвольной саморегуляции).

Заблуждение 4. «Здоровье - это адаптация. Поэтому главный критерий здоровья социальная адаптация наших детей».

Действительно, здоровье и адаптация - понятия теснейшим образом связанные, однако адаптация такое же комплексное понятие, как и здоровье. Школьная адаптация ребенка вовсе не значит, что ребенок здоров, она нередко сопровождается биологической дезадаптацией, развитием психосоматических реакций, состояний, расстройств.

Заблуждение 5. «В начале учебного года мы стали внедрять здоровьесберегающие приемы в учебно-воспита-

тельный процесс, а к концу года увидели результаты улучшения состояния здоровья школьников».

Психолого-педагогическое воздействие имеет мягкий характер. Оно направлено на оптимизацию интегральных регуляций, поэтому его результаты приходят не сразу. Ощутимые и стойкие изменения в состоянии здоровья отмечают не ранее чем через полтора-два года после начала комплексного воздействия. Наиболее явны они в периоды возрастных кризисов, зато в отличие от медикаментозных воздействий результат перестройки регуля-

роваться со специалистами, лишний раз усомниться в правомерности и полезности тех или иных мероприятий, наконец, отказаться от их проведения, чем получить быстрый результат с неизвестными отдаленными последствиями. Главный принцип в такой работе - «Не навреди!».

Итак, какие же основные опасности подстерегают образовательные учреждения на «непедагогическом» пути здоровьесбережения?

Напомним, что образовательные учреждения не лечебные. Их задача учить, а не подменять функции лечебных уч-

нально оценить возможные отдаленные последствия приема «безобидных» таблеток.

Можно ли обеспечить сохранение здоровья учащихся при введении в учебно-воспитательный процесс лишь элементов здоровьесбережения?

Отсутствие системности в работе, «позлементный» подход, хоть и более легкий, но и менее эффективный, рано или поздно может дискредитировать саму идею здоровьесберегающей педагогики. Образовательным учреждениям, планирующим здоровьесберегающую работу, я рекомендую обя-

ки производственная среда для школьников. По крайней мере сегодня к школьным болезням следует отнести и психосоматические расстройства, иначе их называют информационными патологиями или болезнями нервной регуляции. Это первично функциональные расстройства, вызванные длительным информационным и эмоциональным стрессом, на фоне определенной органической и (или) личностной предрасположенности, проявляющиеся в болезнях вегетативной нервной системы, внутренних органов, невротических нарушениях. Это стремительно увеличивающиеся в процессе школьного обучения такие нарушения, как вегетососудистая дистония, астеноневрозы, функциональные нарушения сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, аллергические заболевания.

Что нужно человеку для сохранения и укрепления здоровья?

Человек остается здоровым не потому, что все органы и системы у него работают идеально - такого нет в определении здоровья ВОЗ, такого и быть не может. Человек здоров, если у него хорошо работают главные, интегральные системы регуляции. Регуляция в живой природе - это всегда саморегуляция. Саморегуляция - процесс непрерывный и противоречивый, ежесекундно идет противопоставление двух тенденций: разрывывания заболевания (патогенез, реализация стресса) и его преодоления (саногенез, лимитирование стресса). От того, какие силы победят, зависит, здоров человек сейчас или нет.

Каковы педагогические средства оздоровления ребенка?

Это:

- высокая учебная мотивация;
- благоприятный психозональный климат в семье;
- адекватная двигательная активность;
- субъектность учащегося;
- индивидуально рациональные методы и приемы учебной деятельности; навыки эргономики умственного и физического труда; здоровьесберегающая учебная культура;
- «канализация» стрессов через разные виды творческой деятельности на уроках, факультативах, кружках;
- сохранность биоритмов;
- навыки экологически безопасного, здорового стиля жизни без вредных привычек;
- адаптивно-развивающее, индивидуально-дифференцированное образование;
- координация, интеграция, преемственность учебно-воспитательного процесса;
- комплексная медико-психолого-педагогическая диагностика проблем ребенка, индивидуальные траектории обучения;
- культура учебного труда.

Таким образом, человек здоров не потому, что живет в тепличных условиях, а потому, что сильны его механизмы стресс-лимитирования, гомеостатирования, адаптации, то есть ресурсы здоровья. О них известно не только медикам, но и педагогам. О способности организма к самокомпенсации дефектов еще 100 лет назад писал Л.Выготский, труды которого хорошо известны педагогам.

Формирование знаний о ресурсах здоровья, способах их сохранения, тренировки, развития - задача образования, а чрезвычайно пластичный и психологически мотивированный организм ребенка ответит положительной реакцией.

Сергей КОЛЕСНИКОВ,
академик РАН, академик РАМН

Из класса на природу

Проведение тематических дней здоровья стало доброй традицией нашей школы.

В начальной школе одной из форм проведения Дня здоровья стала экскурсионная деятельность. Особенно учащимся нравится выезжать в Московский государственный объединенный историко-архитектурный и природно-ландшафтный музей-заповедник «Коломенское». Во время этой поездки учителя проводят для детей обзорные экскурсии по парку, используя социоигровые технологии, знакомят детей с историей Русского государства, обычаями и укладом жизни русского народа, историей создания и восстановления паркового ансамбля. Кроме этого учащиеся посещают интерактивную игровую экскурсию по территории заповедника, где могут ознакомиться с историей России вплоть до начала XX века. Классные руководители проводят с детьми пешеходные прогулки к родникам. На территории заповедника находится «Аптекарский огород», учителя рассказывают о пользе растений для укрепления детского организма. Дети получают массу положительных впечатлений, много интересной информации об истории своего народа и выражают желание еще раз сюда приехать.

Традиционным стал и День здоровья в средней и старшей школе, проводимый в Подмоскowie при участии муниципалитета Кунцево. Все учащиеся, допущенные врачом к туристическому слету, участвуют в этом мероприятии, кроме того, многие родители также часто выражают желание принять в нем участие. На поляне проводят линейку, на которой детям в очередной раз напоминают план проведения Дня здоровья. Как правило, детей ждут увлекательные конкурсы: военно-историческая викторина, в ходе которой ребятам предлагают вспомнить знания по истории, туристическая эстафета с разжиганием костра от одной спички, переправой через ручей, подъемом на холм, «паутиной», метанием гранат, «мышеловкой» и «минным полем». Кроме этого дети участвуют и в конкурсе медицинской помощи, где необходимо ответить на вопросы по оказанию первой медицинской помощи и сделать перевязку на муляже. Конкурс «Юный шифровальщик» позволяет детям развить логическое мышление. Конкурс на лучшее блюдо военной кухни, приготовленное в полевых условиях, привлекает не только девочек, но и мальчиков, участвующих в турслете. Также дети играют в спортивные игры, гуляют и общаются. После окончания всех конкурсов мы подводим итоги, победители получают почетные грамоты.

Не менее интересно проходит День здоровья в начальной школе - как игра «Путешествие в страну здоровья». Все учащиеся начальной школы делятся на команды и проходят различные станции в соответствии со своим маршрутным листом. Детям предлагают посетить станции «Дартс», «Кафе», «Физкультминутка», «Релаксация», «Собери пословицу», «Первая помощь», «Портфель ученика», «Дерево здоровья», проявить и развить свое физическое здоровье, вспомнить все, что они знают о нем, а также поддержать и психологическое здоровье.

Дни здоровья в нашей школе всегда вызывают у детей массу положительных эмоций, заряд бодрости и желание приступить к учебе с новыми силами. Так ненавязчиво, в процессе игры, создавая хорошее настроение, школа работает над сохранением детского здоровья.

Ирина МОГИЛЕВА,
заместитель директора
школы №659

нужно анализировать

торных отношений длительный, надежный. Большой скрытый период означает, что не следует отчаиваться, если первые усилия не приносят явных успехов, быстрых результатов ожидать не следует, более того, учитывая специфику психолого-педагогических воздействий на здоровье, вряд ли следует надеяться, что вместо снижения показателей здоровье мы сразу получим их повышение. Положительным результатом может считаться даже снижение темпов нарастания патологии.

Заблуждение 6. «Так же, как в преподавании, мы стремимся к инновациям и в области здоровьесберегающих технологий. Мы активно используем нетрадиционные методы оздоровления».

Новый государственный стандарт образования обращает особое внимание на то, что педагогические эксперименты должны быть безопасными для здоровья школьников. Это касается и отдаленных их последствий, то же относится и к методам оздоровления, оздоровительным мероприятиям. В педагогической среде понятие «нетрадиционные методы»

реждений. Иногда педагоги попадают в капкан рекламы фармакологических препаратов, обещающих улучшение учебы детей достаточно простыми способами - приемом пилюль «от плохих отметок», так в свое время в школах США широко внедрялись амфетамины для «борьбы» с синдромом гиперактивности и пониженного внимания, а это, как известно, прямой путь к наркомании.

Повышение ответственности образования за состояние здоровья школьников некоторые школы понимают как капитализацию классической медицины и зеленый свет медицине неофициальной, целительству, даже магии. Во многих школах работают фитобары без контроля врача-травника, без учета индивидуальных противопоказаний, нежелательных сочетаний фиточаев с принимаемыми лекарственными препаратами. Например, в одной из российских школ готовились к принятию программы, в которой говорилось о «девяти докторов» для детей, среди которых на одном из первых мест значилось голодание (!). Есть случаи использования в школах услуг экстрасенсов, практик массо-

зательно задаться вопросом: отражены ли в такой работе условия осуществления учебно-воспитательного процесса; особенности самой учебной деятельности детей, системные изменения в содержании всех предметных областей; технологии обеспечения субъектности обучающегося в обучении и собственном оздоровлении; модель управления образовательной средой и укладом школьной жизни; социальное партнерство школы с семьей, учреждениями здравоохранения, культуры, физкультуры и спорта. От системности такой работы будет зависеть ее эффективность.

Необязательно что-то изобретать и таким образом экспериментировать на детях - достаточно изучить имеющийся огромный опыт отечественных разработок, которые уже принесли положительные результаты (научная школа Е.Дзятковской).

Не слишком ли преувеличена роль учебной деятельности для здоровья ребенка? Не важнее ли психологический климат обучения?

Результаты оздоровления становятся значительно выше, если школа создает эмоционально комфортную образовательную среду, ведет психологическую работу с детьми и с семьей, если в школе царит дух взаимовыживания и партнерства, есть совместные творческие, спортивные дела детей и взрослых (учителей и родителей). Но достаточно ли этого для полноценной реализации интеллектуального потенциала ребенка? Ведь причины неуспешности детей не всегда связаны с окружающей их психосоциальной средой, они могут иметь объективный характер, связанный с проблемами периода вынашивания беременности, родов, младенчества, и требовать для своего решения профессиональной помощи специалистов. Оказание такой помощи предусматривает внесение изменений в учебную деятельность ребенка, ее способы, приемы, организацию, управление.

Какие заболевания называются школьными?

Традиционный ответ: болезни глаз и опорно-двигательного аппарата, но рано или поздно придет время выделять профессиональные болезни школьников, как это делают для вредных производств, поскольку школа - это фактичес-

Рис. 2.
Пирамида здоровья школьников



имеет иной смысл по сравнению с медициной, это методы, которые редко используются в других школах. Как правило, это методы так называемой традиционной медицины, подходы, не признанные в официальной медицине, несертифицированные, потенциально опасные. По действующему законодательству все, что мы приносим в школу, должно иметь рекомендательные документы и проверено на безопасность. Здоровьесберегающая работа в образовательном учреждении прежде всего должна быть безопасна для здоровья детей. Лучше тысячу раз проверить себя, проконсульти-

вать медитаций. Большую тревогу вызывает практически неконтролируемое, без индивидуальных показаний использование в отдельных школах биологических добавок. Официально эти препараты не относятся к лекарственным, поэтому ответственность за их применение возлагается на самого покупателя. Между тем биодобавки содержат биологически активные вещества, которые отличаются сильным и не всегда безопасным воздействием на физиологические системы организма ребенка. К сожалению, некоторые педагоги становятся жертвами рекламных агентов, не умея профессио-

Москва - столица образования и культуры

Сергей БАКАЕВ,
учитель физической культуры
лицея №1571:

— «Москва... как много в этом звуке для сердца русского слилось! Как много в нем отозвалось!» Конечно, это сказал не я, а великий русский поэт А.С.Пушкин. И хотя преподаю я отнюдь не литературу, а всего лишь физкультуру, но о своем любимом городе Москве я знаю все.

Я москвич. Я родился, вырос, получил образование, живу и работаю в этом замечательном городе с его культурным наследием, вековыми традициями и качественным современным образованием.

Москва для меня - старинный и вечно юный, прекрасный и постоянно меняющийся город. «Дорогая моя столица, золотая моя Москва» - это Красная площадь и Кремль с его знаменитыми соборами, Колокольной Ивана Великого и башнями с рубиновыми звездами, храм Христа Спасителя и храм Василия Блаженного, дом Пашкова и университет имени М.В.Ломоносова, Большой театр и старинные русские монастыри - Новодевичий и Донской, Данилов и Андроников; Третьяковская галерея и Исторический музей, Царицыно и Кусково - центры культурного наследия Москвы. Этот город вырастил и воспитал меня, а сейчас я ращу и воспитываю своих учеников.

Я занимаюсь любимым делом - после окончания института физкультуры работаю преподавателем в одном из самых ярких и перспективных московских лицеев, который сам окончил, кажется, только вчера.

На первый взгляд все просто: провожу уроки физкультуры, спортивные соревнования, и работа исчерпана. Но этого, конечно, мало. Помимо занятий физкультурой и спортом мы изучаем с детьми историю олимпийского движения и жизнь выдающихся спортсменов. Никого не оставляет равнодушным знаменитая Московская Олимпиада, ведь спорт тоже значимая часть и действительно на весь мир гремят имена выдающихся спортсменов и тренеров, живых и живущих сегодня в нашем городе! Лев Яшин и Владислав Третьяк, Людмила Пахомова и Ирина Роднина, Павел Буре и Алексей Немов.

Москва - город безграничных возможностей, где можно продолжить свое послешкольное образование в современных колледжах, институтах, университетах, академиях и получить профессию на любой вкус по желанию и призванию. Ведь Москве так нужны врачи и учителя, строители и банкиры! Цифры говорят сами за себя: сегодня в Москве работают 125 высших учебных заведений, 65 музеев, 49 театров и концертных залов, а это значит, что не только мои сегодняшние ученики, но и собственные мои дети, когда они у меня родятся, смогут получить любую престижную профессию, чтобы жить и работать на благо своего города. Может быть, они по моему примеру захотят продолжить семейную традицию и стать учителями?! Ведь и сам я в свое время пошел по стопам своей мамы - известного в Москве учителя Галины Грушкиной.

Мне очень хочется, чтобы вслед за старшими поколениями москвичей их юная смена помнила и бережно хранила в памяти имена людей, прославивших Москву: Юрия Долгорукого и Дмитрия Донского, Пушкина и Грибоедова, Ломоносова и Курчатова, Гагарина и Королева, маршала Жукова и политрука Клочкова. И пусть вслед за мной (не хочу показаться пафосным, но уж - простите - такая тема!) они смогут с гордостью читать строки еще одного известного во всем мире поэта М.Ю.Лермонтова: «Москва, Москва!.. люблю тебя, как сын, как русский, - сильно, пламенно и нежно!» О Москве, городе русской славы, столице образования и культуры, лучше не скажешь!

Георгий ВАСЕНИН, учитель физической культуры
школы №794 (школьное отделение №1):

— Работа педагога в таком мегаполисе, как Москва, требует максимальной концентрации и творчества, оперативного мышления и порой интуитивного и быстрого принятия решения в той или иной сложившейся ситуации. Возможности нашего города безграничны. В многомиллионном городе даже время идет быстрее, чем, например, в других регионах, не говоря уже о глубинке - русской деревне. Огромные потоки информации через Всемирную сеть Интернет анализируют мгновенно, учитель принимает соответствующие управленческие и практические решения, для того чтобы идти в ногу со временем, потому что должен как минимум стараться быть новатором в своей области.

«Педагог - ученик - родитель» - эта схема взаимодействия стала настолько сильной, что можно говорить об опережающем обучении и воспитании. Я, как педагог по физической культуре, тоже спешу, но стараюсь оглядываться назад, ведь опыт поколений бесценен.

Интенсификация учебного процесса ставит колоссальные проблемы перед учителем физической культуры в области увеличения двигательной активности школьника, снижения гиподинамии, снятия агрессии даже при трех уроках физической культуры в неделю. Мы применяем новые авторские программы обучения и комплексные системы работы по физическому воспитанию, способствующие гармоничному развитию ребенка в условиях мегаполиса.

Здоровый ребенок в современном обществе - редкость. Поэтому мне как учителю физической культуры предоставлена уникальная возможность осваивать и применять различные педагогические технологии оздоровления на своих уроках. Этому способствует активное участие в семинарах, конференциях по

здоровьесбережению, проводимых в столице. Знания, полученные на такого рода мероприятиях, я апробирую и активно применяю на уроках физической культуры.

Как много соревнований проводят в столице по различным видам спорта - от чемпионата России до чемпионатов мира! Какая уникальная возможность есть у московских школьников - посещать эти мероприятия, где происходит их духовное становление, где формируется их серьезное отношение к своему физическому благополучию. Это прекрасная пропаганда здорового образа жизни!

Благодаря стремительному развитию информационно-коммуникативного образовательного пространства в столице России появляется возможность дистанционно координировать работу по физическому воспитанию, таким образом, современные возможности, созданные для образования и повышения культурного уровня подрастающего поколения, формируют в полном объеме представление о «культуре здоровья и ведении безопасного образа жизни» для школьников различного возраста. Кто, как не учитель физической культуры, личным примером может показать красоту, эстетику спорта и научить ценить свое здоровье?! Сам я всю свою сознательную жизнь занимаюсь спортом - современным пятиборьем, баскетболом, волейболом, туризмом и парашютным спортом. Мои родители тоже спортсмены: отец - профессиональный водолаз, мама - заслуженный тренер по плаванию. Мне так приятно, что мой опыт по физическому воспитанию подхватывают дети, с которыми я занимаюсь. За время моей работы в образовательном учреждении около 100 ребят получили спортивные юношеские разряды, 7 стали призерами окружной олимпиады по физической культуре, около 20 совершили самостоятельный прыжок с парашютом. Три выпускника нашей школы поступили в педагогический институт на специальность «педагог по физической культуре». Надеюсь, у них тоже будет много последователей.

Антон КУВШИНОВ,
учитель физической культуры
школы №1415:

— Осознание того, что я московский учитель, пришло не сразу. Каждый день, выходя из метро, в ясную погоду я вижу шпиль Останкинской башни, устремленный ввысь. Я бегу, и позади меня остается ансамбль ВВЦ: Музей космонавтики, увенчанный стелой, гостиница «Космос», Дом-музей академика Королева. Ежедневно пробегаю привычным маршрутом, не задумываясь, какие значимые московские символы меня окружают. Современному человеку свойственно бежать, пытаться обогнать время, но это не значит, что окружающее остается незамеченным. Оно все равно накладывает отпечаток и на нашу жизнь, и на работу.

В какой-то момент приходит мысль: город, в котором мне довелось трудиться, - столица российской культуры, а значит, и образования как важнейшей ее части. Московское образование не лучше и не хуже любого другого, но здесь оно свое, особенное. Неповторимость его связана, прежде всего, с менталитетом столичного жителя, осознающего себя как изначально приобщенного к высокой культуре уже самим местом жительства. Главная зада-

ча учителя Москвы - нести детям глубинное, не сиюминутное и модное, а вечное понимание культуры, в том числе и физической, общечеловеческие непреходящие ценности, одинаково важные во всем мире.

Предмет, который я веду, не зря называется «физическая культура». Это часть общей культуры, это умение красиво двигаться, построить свою фигуру, владеть своим телом, уметь работать в команде. Широко известны слова А.П.Чехова о том, что «в человеке все должно быть прекрасно». Вспоминается также народная мудрость: «в здоровом теле - здоровый дух». Все это верно, конечно, но как же непросто обрести гармонию, когда мысли, душа и тело едины, одинаково бодрны, здоровы, хочется жить и работать, радоваться и бороться. Физкультура здесь - незаменимое средство. Красота мира, культуры во всех ее проявлениях во многом связана с красотой физического облика человека. Уверенно двигаешься - любая цель достижима, быстро мыслишь - в творческой работе ждет успех. «Быстрее, выше, сильнее!» - это не только олимпийский лозунг, это принцип, следуя которому интереснее жить. Олимпиада в Сочи, подготовка к ней еще раз напомнили нам, как важна в культурной жизни общества ее спортивная составляющая. Мы будем вместе надеяться,

бороться, верить в наших лучших спортсменов. Наши ученики, девчонки и мальчишки, еще раз осознают, как красив физически совершенный человек, как много радости и красоты связано с удивительным миром физической культуры.

Меняется наша Москва, мы тоже становимся во многом другими. Москва и юные москвичи динамичны, к ним нужен современный подход, более того, им нужен современный учитель. Московский учитель XXI века - это учитель, шагающий в ногу со временем, использующий все современные технологии обучения. Но главное все-таки, как всегда, - любить детей, вкладывать душу в свои уроки, постоянно совершенствоваться. Как сказал английский литератор Элберт Хаббард: «Цель обучения ребенка состоит в том, чтобы сделать его способным развиваться без помощи учителя».

Космос, о котором напоминают детали архитектуры нашего района, Останкинская башня, которая видна из окна нашего спортивного зала, - все это символично - быстрее, выше, вместе - к высотам спорта, культуры, жизни. Москва ждет, надеется на новое поколение, верит, что мы, учителя, сделаем главное - воспитаем физически и духовно здоровое поколение, способное украсить наш город, жить счастливо и полноценно.

Валерий ЛЮЛЮМОВ,
учитель физической культуры школы №597:

— Для каждого человека Москва - своя, особенная, неповторимая. Я родился и вырос в далеком Ульяновске, там же получил высшее образование и начал спортивную карьеру. Не думал, что меня, спортсмена, судьба приведет в московское образование, но вот уже несколько лет я работаю учителем физкультуры в московской школе №597.

Москва дает безграничные возможности детям и молодым людям для реализации своих потребностей и способностей: построение индивидуальных образовательных траекторий, вариативность учебных программ, широкие возможности дополнительного образования - все это поднимает московское образование на новую ступень развития. Ритм московской жизни очень высок. Молодое поколение москвичей начинает осознавать, что для поддержания такого ритма в жизни необходимо быть физически сильным и выносли-

вым. Три часа физкультуры в неделю для школьников - хорошо, но я стараюсь дать ребятам возможность заниматься спортом и после уроков, веду секции флорбола и мини-футбола. Здоровый образ жизни становится приоритетом для молодежи столицы. Многие школьники используют возможности дополнительного образования - посещают спортивные секции и клубы, занимаются самостоятельно на спортивных площадках и стадионах.

Несомненно, Москва - центр культуры и образования. Но культура - понятие, имеющее огромное количество значений, это набор кодов, которые формируют личность человека. Хочу, чтобы код здорового образа жизни закладывали в поведение ребенка педагоги и родители с раннего детства.

Я рад, что работаю в московском образовании, прививаю молодым москвичам любовь к спорту, что каждый день вижу детей, полных энергии и любви к жизни. Я рад, что мои дети, сын и дочь получают московское образование и впитывают в себя культуру столицы. Рад, что вместе мы каждый день открываем для себя нашу Москву!

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ в п. 1 статьи 41 обязывает все образовательные организации создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Этому в большей мере способствует создание и развитие в общеобразовательных школах и ДОУ здоровьесберегающего пространства.

В последние годы в Москве успешно работает модель «Школы здоровья», позволяющая создавать здоровьесберегающую среду, разрабатывать и внедрять здоровьесберегающие образовательные технологии в общеобразовательных организациях. За 10 лет работы появились интересные здоровьесберегающие методики и технологии, которые успешно работают и демонстрируют значительные положительные результаты по сохранению здоровья обучающихся и воспитанников столичных школ и детских садов.

Нам нужно взаимодействие. Сетевое

Однако в настоящее время отсутствуют конкретные формы взаимодействия между теми школами, которые работают по модели «Школы здоровья», и другими образовательными организациями, хотя здоровьесберегающие технологии необходимо внедрять во все школы независимо от их статуса. Ведь в современных школах при имеющейся значительной учебной нагрузке особенно важным направлением деятельности должно быть именно формирование здоровьесберегающего пространства. Оно наиболее реализуемо на основе сетевого взаимодействия и его ресурсного обеспечения.

В связи с этим разработка модели, позволяющей отработать механизмы поэтапного расширения форм взаимодействия школ и детских садов, ориентированных на создание здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей образовательной среды, стало актуальным инновационным направлением деятельности в сфере образования, и осуществляется оно для обеспечения приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации в сфере образования. Системный подход к взаимодействию ресурсных центров с образовательными организациями в части здоровьесбережения выступает главным инструментом решения важной задачи - сохранения здоровья детей.

Цель сетевого взаимодействия образовательных организаций - повышение эффективности научно-практических разработок в условиях дефицита интеллектуальных, финансовых, материальных и информационных ресурсов на основе использования ресурсов каждого сетевого образовательного учреждения при выполнении им проектов по созданию технологий формирования здоровьесберегающего пространства.

В качестве методической основы для построения форм взаимодействия между Центром образования №1998 «Лукоморье» и участниками проекта мы использовали специальную систему показателей, в которой были представлены внутренние условия (кадровые, инновационные, содержательные, методические), результаты мониторингов деятельности по методикам НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков и результатов образовательной деятельности (обучение, оздоровление, развитие, адаптация).

Внедрение новых проектов требует освоения новых форм взаимодействия, получения новых знаний. Поэтому участники сети неизбежно должны включаться в процесс сетевого обучения. Основные темы обучения задают потребности сети и периодически меняются в зависимости от реализуемых проектов. Сеть эффективно развивается только в том случае, если ее состав будет постоянно пополняться новыми организациями, поскольку сеть не только расширяет возможности участника, но и новые участники увеличивают ее потенциал и ресурс. В нашем случае проекты объединены в блоки в соответствии с их направленностью.

Блок I - проекты по оптимизации среды:

- оптимизация воздушной среды в учебных кабинетах и рекреациях школы и ДОУ;
- внедрение профилактической функциональной школьной и дошкольной мебели и совмещенного варианта ее использования;

● интегральный подход к формированию внутриклассной здоровьесберегающей среды. Экологический паспорт класса.

Блок II - проекты по психолого-педагогическому сопровождению урока (занятия):

- здоровьесберегающие факторы урока (занятия) в условиях стратифицированной системы обучения;
- здоровьесберегающие факторы урока в разноуровневых классах (группах);
- здоровьесберегающая лично ориентированная система обучения;
- психологические аспекты профилактики школьного стресса;
- психолого-педагогическое сопровождение учащихся с нарушениями речи.

Блок III - проекты по повышению двигательной активности учащихся и воспитанников:

- инновационные подходы к оптимизации двигательного режима в образовательном учреждении полного дня;
- инновационные подходы к оптимизации двигательного режима на уроках (занятиях) в образовательном учреждении;
- интеграция физкультурно-оздоровительных технологий в учебный процесс;
- система оздоровительно-танцевальных движений для дошкольников, учащихся младшего и среднего школьного возраста во внеурочной деятельности;
- повышение двигательной активности учащихся средствами туристическо-краеведческой деятельности;
- нетрадиционные способы оздоровления детей средствами физической культуры;
- подвижные игры в режиме школы полного дня.

Блок IV - проекты по формированию культуры здоровья:

- непрерывная трехуровневая программа обучения по формированию здорового образа жизни в детском саду, начальной и средней школе;
- современные информационные технологии обучения здоровью детей, родителей и педагогов.

Приоритетные направления, требующие научного обоснования и разработки в условиях сетевого взаимодействия:

- разработка стандартов технологий формирования здоровьесберегающего пространства в общеобразовательных учреждениях;
- системный мониторинг здоровья обучающихся и воспитанников;
- разработка концептуальных и нормативно-правовых основ исследований в системе сетевого взаимодействия и его ресурсного обеспечения.

Трехлетний опыт работы в рамках сетевого взаимодействия убедительно доказал, что разработанная модель жизнеспособна, а результаты ее внедрения положительно сказываются на здоровье детей и подростков.

Елена КОТОМИНА,
директор школы №1998
«Лукоморье»

Пойдем вперед декадами

В нашей школе есть Декада ЗОЖ, приуроченная к Всемирному дню здоровья. На подготовительном этапе мы проводим заседание оргкомитета по проведению Декады ЗОЖ и составляем план, затем обсуждаем его на малом педсовете, директор утверждает представленный план и издает приказ о проведении Декады ЗОЖ с указанием сроков и назначении ответственных. Оргкомитет анонсирует декаду на сайте школы, вручает приглашительные билеты родителям, изготавливает афиши, рекламные постеры. За неделю до проведения декады мы проводим рабочее совещание классных руководителей с учителями физической культуры, старшими вожатыми, педагогами-психологами, а также инструктаж по технике безопасности с учащимися и охране труда с педагогами. Следующий - девятидневный - этап предусматривает проведение Декады ЗОЖ по утвержденному плану. Ежегодно этот план меняется с учетом мнения всех участников образовательного процесса.

Примерный план проведения Декады ЗОЖ

День первый - линейка и старт Декады ЗОЖ. Линейка проводится в театрализованной форме, с раздачей заданий в пакетах или конвертах.

День второй - викторины по ЗОЖ. Викторины проводим на динамических часах, в 1-4-х классах - после 2-го и 3-го уроков, в 5-11-х классах - после 5-го урока. Все игры такого плана в нашей школе проводит президентский совет детской школьной республики. Обязательное условие игры - участие родителей в каждой команде класса. Ход игры отражается на экранах, вывешенных в вестибюле 1-го этажа.

В нашей школе отработана методика КТД (коллективных творческих дел), многие мероприятия проводятся по такой общей схеме: военно-спортивная игра «Зарница», Декада ЗОЖ, фестиваль здоровья, месячник «Планета чистоты».

День третий - веселые физминутки и динамические часы. В спортивном зале школы на динамическом часе мы проводим конкурс на лучшую физминутку, которую можно провести на уроке, и лучшую командную игру для динамического часа. Все требования к каждому конкурсу изложены в задании, которое получил каждый класс в первый день декады.

День четвертый - Марафон здоровья.

Марафон представляет собой командную игру, в которой гармонично интегрируются двигательная активность и умственная деятельность. На всех этажах здания (а у нас их 5) организованы «станции», на которые каждый класс попадает, следуя маршрутом, указанным в пакете. Пакеты командиры классов получают в ходе жеребьевки перед марафоном. Всего за игру надо пройти 8 станций. Каждая станция имеет свое название и задания, соответствующие названию, например, «Спортивная», «Олимпийская», «На зарядку становись!», «Витаминная». На всех станциях оценивает ответы детей и родителей наш президентский школьный совет. Победителем марафона в каждой параллели считается класс, набравший большее количество очков за меньшее время, поэтому дети быстро передвигаются по маршруту, но маршрут проложен так, чтобы классы не пересекались. Родители радуются не меньше детей.

День пятый - презентации проектов по ЗОЖ. Этот презентационный форум очень понравился и детям, и родителям, и педагогам. Каждый класс представляет от одного до пяти проектов по ЗОЖ. Лучшие проекты отбирают для международного конкурса, которые мы проводим дважды в год: в апреле - в нашей школе, в октябре - в Бресте. В международном конкурсе проектов по ЗОЖ принимают участие школьники России, Украины, Беларуси. По итогам конкурсов за 5 лет напечатано более 100 детских проектных работ по ЗОЖ: «Спорт и здоровье»,

«Мода и здоровье», «Смех и здоровье», «Баня и здоровье», «Никотин и здоровье», «Музыка и здоровье».

День шестой - танцевальный. По субботам в нашей школе учатся дети восьми гимназических и профильных классов. В связи с их повышенной нагрузкой в этот день Декады ЗОЖ мы танцуем все перемены под музыку, подобранную психологами школы.

День седьмой - спортивные эстафеты между командами классов. Эти соревнования очень хорошо заряжают энергией и учащихся, и педагогов после выходных. Каждая команда имеет свою форму, эмблему, девиз, речевку. А уж как активны наши болельщики! В общем, настоящий праздник спорта.

День восьмой - игры народов мира. В этот день все 6-11-е классы разучивают на переменах игры разных народов с подшефными 1-5-ми классами. Этот прием помогает выработать у учащихся навык безопасного поведения на переменах, способствует созданию разновозрастных групп по интересам, создает безбарьерную среду для общения детей, расширяет область познания культуры и обычаев других народностей и стран.

День девятый - составление коллажей по темам «ЗОЖ» и «Позитив».

Эту работу проводят школьные психологи в течение всего учебного года, поэтому у учащихся сформирован навык работы в группе. Коллажи выполняют в актовом зале школы, где сразу соревнуются все классы в одной параллели. У каждой параллели определено свое время для подготовки материала в классе и для выполнения работы в актовом зале. Все коллажи вывешивают в вестибюле первого этажа для всеобщего голосования: учащихся, педагогов, родителей. Для этого на посту охраны выставляем специальный ящик с прорезью для листов. Результаты всех конкурсов заносят в единый экран соревнования классов.

День десятый - спортивные соревнования по различным видам спорта среди команд учащихся, педагогов и родителей. Мы проводим соревнования по волейболу, армрестлингу, челночному бегу, шахматам, а также комбинированную эстафету. Эти соревнования вызывают бурю восторга у всех участников и болельщиков, независимо от возраста. И результаты часто неожиданны, что еще больше подогревает интерес к этой форме соревнований.

День одиннадцатый - Всеобщий день отказа от курения, подведение итогов, награждение. На итоговой линейке мы проводим награждение классов по номинациям «Самый спортивный класс», «Самый сплоченный класс», «Самый интеллектуальный класс в области ЗОЖ», а также победителей в различных соревнованиях, обязательно награждаем родителей и педагогов.

В план декады можно вносить коррективы, связанные, например, с участием большого количества детей в окружных и городских акциях, заболеломости судей из юри, техническими или санитарно-эпидемиологическими нарушениями. В этих случаях оргкомитет декады быстро вносит необходимую корректировку в план и оповещает всех участников.

После окончания Декады ЗОЖ мы проводим глубокий анализ мероприятия, который основан на данных мониторинга, проведенного аналитическим центром школы. К методам мониторинга относятся наблюдения, анкетирование учащихся, родителей и педагогов, отзывы на сайте школы, количественные показатели разных групп участников и их активности.

Каковы непосредственные и отсроченные основные результаты декады? Это охват мероприятиями всех обучающихся школы независимо от медицинских групп здоровья; уменьшение частоты и продолжительности простудных заболеваний среди школьников в три раза; уменьшение обострений хронических заболеваний в два раза; отказ от курения.

Наталья ВЫСТУПЕЦ,
директор школы №384;
Елена КУРАШКИНА,
учитель математики

СанПиН глазами студентов

Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования предъявляют к выпускникам педагогических колледжей требование: «Выпускник должен обладать профессиональными компетенциями, необходимыми для организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранением развития». Это означает, что студенты за время обучения должны не только ознакомиться с видами здоровьесберегающих технологий, но и научиться их применять.

Знакомая с медико-профилактическими здоровьесберегающими технологиями, будущие педагоги узнают, что те предполагают организацию определенного санитарно-эпидемиологического режима и формирование гигиенических условий жизнедеятельности детей, создание которых полностью лежит на плечах воспитателей и их помощников. В связи с этим для студентов педагогических учебных заведений настольной книгой становятся Санитарные правила и нормы (СанПиНы) для дошкольных образовательных организаций, где зафиксированы требования к содержанию помещений и способам поддержания гигиенических условий среды для воспитанников.

Студенты, изучая требования СанПиНов, не просто знакомятся с нормативами, предъявляемыми к составу воздуха, его влажности, температуре, освещенности помещений и способам их поддержания, но и анализируют значимость этих показателей для здоровья дошкольников и детей раннего возраста. Это позволяет им понять влияние правильной организованной среды на физиологические процессы, происходящие в детском организме, и рассмотреть негативные последствия, к которым может привести несоблюдение санитарных правил и норм.

Получив определенные теоретические знания и утвердившись в значимости СанПиНов, студенты выходят на производственную ознакомительную практику, одна из задач которой ознакомление со здоровьесберегающей средой ДОУ. Как правило, для практики выбирают благополучные, образцово-показательные, детские учреждения. Действительно, с точки зрения оборудования для поддержания здоровья воспитанников детские сады оснащены хорошо. Чего здесь только нет - массажные кабинеты, тренажерные комнаты, бассейны, физкультурные и музыкальные залы, комнаты для релаксации, кабинеты песочной терапии, хорошо оборудованные спортивные площадки!

Конечно, у студентов загораются глаза, в будущем им хочется работать именно в таком ДОУ, но чуть позже они обращают внимание на показатели термометров в различных помещениях, посещаемых детьми, оказывается, что вместо положенной температуры значения термометров не соответствуют норме, причем не на один-два градуса, а значительно больше. «На улице тепло», - объясняют работники детского сада. Но тут же возникает следующий вопрос: а где регуляторы отопительных приборов, которые не только снизили бы температуру в помещениях до нормы, но и помогли учреждению сэкономить энергию?

Дальше студенты смотрят на люминесцентные лампы. Согласно СанПиНам они должны быть в матовых плафонах, но те есть не везде. Оказывается, в ДОУ недав-

но был ремонт и старые «правильные» лампы освещения заменили на новые, но они почему-то не соответствуют требованиям и вообще не имеют никаких плафонов. То же с новыми пластиковыми рамами, в которых почему-то не оказалось фрамуг. И ни у кого при этом не возникает вопроса о том, как же будет проводиться проветривание помещений, ведь использовать окна для этого нельзя. Все эти вопросы, вероятно, следует адресовать не администрации ДОУ, а строителям, которые обязаны строить или проводить ремонт с учетом как раз СанПиНов.

Количество детей в группах нередко тоже вызывает недоумение студентов: вместо привычных 25 воспитанников почти везде на два, а то и на три ребенка больше. Интересно, как так получается. Но теперь количество детей в группах определяет не сам детский сад. В СанПиНах же появилось дополнение - «количество детей в группе - 25 человек, или 2 м² на ребенка, в ясельных - 2,5 м²». Если площадь игровой комнаты составляет 70 м², то можно легко рассчитать, что количество детей в группе может составить до 35 воспитанников.

Студенты удивляются: «Как же дети? Их здоровье? А какой стресс малыши испытывают при такой наполняемости групп?! И как при таком количестве детей можно по нормативам расставить кровати на расстоянии 50 см друг от друга?» Именно поэтому в действительности кровати часто стоят вплотную друг к другу, что недопустимо по санитарно-гигиеническим нормам. Вот и получается как в известной всем фразе - хотели как лучше, а получилось...

В результате от всего увиденного у студентов нередко радостные ожидания сменяются недоумением и огорчением. Остается только радоваться, что хотя бы студенты понимают всю значимость санитарно-гигиенических норм и у них есть желание в будущем работать согласно СанПиНам, чтобы действительно сохранять здоровье детей, о котором так много и часто говорят с высоких трибун. Но в то же время почему-то возникает опасение - не скажут ли им потом на работе: «Забудьте все, что вы узнали за время учебы, и делайте как мы, потому что как положено не получается - то строители, то подшевое финансирование, то распоряжение сверху». За всем этим здоровье детей все чаще уходит на второй план.

Но будем верить в лучшее! Большое спасибо всем работникам дошкольных образовательных учреждений за их терпение, любовь к детям и заботу, которые они проявляют, несмотря на все трудности!

Людмила БОРИСОВА,
преподаватель педагогического колледжа №10

Как в детском саду осуществить постановку известной сказки и при этом не утратить интерес к уже знакомому сюжету? Это не так уж и сложно! Надо взять за основу произведение известного автора, немного изменить содержание, переложить прозу на стихи, ввести новых персонажей, добавить немного юмора, больше музыки, песен, танцев, а главное - охватить этой идеей всех детей и взрослых. И тогда успех вам обеспечен!

Дети-дошкольники очень любят принимать участие в театрализованных играх, в которых они воспроизводят знакомые литературные сюжеты. В этих играх и детских спектаклях активизируется мышление детей, тренируется память, развиваются воображение и фантазия, совершенствуется речь. Поэтому в нашем дошкольном учреждении мы постарались создать условия, в которых каждый ребенок мог бы передать свои эмо-



Как сочинить

ции, чувства и желания, не стесняясь слушателей и зрителей. Театрализованные игры, сценки, игры - драматизации присутствуют в повседневной жизни детей нашего дошкольного учреждения и на праздничных утренниках. Но нам захотелось создать настоящий спектакль, в котором примут участие и взрослые, и дети. Мы решили остановить наш выбор на известной и любимой всеми детьми сказке Шарля Перро «Красная Шапочка», но хотелось немного расширить и осовременить сюжет. Вспомнили мультфильм шестидесятых лет по сценарию В.Сутеева «Петя и Красная Шапочка», посмотрели фильм Р.Быкова «Про Красную Шапочку», сочинили стихотворный текст, придумали много новых персонажей, подобрали прекрасную классическую, современную и фольклорную музыку, и полу-

дети в нашем спектакле? Но ведь только сам ребенок может решать, хочет он быть тем или иным героем или нет, от его желания зависит успех исполнения данной роли. В детском спектакле не бывает положительных и отрицательных героев, дети просто играют роли. Кто же из детей согласится сыграть роль Волка, который хочет съесть Красную Шапочку и ее Бабушку? Дети понимают, что Волк злой, и не хотят исполнять эту роль. Вот тут-то и проявляется талант педагога-режиссера: суметь убедить ребенка в необходимости исполнения данной роли. Мы объясняем детям, что в начале спектакля Волк злой, но в ходе развития сюжета становится послушным и старательным. Он

гие, подняв руки, закричали: «Можно я буду Волком!» Чтобы создать более яркое представление о действующих лицах, принимающих участие в спектакле, мы попросили педагога изостудии нарисовать их и в рисунках постараться отобразить характер каждого персонажа. Это помогло детям лучше представить образы доброжелательной и непосредственной Красной Шапочки, смелой и находчивой Девочки из зрительного зала, трусливых и беззащитных Зайчат, вначале злого, а затем потешного Волка, смелых и отважных Охотников, добродушного Птицелова.

Мы объяснили детям, что в спектакле всего одна роль Красной Шапочки, один Волк, два Зайчика. На эти роли пробовали несколько детей, которые более ярко изображали характер данного персонажа. А как же быть с детьми, которые тоже хотят участвовать в спектакле? Чтобы дать возможность проявить свои таланты и способности в других видах театрально-музыкального искусства, в спектакле были введены новые персонажи: Мальчики-Ложжари, Девочки-Водоноски, с которыми встречается Волк у колодца, когда выполняет поручения, Охотники, Бабочки. Мы выполняем непреложный принцип детской театральной педагогики - в детском спектакле роли должны быть у всех детей.

В спектакле мы постарались использовать способности каждого ребенка. К примеру, роли Бабочек, танцующих на полянке весенний танец, были введены в спектакль в связи с тем, что группу посещала девочка, которая занималась спортивной гимнастикой. Как только после очередного музыкального занятия Алина показала свои гимнастические способности, педагоги сразу же решили включить это выступление в спектакль - так был придуман танец на музыку М.Леграна для девочек, исполняющих роли Бабочек. Для Сережи, обладающего звонким голосом, была придумана роль Птицелова, в которой ребенок читал текст, пел песенку и был водящим в



чил замечательный, на наш и зрительский взгляд, спектакль для детей и взрослых.

Подготовка к спектаклю шла в течение двух месяцев. Мы познакомили маленьких артистов со сценарием спектакля, разучивали тексты ролей, песни, танцы. Детям очень понравился измененный сюжет сказки, и, конечно же, все девочки захотели исполнять роли Красной Шапочки и девочки Иришки, которая перевоспитала Волка, а вот роль Волка желающих не оказалось. Как часто мы задумываемся над тем, какую роль хотят исполнять

миролюбиво разговаривает с девочкой Иришкой, которая переодевается в Бабушку, когда та угощает его чаем с пирожками, выполняет все ее просьбы: копает грядки, носит воду из колодца и в результате приобщения к труду исправляется, перевоспитывается и становится хорошим. В последнем действии спектакля Волк даже вызывает симпатию у зрителей своим комичным поведением. Пришлось убедить детей, что эта роль очень сложная и ответственная, после чего мно-

игре. А Мальчики-Ложжари продемонстрировали в спектакле свое искусство игры на ложках под фонограмму русской народной мелодии «Коробочка».

Большое место в спектакле отведено исполнению ролей взрослыми. Детям очень нравится, когда педагоги вместе с ними показывают спектакль, как настоящие артисты. Взрослые, так же как и дети, очень полюбили своих героев: это Рассказчик, Волчица, Охотник-Дровосек, Мама, Бабушка.

Вместе с коллективом дошкольного учреждения в подготовке спектакля принимали участие родители наших воспитанников. Если раньше между ними чувствовалась разобщенность по некоторым вопросам, то во время подготовки к спектаклю все с удовольствием помогали друг другу. Стоило только спросить у детей: «Нет ли у вас дома клетки для птиц,

которая нужна Птицелову?», как через день родители принесли в сад новую клетку, независимо от того, чей ребенок играет эту роль. Мама шила костюмы для своих детей-артистов, рисовали декорации, папы привозили с дачи пенки от деревьев, монтировали искусственные елки для оформления декораций леса, из фанеры выпиливали топирики Охотникам-Дровосекам, печатали программки к спектаклю, в целом всех объединила идея создания спектакля для детей и взрослых.

Но были и трудные моменты объяснения с родителями, которые требовали для своего ребенка исполнения определенной роли или им не нравился традиционный костюм Бабушки, в котором нужно было выходить на сцену. Приходилось разъяснять родителям, что костюм помогает ребенку правильно войти в образ и ус-

пешно исполнить роль. Некоторые родители очень хотели, чтобы их дети, которые недостаточно чисто интонируют и правильно передают мелодию, при исполнении песен были солистами. Но после беседы и разъяснения того, что их ребенок чувствует себя увереннее при исполнении музыкально-ритмических движений и успешнее проявляет себя в танце, после приглашения родителей на занятие, когда они сами видели, что ребенок действительно больше с удовольствием танцует, чем поет, все разрешалось в интересах ребенка.

Подготовка к спектаклю осуществлялась не только на музыкальных занятиях, например, на занятиях по изобразительной деятельности дети своими руками приготовили реквизит: вылепили из пластилина угощения для бабушки, которые стояли на столике, пирожки, баранки, всевозможные фрукты. Дети орнаментами разрисовали контуры объемных бабочек, которые были элементами декораций, каждый старался быть неповторимым в своем творчестве.

СПЕКТАКЛЬ?



Работа над спектаклем сплотила не только детский коллектив, но и взрослых - педагогов и родителей, дала возможность всем проявить творчество, приобщила к театральному искусству. Через участие детей в театрализованной постановке мы постарались сделать жизнь наших воспитанников интересной и содержательной, наполненной радостью творчества. Театр дает возможность каждому ребенку раскрыть грани своего таланта в музыкальном, песенном, танцевальном и игровом творчестве. Детское театральное творчество - наиболее точная форма выражения самооценной радости детства.

Наталья ЩЕРБАКОВА,
музыкальный руководитель детского сада №184 (ЗАО)

ДОУ: ИНКЛЮЗИВНЫЙ РАКУРС

Плавное вхождение дошкольных образовательных учреждений в систему инклюзивного образования требует от выпускников колледжей умений комбинировать различные здоровьесберегающие технологии, применяемые в повседневной практике ДОУ, на основе учета особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

Как и все их сверстники, дошкольники с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в освоении социального опыта. Однако путь, который они должны пройти для этого, значительно отличается от привычного всем. Физические и психические недостатки изменяют, затрудняют процесс развития, причем каждое нарушение влияет на него по-своему.

Группа дошкольников с ограниченными возможностями здоровья неоднородна в силу разной степени выраженности нарушений, у воспитателей возникает вопрос: «Как же разобраться в огромном спектре нарушений в развитии и помочь таким детям в общеобразовательных учреждениях?»

На практических занятиях в колледже, поставив перед студентами этот вопрос, мы подводим их к проектированию определенной модели работы с детьми с ОВЗ. При этом должны быть приняты во внимание условия:

- необходима согласованность действий специалистов различного профиля;
- для каждого ребенка с ограниченными возможностями здоровья нужна разработка индивидуального образовательного маршрута;

- при составлении программы развития движений важно знать не только приемы стимуляции моторной активности и формирования двигательных навыков и умений, но и те движения, которых необходимо избегать в процессе занятий и в повседневной деятельности ребенка;

- в программу воспитательно-образовательной работы необходимо включать мероприятия по профилактике вторичных отклонений в развитии (нарушение осанки, плоскостопие, искривления позвоночника, нарушения физиологического и речевого дыхания, чувство ритма, координация движений).

На практических занятиях по междисциплинарному курсу студенты разрабатывают проекты под названием «Я воспитатель инклюзивной группы, где воспитывается ребенок с...» (указывается вид ограничений в здоровье). В таких проектах им нужно охарактеризовать своеобразие физического развития детей с определенным видом ограничений в здоровье; «организовать» для них здоровьесберегающую среду; сформулировать основные задачи физического воспитания и определить формы его организации; описать особенности реализации методики физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья при их включении в группу нормально развивающихся сверстников.

Считаем, что наши выпускники, постепенно привыкающие к новой для них роли педагога инклюзивного образования, при поступлении на работу смогут быстрее адаптироваться. Ведь совместно с коллективом детского сада им нужно будет обеспечить такую образовательную среду, в которой было бы одинаково комфортно всем детям.

Юлия ГАЛОЧКИНА,
педагогический колледж №10

У образовательного комплекса есть свои ресурсы

Образовательные учреждения - идеальное место для проведения мероприятий по укреплению здоровья подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни и воспитания культуры здоровья. Не случайно в комплексы пришли специалисты разного профиля: медицинские работники, психологи, социальные педагоги, пытающиеся совместно с воспитателями, учителями-предметниками и классными руководителями работать над воспитанием культуры здоровья. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, личным примером продемонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только физически, но и духовно, интеллектуально.

До 2012 года наше образовательное учреждение имело статус «Школы здоровья», после реорганизации в его состав влились дошкольные подразделения. Сегодня образовательный комплекс состоит из двух дошкольных подразделений и двух зданий школ - начальной и старшей школы. Мы теперь не «Школа здоровья», а образовательный комплекс, но сохранение и укрепление здоровья детей относится к числу приоритетных задач нашего комплекса.

В основу работы педагогического коллектива положен технологический подход. Он позволяет систематизировать все компоненты педагогической деятельности и акцентировать внимание на ее результатах. Для формирования новых качественных физических результатов в учреждении созданы необходимые условия и разработана программа «Воспитание и здоровье», которая включает в себя систему последовательного поэтапного развития детей дошкольного возраста по основным направлениям: двигательная деятельность, лечебно-профилактические мероприятия, закаливание.

Основу рационального двигательного режима составляют разработанные комплексы утренней гимнастики с разными атрибутами, физкультминутки на занятиях, прогулки, подвижные игры, спортивные упражнения и игры с элементами спорта, физкультурно-спортивные праздники и соревнования, самостоятельная двигательная деятельность и разные виды физкультурных занятий. В одном из наших дошкольных подразделений есть бассейн, занятия в нем проводят с детьми в первой и второй половине дня, поэтому бассейном имеют возможность пользоваться все дети наших дошкольных подразделений, начиная с раннего возраста. Плавание способствует коррекции нарушения осанки, предупреждает плоскостопие, способствует снятию мышечного напряжения, систематические занятия улучшают работу органов кровообращения и дыхания, развивают координацию, ритmicность движений. Детское плавание - своеобразный массаж для всего тела, занятия в бассейне всегда сопровождаются детским смехом, брызгами, фейерверком положительных эмоций.

Лечебно-профилактические мероприятия включают в себя соблюдение режима, рациональное и полноценное питание, кварцевание, соблюдение температурного и питьевого режима, полоскание горла, проведение Дня здоровья, самомассаж, профилактику

плоскостопия и нарушений осанки.

Необходимое условие формирования здорового образа жизни и динамичного развития ребенка - система закаливания: облегченная одежда детей, ходьба босиком и гимнастика после дневного сна, обширное умывание, упражнения в бассейне, использование природных факторов (солнце, воздух и вода), особенно в летний оздоровительный период.

Активное внедрение программы «Воспитание и здоровье», тесный контакт педагогического и медицинского персонала, систематичность проводимых мероприятий дали динамичные и положительные результаты в выполнении программы по разделу «Физическая культура».

Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность, инициативу. Мы активно привлекаем родителей к участию в совместных мероприятиях - спортивных праздниках, подвижных играх, соревнованиях «Папа, мама, я - спортивная семья», соревнованиях «Веселые старты», которые развивают у детей ловкость, быстроту, силу, выносливость, взаимовыручку, волю к победе, а у родителей возрастает интерес к жизни детского сада, создается хороший эмоциональный настрой и радость от взаимного общения со своим ребенком. В результате анкетирования родителей мы получили ответ, что они больше всего ценят комплексную работу учреждения по сохранению и укреплению здоровья воспитанников и учащихся.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном периоде обучения получают дальнейшее развитие в начальной школе. В этом и заключается преимущество образовательных комплексов. Мониторинги (педагогические, психологические, физкультурно-оздоровительные и медицинские) позволяют получить объективные данные о комплексной работе образовательной организации. Все эти данные мы анализируем на педагогических советах, заседаниях методических объединений, круглых столах. Наша образовательная организация в течение 5 лет успешно сотрудничает с ассоциацией «Народный Спорт Парк», тестирует учащихся по программе «Навигатор здоровья». В прошлом учебном году процент заболеваемости снизился на 0,3%, возросло число учащихся второй группы здоровья и снизилось число учащихся третьей группы здоровья.

Елена МАТВЕЕНКОВА,
директор,
Альбина КИСЕЛЕВА,
заместитель директора
школы №896



В Москве играют в интеллектуальные игры

ЦОМОФВ принял участие в первом Московском форуме «Молодежь России». Организаторы (Федеральное агентство по делам молодежи при поддержке Министерства образования и науки РФ) предполагали, что мероприятие позволит создать единую дискуссионную и презентационную площадку, посвященную лучшим проектам по работе с молодежью.

В рамках выставки ЦОМОФВ представил стенд «Интеллектуальные игры: наука, образование,

спорт». Совместно с федерациями по интеллектуальным видам спорта, МГАФК и АНО «Интеллект. Спорт. Образование» были презентованы проекты «Интелиада» (образовательные фестивали, реализуемые по уникальной технологии); Школьная спортивная лига по интеллектуальным видам спорта, в этом году впервые реализуемая в системе образования столицы (отборочные этапы проводятся дистанционно), «IT-волонтер» (конкурс проектных работ среди школьников Москвы на лучшую организацию дистанционных соревнований на базе своей школы). Работу стенда помогли организовать Федерация ком-



пьютерного спорта Москвы, предоставившая часть оборудования; КИЦ «Каисса», предоставивший часть спортивного инвентаря. АНО «Интеллект. Спорт. Образование» помогло выстроить ту часть работы стенда, которая была посвящена науке - участники форума ознакомились с научными инструментами оценки функционального состояния спортсменов в интеллектуальных видах спорта.

На стенде успешно работали представители МГАФК и ГЦОЛИФК Е.Скаржинская, Н.Никонова, Н.Ковалев, Е.Янкин, Д.Родин, а также члены

юниорской сборной России по спортивному бриджу Николай Скаржинский и Зигфрид Звездин.

Благодаря интерактивному формату организации работы на стенде площадка стала одной из самых популярных на выставке. Посетители смогли не только ознакомиться с инновационными проектами, но и самостоятельно освоить различные интеллектуальные игры, коих благодаря содействию спортивных федераций было представлено более 10. По итогам форума ЦОМОФВ был награжден почетным дипломом.

Аэробика - занятие для будущих педагогов

В концертном зале Московского городского Дворца детского и юношеского творчества состоялись городские соревнования по аэробике VIII спартакиады среди команд девушек и юношей столичных колледжей.

В качестве почетных гостей на соревнованиях присутствовали профессор МГПУ, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования, мастер спорта СССР, судья международной категории по аэробике (версия FISAF) 1998 г., тренер сборной команды МГПУ по спортивной аэробике Эльвира Михайлова и доцент кафедры тяжелой атлетики и гимнастики МГПУ, судья 1-й судейской категории, член Коллегии судей Федерации спортивной и фитнес-аэробики Москвы Елена Деревлева.

В соревнованиях определялись сильнейшие команды в номинациях: «Классическая аэробика» и «Хип-хоп». Своей профессионализмом продемонстрировали 18 команд студентов колледжей. В итоге лидерами соревнований стали будущие педагоги - первая и вторая команды педагогического колледжа №10.

Общие итоги командных соревнований

Классическая аэробика

1-е место - педагогический колледж №10 (1),
2-е место - педагогический колледж №18,
3-е место - педагогический колледж №10 (2),
4-е место - экономико-технологический колледж №22,
5-е место - педагогический колледж №15 (1),
6-е место - педагогический колледж №15 (2),
7-е место - политехнический техникум №13,
8-е место - колледж сервиса и туризма №29,
9-е место - колледж малого бизнеса №48,
10-е место - Колледж полиции,
11-е место - политехнический колледж №33,
12-е место - колледж архитектуры и строительства №7,
13-е место - педагогический колледж №4.

Хип-хоп

1-е место - педагогический колледж №10,
2-е место - педагогический колледж №18,
3-е место - экономико-технологический колледж №22,
4-е место - педагогический колледж №4,
5-е место - технологический колледж №28.



Горячая пора! Выпускники усиленно готовятся к ЕГЭ, а их родители и учителя решают, как сделать последний школьный бал для своих детей ярким, запоминающимся, трогательным и веселым. Для того чтобы помочь вам сделать выбор, мы подготовили обзор трех площадок для выпускного, которые предлагает одна из ведущих московских компаний - «Евробал» - бренд, проверенный семью годами работы. Не случайно именно этот проект был представлен школам города на селекторном совещании в Департаменте образования как образцовая площадка для проведения выпускного вечера. И не случайно его продюсер Татьяна ГАВРИЛОВА получила за этот проект Всероссийскую профессиональную премию в области массовых форм театрального искусства и диплом Союза театральных деятелей в номинации «Лучший проект для детей и юношества».

- Татьяна, расскажите о концепции вашего проекта-праздника.

- Прежде всего мы прислушиваемся к мнению самих виновников торжества: начиная от составления плей-листа, которое длится в течение всего года в нашей группе «ВКонтакте» (<http://vk.com/eurobal>), заканчивая пожеланиями по меню, транспорту, а также содержанию конкурсов. Если в школе есть какая-то нерушимая традиция, мы не вправе от нее отказать.

Вторая особенность наших выпускных - особенная атмосфера изысканности и комфорта, которую мы создаем у себя на площадках. До мелочей продуманы сервировка и оформление банкетных столов, создана игровая зона, куда ребята в любое время могут «сбежать» поиграть в аэрохоккей и другие настольные игры, да и просто поговорить; для девушек стоят make-up студии Ив Роше, где им могут поправить макияж. И наконец - развлекательная конкурсная программа, в которую вовлечены все желающие. Наша фишка - в оригинальности и эксклюзивности. Мы не позволяем себе повторяться. И еще: наши площадки - это совершенно разные программы.

- Расскажите, пожалуйста, подробнее о программах шоу.

- Как я уже сказала, мы предлагаем выпускникам три проекта. «Евробал ПРЕМИУМ» пройдет в банкетном зале «Amber Plaza». Эта феерическая программа предназначена

Выпускной на пять с плюсом!

«Евробал» - качество с гарантией

для тех, кто любит масштабные мероприятия. Ребятам предложат посмотреть самые экспрессивные, яркие шоу артистов цирка и балета.

Изысканный «Евробал КИНО» по традиции проходит в ресторане клуба с одноименным названием - «Кино» - и, конечно, требует совершенно особенного сценария. Мы предлагаем гостям окунуться в удивительный, волшебный мир голливудских фильмов, пройти по красной дорожке, стать членом Большого жюри, отдав свой голос в номинации на лучшую киноленту о школе.

«Евробал ПРЕСТИЖ» VIP-уровня пройдет в Центральном доме предпринимателей, постоянными гостями которого становятся знаковые персоны отечественного и международного бизнеса, главы различных государств, так что прием там будет соответствующий.

Солидный статус этих площадок позволяет нам готовиться к выпускному заранее, имея серьезный временной запас. Уже сейчас, за 4 месяца до «Евробала 2014», мы продаем билеты на выпускную 2015 года. Такое долгосрочное планирование позволяет сократить расходы на проект, что положительным образом влияет на стоимость билетов.

- Расскажите про конкурсы для выпускников.

- Это наши фирменные сюрпризы! Например, в прошлом году у нас проходил конкурс «Золушка». Девушки примеряли туфельку, и той, кому она подошла, досталась в подарок элегантная пара от одного из наших партнеров. Еще мы разыгрывали поездку на языковые курсы в Оксфорд и поездку на Сардинию. Плюс ко всему в течение года мы проводим конкурсы, победителей которых награждаем непосредственно на празднике. Гвоздь конкурсной программы - выборы Короля и Королевы «Евробала».

- Выпускной - это праздник не только школьников; его с полным правом можно назвать семейным. Предусматривается ли участие родителей в «Евробале»?

- Если родители хотят побыть на этом торжестве со своими детьми, то почему бы и нет? Чтобы не стеснять ребят и дать им возможность расслабиться, мы выделяем для родителей отдельную зону со своей анимационной программой, где

идет видеотрансляция происходящего в самом зале. Однако если родители принимают решение быть непосредственно вместе с детьми, то мы организуем для них удобную раскладку, чтобы были довольны и те и другие.

- Какие оргвопросы возникают чаще всего в период подготовки и как вы их решаете?

- А что больше всего беспокоит взрослых? Конечно, безопасность самого мероприятия, транспорт, меню. Отвечаю по пунктам. Предварительное меню, составленное вместе с родителями, проходит проверку Роспотребнадзора. Что касается безопасности, то у нас подписан договор с элитным охранным агентством плюс задействована охрана непосредственно места проведения. Гарантировано: ни один посторонний человек, ни один нарушитель порядка - нетрезвый выпускник или хитрец, решивший пронести что-то запрещенное, - на бал не попадут. Более того, непосредственно перед мероприятием мы проводим подробный инструктаж, чтобы избежать любых неожиданностей и неприятных моментов. Мы несем полную ответственность за все, что происходит у нас на мероприятии, и дорожим своей репутацией.

- Кто работает в вашей команде?

- Наш коллектив очень творческий, профессиональный и азартный. Чем труднее задача, тем интереснее ее решать. За время подготовки к выпускному мы знаем по именам и отчествам всех завучей и родителей, да и ребят тоже. Некоторые из них даже помогают вести праздник и потом просят волонтерами на следующий бал. Одну выпускницу, кстати, победительницу конкурса «Стань звездой бала», мы даже приняли к себе на работу.

За семь лет, прошедших со времен первого выпускного, «Евробал» подарил настоящий праздник более 21 тысяче выпускников. Первые из них уже повели собственных малышей в школу и теперь пишут организаторам: «Своих детей - только к вам!»

Елена РЫЖАЯ

Загляните на официальный сайт проекта: www.eurobal.ru. Может, и вам идея понравится?

Умеют ли семьи общаться со своими детьми?

Для родителей важны советы специалистов в области здоровьесбережения. Если школа понимает это, то старается привлечь к совместной работе тех, чье мнение авторитетно для семей его учеников. Например, на сайте образовательного центра «Газпром» открыта школа для родителей, в которой работает академик РАО, доктор биологических наук, профессор, лауреат Премии Президента РФ в области образования, директор Института возрастной физиологии Российской академии образования Марьяна БЕЗРУКИХ. Марьяна Михайловна ведет с родителями разговор о самых важных и насущных проблемах, например, о том, как выстраивать отношения с современными детьми.

О проблемах общения родителей с детьми написаны тома, но эта тема во все времена волновала и волнует родителей. Разумеется, каждый ребенок имеет свои индивидуальные особенности организации нервной системы, которые определяют его возбудимость, активность, реакцию на требования и замечания родителей, его способность соответствовать этим требованиям. Эти же особенности в значительной степени определяют реакцию детей в дошкольном и младшем школьном возрасте на эмоциональное и интеллектуальное напряжение, однако любые индивидуальные особенности ребенка могут усиливаться или сглаживаться ситуацией в семье, отношением взрослых к нему и отношением взрослых между собой. В последние десятилетия существенно изменилась общая социокультурная ситуация развития детей, меняется и ситуация жизни ребенка в семье.

Специалисты выделяют факторы, негативно влияющие на взаимоотношения детей и родителей, обедняющих контакты детей и родителей, ограничивающих или затрудняющих общение. К числу этих факторов можно отнести высокую занятость родителей, резкое ограничение времени общения с детьми (некоторые исследователи указывают, что это время в течение дня не превышает получаса). Хочу подчеркнуть, это время непосредственного общения, разговор с ребенком (сюда не относится выяснение отношений, нотации, упреки), совместная прогулка (только не такая, когда взрослые заняты собой, а ребенок сам по себе), это чтение и обсуждение книг, это взаимная помощь при выполнении домашних дел. Важно даже не то, что делают вместе взрослые и ребенок, а то, как общаются. К сожалению, довольно часто общение родителей и ребенка - переход одной крайности к другой по принципу «к сердцу прижмет - к черту пошлет». Сегодня могут выполняться все капризы и требования ребенка, а завтра он может быть наказан за небольшой проступок, причем наказание нередко бывает жестоким и неадекватным.

Недавно с большой группой родителей младших школьников мы обсуждали, как и почему наказывают детей. Оказалось, что главная причина наказаний - проблемы в школе (оценки, которые не удовлетворяют взрослых, жалобы учителя). Чаще всего ребенок не виноват в этих проблемах, задача взрослых - родителей и учителя - разобратся в проблемах и найти пути помощи. В этих случаях наказание ухудшает физическое и психологическое состояние, провоцирует страх очередной неудачи и наказания, повышает тревожность. Тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, беспокойства, переживания различных негативных ситуаций, которые воспринимаются как угрожающие. Исследования показывают, что дети со школьными проблемами в младших классах имеют повышенную тревожность, которая сочетается с заниженной самооценкой. Дети с повышенной тревожностью очень внимательны не только к своим оценкам, но и к оценкам других детей. Неудовлетворительные или негативные оценки других они используют для собственного оправдания («а у Пети тоже тройка...») или «у нас в классе все получили двойки по контрольной»). Неудачникам очень нужен успех, они (когда неудачи только начина-

ются) очень ждут его, поэтому одна из главных задач учителя - дать почувствовать успех ребенку со школьными проблемами. Это может быть самое простое задание, которое ребенок не может не выполнить, но за него нужно похвалить, подбодрить. Считается, что повышенная тревожность возникает при стойком эмоциональном неблагополучии, а значит, важно разделить сами проблемы ребенка и те отрицательные эмоции, которые он испытывает (но не должен испытывать). Это положение важно зафиксировать - ребенок со школьными трудностями не должен испытывать эмоциональный дискомфорт. Больше того, эмоциональный дискомфорт может создать условия для возникновения дополнительных школьных проблем, во всяком случае есть цепочка «эмоциональный дискомфорт - школьные трудности - невроз».

Часто встречающийся повод для наказаний - плохое выполнение домашних заданий («долго сидит, но ничего не сделано»), «все делает тяп-ляп, лишь бы быстрее», «не хочет садиться за уроки», «быстро отвлекается»). Варианты недовольства родителей сильно не различаются. Но... ребенок не может сам научиться организовать эффективную работу, его нужно этому учить.

Еще одна причина недовольства родителей - это довольно размытая характеристика «не слушается». Действительно, это частая жалоба родителей, но просьба конкретизировать ситуацию, форму требований взрослого показывает, что под «слушается» родители понимают беспрекословное и сиюминутное исполнение любого требования от «иди готовить уроки» до «пора спать». При этом форма обращения к ребенку больше напоминает команду, а при отсутствии моментальной реакции команда повторяется более строго или уже с угрозами. Стоит отметить, что старшие дошкольники и младшие школьники в силу своих физиологических возможностей не могут моментально переключаться, включаться в новый вид деятельности и после «иди», «делай», «читай» или «пиши» должно пройти какое-то время (хотя бы 3-5 минут) до реального выполнения. Чаще всего этого времени нет, современные дети живут в ситуации цейтнота, бесконечной ситуации спешки. Это не их вина, это вина взрослых, которые не хотят или просто не умеют рационально организовать жизнь ребенка. Так за что его наказывать? То, как наказывают, требует особого разговора. К сожалению, насилие в семье совсем не редкость. Но сложность в том, что насилием в наших семьях считается не просто жесткое, но жестокое отношение к ребенку, когда «бьют смертным боем», «не кормят», «ограничивают во всем».

Окончание на стр. 24

Думая о детях, думает ли учитель о себе?

Федеральный государственный стандарт общего образования уделяет серьезное внимание сохранению здоровья школьников и вводит понятие «здоровьесберегающая учебная культура». В связи с этим возникает вопрос, насколько актуальна постановка проблемы формирования и у учителя «здоровьесберегающей культуры педагогического труда» и кто может взять на себя ответственность за это.

Школа порождает стрессы и для ученика, и для учителя

Андрогоника посвящено много хороших и умных книжек о том, как повысить мастерство учителя, эффективность и качество его работы. И очень мало - как сохранить его здоровье - физическое, психологическое, нравственное, а значит, и ресурсы личностного и профессионального роста. Однако эти вопросы должны стать неотъемлемой частью культуры педагогического труда.

Сегодня учитель напоминает мне осажденную крепость. Он постоянно должен быть в готовности №1, чтобы решать проблемы, сыплющиеся отовсюду: от проверяющих, руководства, родителей, учеников. С одной стороны, конечно, неплохо, что перестали замалчивать проблемы образования, его негативы. Но много ли говорят о его успехах? Очень тревожит низкий социальный рейтинг педагога, на учителя порой выплескивают обвинения, от которых опускаются руки, гаснет взгляд, черствеет сердце. Как не хватает педагогу добрых слов, пускай даже авансом!

Неконструктивные нападки на школу - это ведь стрессовый фактор не только для педагогов, но и для всего общества, потому что почти все мы - родители, бабушки, дедушки учеников и нас очень волнует, какое образование получит наш ребенок, как сложится его жизнь. Отчего, скажите, у многих родителей будущих первоклассников, еще и не имевших опыта взаимодействия со школой, уже существуют негативные ожидания, враждебное, вплоть до агрессивного, отношение к школе, а у других вообще включаются механизмы психологической защиты, желание спрятаться и вообще не приходить в школу, отрицать даже очевидные проблемы ребенка, на которые обращают внимание педагоги?

К сожалению, эти ожидания иногда оказываются вполне обоснованными: ребенок, придя в школу, теряет свою индивидуальность, не в силах противостоять системе, «обжимающей» всех - и учеников, и учителей, и родителей. А учитель как элемент этого механизма - насколько свободен он, как скоро изнашивается, пока не сломаются?

Не случайно, по данным Научно-исследовательского института медицины труда и экологии человека ВШНЦ СО РАМН, именно для педагогов типичны трудноизлечимые неврозы, нейродермиты, сбои эндокринной системы, заболевания голосового аппарата, органов чувств. Печально шутят, что через 10 лет работы учителем человеку уже не задают вопроса, кем он работает, - и так видно.

Причин этому много. Прежде всего, у учителя разноплановая социальная ответственность. За что он только не отвечает! За знания и умения, воспитанность и поведение, безопасность и здоровье, бесконечную документацию, корректность методики, урок и внеурочную работу, работу с родителями, обобщение опыта, разбитое стекло, невымытый пол.

Уже никто не спорит, что сегодняшний школьник работает в условиях больших информационных перегрузок. А учитель?! Не успеет освоить один учебный курс, появляются очередные инновации, а горы отчетности множатся как снежный ком.

Информационные перегрузки учителя усугубляют частые конфликтные ситуации. В науке конфликтологи считают, что педагоги-

ческие конфликты - самые тяжелые. Их особенность - неоднозначность, неопределенность ситуации, ее непредсказуемость, многоаспектность, динамичность. Да и сами дети при ежедневном контакте выступают как сильный, систематически действующий раздражитель. Душа устает. Не каждому работа под силу. Недаром шутят, что учитель - это тот, кто раньше думал, что любит детей. Не случайно у учителей быстрее, чем у людей других профессий, формируется синдром профессионального выгорания, психическое пресыщение своей профессией.

Учитель не просто работает в педагогике, он живет в своей профессии. Если бухгалтер, придя с работы домой, уже не думает о ней, занимается домашними делами, то учитель - другое дело. Даже во сне продолжает «проигрывать» урок. Конечно, это сказывается на воспитании собственных детей. Характерный для учителя «синдром красного карандаша» («подчеркиваю то, с чем не согласен») отражается прежде всего на домашних, делает педагога трудным в житейском общении: даже вне стен школы он продолжает всех учить.

Конечно, через 10-15 лет работы начинает деформироваться личность учителя. В ответ на стресс появляются защитные формы поведения - к сожалению, как свидетельствуют многолетние исследования - чаще всего агрессивного характера. В своих неудачах учителя начинают винить других - детей, их родителей, обстоятельства, сужается временная перспектива собственной жизни, снижается способность противостоять жизненным трудностям и адекватно их оценивать. Не случайно для учителей характерен низкий уровень психосоциальной адаптации! А ведь в профессиональные обязанности учителя входит задача оптимальной социальной адаптации учеников!

Что боится учитель

Учителю очень нелегко. По нашим данным, за последние 10 лет на порядок увеличилось число педагогов, нуждающихся в одобрении, поддержке и понимании. Обследуя учителей одного из городов, мы даже пришли в растерянность от того, до чего были высоки значения шкалы лжи, скрытой в анкете! Более 80% респондентов (!) ответили неискренне - так, чтобы представить себя с лучшей стороны из боязни не соответствовать.

Тогда мы применили проективные методы исследования, в которых в отличие от анкетирования возможность дачи ложной информации резко снижена. Исследования более

1000 учителей показали, что чувство растерянности, неуверенности в своей профессиональной работе испытывают 35% учителей (!), у 21% отмечается состояние перенапряжения, «внутреннего крика», у 17% педагогов сформирована мотивация избегания неудач (противоположная мотивация - достижения успеха). Мы уже не удивились данным о том, что более чем у половины учителей снижена эмоциональная чувствительность, способность сочувствовать, сопереживать! Психика защищается, как ракушка, закрываясь от внешнего мира.

Но и это не спасает: внутреннее напряжение все равно остается, стрессы оказываются непроработанными, неотраженными, подавленными, они накапливаются, растет риск неврозов, психосоматических расстройств. 88% педагогов считают себя больными, причем 85% уверены, что именно профессиональная деятельность повлияла на их здоровье. 62% учителей испытывают стресс на школу. У половины учителей в стенах школы настроение ухудшается, у 40% в школе начинает болеть голова. Угроза нервного срыва реальна у каждого третьего педагога. А есть и поистине страшная информация о суицидальном риске среди педагогов. Но это - тема для отдельного разговора.

На этом фоне мы видим, как школы экономят средства на психологические службы, а они очень нужны школе - для предупреждения нервных срывов учеников и учителей, для поддержания здорового психологического климата, профилактики ухудшения психологического здоровья всех участников.

В чем видят причины своего нездоровья сами учителя? Большинство считает, что это большая загруженность работой. 12% указывают на непонимание и давление со стороны руководства, 8% - на обилие «бумажной» работы, 7% жалуются на изношенность нервной системы. Лишь 6% учителей считают, что сами недостаточно хорошо владеют навыками саморегуляции, самоорганизации, что здоровье во многом зависит от них самих.

Может быть, действительно, большинство учителей владеет собой? В модельных условиях мы имитировали для педагогов ситуации информационных стрессов и отслеживали изменение у них психологических и физиологических показателей. Информационный стресс характеризовался сочетанием трех факторов: ограничением времени, большим объемом информации, отсутствием права на ошибку. Оказалось, что каждый второй-третий педагог стрессоустойчив. Под влиянием информационной пере-

грузки у каждого третьего учителя резко снижалась регуляция внимания, а у каждого второго появлялись признаки выхода за пределы нормы вегетативной регуляции сердечной деятельности (тахии- и брадикардия).

Наше здоровье зависит от саморегуляции

Между тем большинство преподавателей все же считают, что вполне достаточно владеют механизмами саморегуляции. Парадоксально! Что же они понимают тогда под саморегуляцией? Выяснилось, что умение владеть дисциплиной в классе, подавлять свои эмоции и не показывать окружающим свое настроение (!), то есть «проглатывать» стрессовый бомбы.

Но так ли важны для здоровья умения саморегуляции? Наука говорит, что человек остается здоровым не потому, что все органы и системы у него работают идеально. Такого вообще быть не может. Человек здоров, если у него хорошо работают главные системы регуляций. Их у него три: нервно-психическая, эндокринная и иммунная. Регуляция в живой природе - это всегда саморегуляция. Не изобретено еще искусственной системы, которая могла бы выполнить это за человека. Саморегуляция - процесс непрерывный и противоречивый. Ежесекундно идет противопоставление двух тенденций: развертывания заболевания (патогенез, реализация стресса) и его преодоления (саногенез, лимитирование стресса). От того, какие силы победят, зависит, здоров человек сейчас или нет. Таким образом, человек здоров не потому, что живет в тепличных условиях, а потому, что сильные его механизмы стресс-лимитирования, самокомпенсации, о которых писал 100 лет назад Л.С.Выготский.

Эти механизмы работают на разных уровнях: биохимическом, физиологическом, психическом, социокультурном (нравственность, совесть, этнокультурные архетипы поведения) и, безусловно, могут регулироваться самим человеком через его образ жизни, знания, отношения. Отсюда и резерв повышения здоровья не только с помощью таблеток, но и педагогическими средствами.

От здоровьесберегающей учебной культуры школьника - к здоровьесберегающей культуре педагогического труда

Где же этот резерв? В педагогике и психологии, в соответствующем содержании педагогической подготовки и дополнительного образования педагогов. Новый стандарт

ввел понятие «здоровьесберегающая учебная культура». Владеет ли сам учитель ею? Уделяют ли должное внимание формированию культуры профессионального труда, педагогической деонтологии в процессе профессиональной подготовки будущих учителей, курсов повышения квалификации работников образования, подготовки школьных психологов? А ведь только за счет педагогических и психологических средств возможно существенное немедикаментозное снижение заболеваемости и повышение ресурсов профессионального здоровья учителя. В условиях введения новых стандартов, когда стрессы педагогов увеличиваются многократно, эти вопросы выходят на государственный уровень, ведь в нашей стране армия школьных учителей насчитывает более миллиона специалистов.

Сегодня много печатных публикаций, сетевых педагогических сообществ, в которых учителя делятся своими инновационными педагогическими разработками, но в них практически не ведут разговор про опытно-экспериментальные эргономические разработки в области труда учителя. А ведь она есть, есть и опыт отдельных мероприятий по сохранению здоровья педагогов. Где-то это хор учителей, где-то - школьный учительский театр, где-то - физкультурные секции, где-то - тренинги со школьными психологами, т.е. есть мощные каналы отреагирования стрессов, психического и даже психосоматического оздоровления. Хотя опыт этот единичен, а работа по сохранению здоровья учителя остается несистемной, уже есть эмпирический опыт, которым можно поделиться. Остро не хватает сетевых педагогических сообществ, направленных на охрану здоровья учителей, с грамотными специалистами, работающими в области медицины, психологии и эргономики педагогического труда, которые способны проводить тренинги, консультации учителей с учетом типологии профессиональных ситуаций, индивидуально-типологических особенностей реагирования учителя на стресс. Такие сайты могли бы поддерживать учреждения высшего, среднего специального, дополнительного образования педагогов. Думаю, что они пользовались бы большим интересом и студентов, и учителей-практиков.

Вероятно, настало время, когда надо ставить вопрос о формировании компетентности учителя в области здоровьесберегающей культуры педагогического труда как государственной задаче.

Елена ДЗЯТКОВСКАЯ,
главный научный сотрудник
ИСМО РАО

Газета основана в 1924 году

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР -

Петр ПОЛОЖЕВЕЦ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР -

Евгений АГОШКОВ

Шеф-редактор московского выпуска

«Учительской газеты»

Виктория МОЛОДЦОВА

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Ирина ШВЕЦ -

первый заместитель главного редактора -**ответственный секретарь,**

Ирина ДИМОВА -

первый заместитель главного редактора,

Ольга МАКСИМОВИЧ -

заместитель главного редактора,

Наталья БУНЯКИНА,

Светлана РУДЕНКО

ОТДЕЛЫ**образования и воспитания****редактор** Светлана РУДЕНКО - (495) 623-57-81

Лора ЗУЕВА - (495) 623-57-81

Оксана РОДИОНОВА - (495) 607-78-57

Маргарита КУРГАНОВА - (495) 623-02-85

Ольга МАРИНИЧЕВА

политики и экономики образования**редактор** Анна ДАНИЛИНА - (495) 623-39-17

Вадим МЕЛЕШКО - (495) 623-39-17

информации

Наталья БУНЯКИНА - (495) 607-78-57

писем и социальной защиты**редактор** Надежда ТУМОВА - (495) 623-02-85**культуры****редактор** Анна ХРУСТАЛЕВА - (495) 607-78-57

Татьяна ЕФЛАЕВА - (495) 607-78-57

компьютерный

Валерий ЦУКАНОВ - (495) 623-15-49

юридический

Татьяна ПОГОРЕЛОВА - (495) 623-02-85

рекламы и общественных связей

Светлана СЕМЕНОВА - (495) 623-87-15

Ирина АГАЕВА - (495) 623-73-94

ДИРЕКЦИЯ «УГ»-ОНЛАЙН**директор** Ольга МАКСИМОВИЧ - (495) 607-93-40**АГЕНТСТВО «КРУГ-тур»****директор** Павел КРИВОУСОВ - (495) 623-60-50**СОБКОРОВСКИЕ ПУНКТЫ****Великий Новгород** - Светлана ПОТАПОВА

(8162) 66-08-11;

Воронеж - Татьяна МАСЛИКОВА

(473) 242-22-06;

Екатеринбург - Марина РОМАНОВА

(343) 234-34-35;

Нижний Новгород - Вера АБРАМОВА

(831) 218-78-18;

Новосибирск - Нина КОПТЮГ

8-962-831-73-75;

Омск - Наталья ЯКОВЛЕВА (3812) 95-51-30;**Санкт-Петербург** - Наталья АЛЕКСЮТИНА

(812) 366-18-85

Ведущий редактор

Виктория МОЛОДЦОВА

Компьютерная верстка

Константин ГРЕССЕЛЬ

Зав. корректурой

Нина КРАСИКОВА

ПРИЛОЖЕНИЯ «УГ»**«Мой профсоюз»**

Наталья БУНЯКИНА - (495) 607-78-57

«УГ-Москва»

Виктория МОЛОДЦОВА - (495) 623-02-85

Адрес редакции:

107045, Москва, Ананьевский переулок,

4/2, стр. 1

Телефон для справок (495) 628-82-53.**Факс** (495) 628-82-53.**Электронная почта** ug@ug.ru**Веб-сайт:** http://www.ug.ru**Учредитель:**

журналистский коллектив редакции.

Издатель:

ЗАО «Издательский дом «Учительская газета».

© «Учительская газета».

Все права защищены.

Перепечатка допускается только

по письменному согласованию с редакцией,

ссылка на «УГ» обязательна.

Ⓜ- материал печатается на коммерческой основе.

Редакция не несет ответственности

за достоверность информации, данной

в рекламном объявлении.

Точка зрения автора может не совпадать

с позицией редакции. Рукописи, фотографии,

рисунки не рецензируются и не возвращаются.

Время подписания в печать:

по графику 14.00,

7 апреля 2014 г.

Газета зарегистрирована Федеральной службой

по надзору в сфере связи, информационных технологий

и массовых коммуникаций (ПИ №ФС77-50524)

Отпечатано в типографии

ОАО «Московская газетная типография»

123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр. 1

Индексы: 19690, 16807**Тип.** 0870**Тираж** 5000 экз.

В футбол играют настоящие девушки



На базе КЗ «Крокус Сити» состоялись городские соревнования школьной спортивной лиги по мини-футболу среди девушек 1998-1999 годов рождения. В соревнованиях приняли участие 11 команд - победители своих округов.

Финальные городские игры проходили в ФОК «Радуга» Зеленограда, где соревновались уже четыре лучшие команды - Юго-Западного, Северо-Западного, Восточного округов и Зеленограда. Спортсменки показывали достойный уровень и красоту игры.

Наиболее захватывающей игрой стал не финал, где Юго-Запад уверенно одержал победу и получил «золото» в матче с Востоком, а матч за третье место, где Зеленоград в серьезном соперничестве после серий пенальти выиграл у Северо-Запада.

В результате турнирная таблица выглядит так:

1-е место - школа №535 (ЮЗАО).

2-е место - школа №446 (ВАО).

3-е место - школа №853 (ЗелАО).

4-е место - школа №86 (СЗАО).

5-е место - школа №1159 (САО).

6-е место - школа №97 (ЗАО).

7-е место - школа №475 (ЮВАО).

8-е место - школа №1535 (ЦАО).

9-е место - школа №1179 (ЮАО).

10-е место - школа №2070 (ТиНАО).

Теперь команда-победительница школы №535 (ЮЗАО) будет представлять Москву на всероссийских соревнованиях в рамках общероссийского проекта «Мини-футбол - в школу!».

11-е место - школа №1531 (СВАО).



Окончание. Начало на стр. 21

Думаю, каждому родителю важно понимать, что по характеристикам ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) к насилью над детьми относятся:

- речевые атаки (это то, что очень любят наши родители);
- унижение (брошенное ребенку между прочим «ты полный балбес» или «даже дурак это умеет» - типичный вариант унижения, который унижением не считают);

- неадекватные требования (желания родителей и их требования быть успешным и в обычной школе, и в музыкальной, и на занятиях иностранным языком, и в спорте, что далеко не всегда по силам). Ситуации, когда успехи детей не соответствуют притязаниям родителей, могут быть различными. Бывает, что ребенка только за то, что он считает себя хуже всех, отторгают эмоционально, психологически, наказывают физически. Ему же необходима поддержка не только интеллектуальная (позволяющая преодолеть проблемы в этом виде деятельности), но и эмоциональная, психологическая. Без нее такое преодоление, даже при эффективной помощи в деятельности будет затруднено;

- наказания (у детей разная чувствительность, один воспримет как наказание неприязнь во взгляде, другой, кажется, не реагирует на шлепок, но гораздо эффективнее подчеркнуть, похвалить за то, что хорошо, чем наказывать за то, что плохо);

- запугивание, манипуляция чувствами ребенка. Представим себе ситуацию, когда мама принимает все близко к сердцу, легко расстраивается, тревожится за ребенка. Она беспокоится, что он опоздает в школу, волнуется, если он не успел что-то сделать, переживает, что соседский Коля учится гораздо лучше ее сына. Она старается во всем помочь, вместе с ним делает уроки и очень огорчается, если все равно нет желаемой оценки. «Нет, ничего ему не говорю, не ругаю, но, когда открываю тетрадь, обязательно от огорчения охну и с трудом слезы сдерживаю. Но вы подумайте, он (ребенок) и не реагирует, ему-то все равно». А ребенок (второклассник) отдельно от мамы рассказывает: «Я очень боюсь ее расстроить, так боюсь, что даже когда пишу диктант, думаю, вот сделаю ошибку, поставят двойку, а она потом почти плачет». Мальчик и мама живут вдвоем, очень привязаны друг к другу, но ребенок оказался более чутким и внимательным, страх перед неудачей, боязнь огорчить маму сковывают его, мешают спокойно работать, вызывают дополнительные трудности. Фактически мама сама боится школьных проблем и драматизирует ситуацию, а у ребенка появляется чувство неуверенности в своих силах, знаниях и еще страха и тревожности. Насилие рождает страх, враждебность, и не стоит удивляться этим эмоциям детей. Страх самая сильная и наиболее опасная отрицательная эмоция. Страх рождает чувство неуверенности, ненадежности, незащищенности. Ребенок ощущает угрозу своему существова-

нию: физическому телу, психологическому «я». В школе чаще встречается последнее - угроза психологическому «я». Страх оказывает отрицательное воздействие на восприятие, мышление, поведение ребенка. Страх сковывает, заставляя ребенка забыть даже то, что он хорошо знает. Именно страх (неудачи, плохой оценки, недовольства взрослых) часто становится причиной неудовлетворительных оценок при ответе у доски, на контрольных и на экзаменах. Чем больше волнуется ребенок, чем больше боится плохой оценки или наказания родителей, тем хуже результаты. Страх - рычаг давления, который часто используют родители. Ребенок может смириться,

испытывают постоянного страха наказания, дети, которых не унижают, не становятся злыми и агрессивными. Поэтому главный способ борьбы с агрессией - внимательное и доброжелательное отношение, ровный тон, спокойствие в самых критических ситуациях. Долго испытываемые эмоции враждебности, как правило, приводят к агрессии, агрессивным вспышкам.

И что же? «Во всем потакать, соломку подкладывать? Какими же борцами они вырастут?» Это возражение как оправдание собственной жесткости тоже типично. Родители могут быть и строгими, и требовательными, и сочувствующими, понимающими. Ни родители, ни учитель не имеют права на

которым столкнутся эти родители очень скоро.

Как найти эффективную форму общения с детьми?

В разговоре с ребенком, даже самом неприятном, следует оставаться спокойным, не давать воли гневу, злости, раздражению, иначе самые добрые слова будут восприниматься как репрессивные меры. Ледяной тон, холодный взгляд, насмешки, мрачность и враждебность в общении (даже без резких слов) отталкивают ребенка, разрушают общение. Для эффективного общения необходимы желание, установка доброжелательной вежливости. Это спокойный тон, дружелюбный вид, мягкость во взгляде. Необходимо научиться контролировать, оценивать свое общение с ребенком. Ключ к успеху - спокойствие и доброжелательность. Родители часто рассказывают: «Я очень люблю своего ребенка, но постоянно срываюсь, кричу, наказываю, потом

Умеют ли семьи общаться со своими детьми?

но чаще ломается, вот цена подчинения;

- стыд - еще одна эмоция, характерная для детей с трудностями обучения. «Я нудный, плохой, неумеца». «Я мамин позор». «Я самый плохой в классе». Это характеристики детей 7-8 лет, имеющих трудности обучения письму и чтению. Дети, испытывающие стыд, кажутся себе беспомощными, ощущают чувства неудачи, поражения, нередко эти чувства переходят в депрессию, подавленность, угнетенность. Ни родитель, ни учитель не только не могут, но и не имеют права создавать у ребенка ощущение стыда из-за школьных неудач. Наоборот, они должны быть доброжелательными, готовыми (и умеющими) прийти на помощь, знать и уметь предложить способ решения возникающих проблем и дать ребенку уверенность, что проблемы можно преодолеть;

- страдание - еще одна эмоция, доминирующая при горе и депрессии. Считается, что это совсем не детская эмоция. Однако ребенок тоже может ощущать одиночество, жалость к себе, он может считать, что его никто не любит, не понимает. Ребенок со школьными проблемами чаще всего страдает и от непонимания учителя, и от непонимания родителей, особенно в тех случаях, когда они демонстрируют собственные переживания из-за этих проблем. Страдание ребенка требует не только сочувствия, сострадания, но еще больше помощи, активного преодоления причин страдания, готовности прийти на помощь, дать ощущение веры в себя;

- враждебность ребенка по отношению к взрослым, как правило, вторична. Это ответная реакция, стремление осознанно или неосознанно наказывать родителей и учителя (чаще это нарушение дисциплины), на враждебность, на унижение, наказание (особенно в тех случаях, когда ребенок считает их несправедливыми) и насмешки. Дети, растущие в атмосфере понимания, заботы и доброты, дети, которые не

унижение ребенка, злость, мстительность. Впрочем, это недостойно по отношению к любому человеку. Несправедливость, унижение ребенок иногда помнит всю жизнь.

Есть несколько типичных ошибок, которые мешают общению, нарушают взаимопонимание взрослых и детей:

- взрослые редко обращают внимание на то, как они разговаривают с ребенком, чаще всего тон, мимика, выражение лица отражают нетерпение, раздражение, гнев. Ребенок любого возраста чутко реагирует на тон, мимику, выражение глаз. Можно говорить самые правильные слова, но если в вашем тоне нетерпение и злость, ребенок не слышит слов, а видит ваше отношение к нему, чувствует лишь агрессию и враждебность;

- взрослые часто не видят ничего особенного в насмешках и даже издевках. Причиной насмешек могут быть и поведение, и внешний облик, и любые неудачи. Насмешка может быть не явной, это как раз тот случай, когда именно тон делает фразу. Когда вы с пренебрежением смотрите и говорите своему сыну: «Ну на кого ты похож, чучело?», всем своим видом показывая неприязнь, или с усмешкой говорите дочери: «Лучше бы уроки учила, все равно от этой твоей зарядки никакого толка», вы унижаете ребенка и рискуете потерять его доверие;

- еще один вариант негативного общения с ребенком - ледяной тон, намеренное безразличие, избегание. «Я никогда не ругаю его за плохие оценки, - рассказывает мне мама пятиклассника. - Просто не разговариваю с ним, пока не исправит. Но раньше это помогало, а теперь он, похоже, совсем от этого не страдает». Это очень типичная ситуация. Малышей лет до 7-8 намеренное безразличие очень огорчает, но, становясь старше, они привыкают к невниманию и пренебрежению взрослых, перестают нуждаться в их заботе, внимании, поддержке. «Не твое дело» - это самый мягкий вариант ответа, с

приходится замаливать грехи, а он этим пользуется. Что делать?» Это типичная ситуация, с ней сталкивается, пожалуй, каждый взрослый. Попробуем разобраться в том, что такое родительская любовь, изменяются ли ее проявления на разных этапах развития ребенка? Но сначала я хочу напомнить широко известные в 60-х годах прошлого века опыты с человекообразными обезьянами, когда у маленьких обезьянок отобрали маму и заменили ее суррогатными, причем двумя. Одна была из колючей проволоки, но кормила, а другая не кормила, но была мягкой, теплой. Обезьянки предпочли не ту, которая кормит, а теплую и мягкую. Результаты этого эксперимента - ответ на частую жалобу взрослых: «Я все делаю для него, а он...» Под «все» чаще понимают - накормить, одеть, обустроить условия для занятий. Но ребенку вне зависимости от возраста необходимы понимание, ласка, внимание, сопереживание. Доказано, что трехмесячный малыш уже реагирует на выражение лица мамы, и если оно становится каменным, малыш ощущает тревогу. Чем старше ребенок, тем сильнее он реагирует на раздражение, злость, жестокость и унижение. Даже если это перемежается проявлениями внимания, подарками, исполнением любых желаний.

«Ну и что же? Во всем потакать? Сядет же на голову!» Нет, ни в коем случае не потакать, но это и не родительское «как я сказал, так и будет», а обсуждение любых проблем, желание высказать и понять аргументы ребенка. Можно быть строгими, но не злыми и жестокими, можно быть требовательными (но требования должны быть разумными и адекватными возможностям детей) и не унижать ребенка при неудаче, можно волноваться, беспокоиться, но не раздражаться.

Ребенку необходимы взаимодействие, участие, поддержка и понимание в трудных ситуациях. Он должен быть уверен, что мы, взрослые, поймем, поможем, даже если он совершит ошибку.

Психологический контакт со взрослыми, доверие, их отзывчивость и доброжелательность одинаково важны и для малышей, и для подростков. Не стоит считать, что бесследно проходит сказанное шестилетнему или двенадцатилетнему: «Уйди, видеть тебя не могу». Такие ситуации разрушают привязанность, любовь ребенка, а восстанавливать ее гораздо сложнее.

Ребенку обязательно нужно говорить о своей любви, но слова не должны расхолаживаться с действиями, поступками и требованиями взрослых, иначе ребенок не будет уверен, что это любовь.



Московский городской Дом учителя приглашает в апреле

Четверг, 10

Школа №1253

Выезд ветеранов педагогического труда САО в образовательное учреждение для ознакомления с опытом работы педагогического коллектива. Начало в 13.00.

Концертный зал

Клуб ветеранов педагогического труда.

Начало в 15.00.

Концертный зал

Концерт для ветеранов педагогического труда вокального трио «Три богатыря».

Начало в 16.00.

Дом ветеранов педагогического труда

«Дом учителя - Дому ветеранов» Литературно-музыкальная композиция театра-студии «Горизонт» по повести Ю.Нагибина «Сирень» для ветеранов педагогического труда СЗАО.

Начало в 18.00.

Театральный зал

Клуб любителей театра

Ж.Ануй «Оркестр»

Спектакль театрального коллектива на французском языке.

Начало в 19.00.

Пятница, 11

Паркетный зал

Клуб любителей музыки

«Весеннее настроение»

Концерт вокального коллектива.

Начало в 18.00.

Суббота, 12

Театральный зал

Клуб любителей театра

«Путешествие в смешное»

Спектакль Народного драматического театра (по произведениям Н.В.Гоголя, А.П.Чехова, М.Зощенко и др.).

Начало в 17.00.

Воскресенье, 13

Паркетный зал

Клуб любителей музыки

«Весенние голоса»

Концерт солистов вокального коллектива и участников оперной студии «Созвездие».

Начало в 15.00.

Вторник, 15

комн. 2-15

Клуб ветеранов педагогического труда

Заседание любительского объединения «Наши 6 соток».

Начало в 15.00.

Паркетный зал

Клуб любителей музыки

«Звуки музыки»

Концерт солистов вокального коллектива.

Начало в 19.00.

Вторник-четверг, 15-17

ЦДПО «Поведники»

Выезд ветеранов педагогического труда САО на отдых в Поведники (30 человек).