

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ИЛИ КУДА МЫ ИДЕМ?

Борисов О.Л., кандидат биологических наук, доцент  
Кафедра анатомии и физиологии человека

*Borysov O.L.*

*The research work provides the analysis of present-day situation with the health condition of the population in Belarus.*

*The work highlights the methods for the effective promotion of "Healthy Way of Life" concept, the main objective being to cultivate the idea of living a healthy life since early age.*

Одной из наиболее сложных проблем современной образовательной системы по-прежнему продолжает оставаться аспект повышения качества и продуктивности учебного процесса. В целях ее преодоления применяются самые разнообразные методики, широко используются возможности новейших технических средств обучения, в частности электронные обучающие программы. С помощью последних легко решается один из ключевых вопросов любого обучения – проблема удержания внимания учащихся.

Наряду с неоспоримыми достоинствами компьютерной техники, нельзя не отметить и ряд негативных моментов, которые сопровождают ее внедрение в образовательный процесс. Прежде всего, пользователь персонального компьютера подвергается воздействию электромагнитного излучения повышенной мощности. Кроме того, работа за монитором с электронно-лучевой трубкой вызывает зрительное утомление, которое может приводить к нарушениям рефракции. Существенно также влияние работы с компьютером на корковую нейродинамику процессов возбуждения и торможения, смену доминантного представительства.

Современная экономическая ситуация в стране не позволяет пока каждому учителю, а в идеале и школьнику, иметь жидкокристаллический монитор, наиболее полно соответствующий строгим санитарным стандартам, минимально влияющим на организм пользователя.

В настоящее время в западных странах достаточно четко прослеживается неблагоприятная тенденция к увеличению психических и соматических заболеваний учащихся, вызванных техницизмом общества. В связи с этим интенсивно разрабатываются и внедряются в учебный процесс педагогические технологии, позволяющие сберечь и укрепить здоровье школьников. Задача сводится к тому, чтобы, сохранив все преимущества использования компьютерной техники, обезопасить ребенка от ее отрицательных воздействий.

Однако абсолютно очевидно и то, что все предпринимаемые меры станут эффективными только тогда, когда школьники сами решат следовать здоровому образу жизни, уверуют в социальную и личную значимость здоровья. Будут осознанно соблюдать режим дня, правила личной гигиены; рационально и сбалансировано питаться, заниматься физической культурой и спортом, закаливанием, не приобретут или сознательно откажутся от вредных

привычек. А для этого в первую очередь нужна личная мотивация и стремление. Вряд ли следует ожидать, что дети будут придерживаться здорового образа жизни, только потому, что их заставляют делать это взрослые. Вероятно, с детства необходимо формировать культ здоровья.

Таким образом, единственно верный путь в этом направлении – это увлечение, личная заинтересованность учащегося в собственном здоровье, активной деятельности.

Несмотря на заметное отставание от западных стран в техническом обеспечении учебного процесса, за годы обучения в наших школах число учащихся с близорукостью, нарушениями опорно-двигательного аппарата, психоневрологическими и другими соматическими отклонениями неуклонно возрастает из года в год, становясь проблемой общества. В специальной литературе даже появились новые, связанные со школьной жизнью детей, термины – «школьный стресс», «дидактогения».

Налицо уникальный социальный парадокс: с одной стороны, школа должна оказывать существенное влияние на образ жизни ученика и способствовать его оздоровлению в процессе обучения, с другой стороны, здоровых детей в школе остается все меньше. Вместо того, чтобы компенсировать типичное для сегодняшних детей состояние физиологической и психологической незрелости, учебные заведения, наоборот, усугубляют его. Приведем аргументы, самые простые и, надемся, убедительные.

Абсолютно очевидно, что для радикального изменения сложившейся ситуации требуется соответствующая задачам реорганизация учебного процесса. Необходимо пересмотреть и по возможности изменить содержание и формы учебной деятельности таким образом, чтобы психическое и физическое развитие детей шло как можно успешнее. А для этого следует, насколько только это возможно, использовать в практике современной школы возможности здоровьесберегающей педагогики. Обучение и воспитание ребенка просто обязаны приобрести оздоровительный характер, не утрачивая образовательный уровень современных требований.

Осуществление эффективной здоровьесберегающей педагогической деятельности невозможно без формирования ценности здоровья у учащихся и их родителей; оптимального сочетания

педагогических методов, форм, средств, технологий в учебно-воспитательном процессе; оптимизации режима и организации учебно-воспитательного процесса, санитарно-гигиенических условий и режима двигательной активности учащихся; создания системы мониторинга здоровья и физического развития детей в образовательных учреждениях; повышения компетентности педагогов в решении вопросов сохранения здоровья учащихся. О последнем более подробно.

Основы здорового образа жизни закладываются в детстве, и от нас, педагогов требуется сделать все, чтобы они были как можно более прочными. Ни у кого не вызовет возражений тот факт, что если человек хорошо знаком со строением и принципами функционирования своего организма процессами, лежащими в основе его жизнедеятельности и понимает, что своим поведением можно их существенно ухудшить или, наоборот, улучшить, то он будет стремиться соблюдать здоровый образ жизни.

Предпринимаются попытки решить проблемы здоровья детей за счет уменьшения учебных нагрузок в школе путем уменьшения количества часов на те или иные предметы. Казалось бы это выход, но ведь при этом программа обучения остается прежней. Так в 2000 г. претерпела существенные изменения и уменьшилась на 25% одна из наиболее важных дисциплин школьного биологического цикла «Человек и его здоровье», которая изучается в 9 классе общеобразовательной средней школы.

В школьную программу ввели новый предмет «Основы безопасности жизнедеятельности», значимость которого трудно недооценивать и тем более признать неоправданным. Однако имеет ли это новшество большой смысл? Излагаемый на занятиях материал, как правило, носит декларативный характер, сам курс растянут на несколько лет. Не рухнет ли лишнее надежное биологическое фундаментальное здание знаний еще в недостроенном состоянии? Не приведут ли подобные эксперименты к несоответствию педагогических усилий и полученных результатов социальному заказу общества. Успешно окончив нашу школу, молодой человек может оказаться просто невостребованным в полной мере обществом из-за поверхностных знаний и слабого здоровья.

Печально то, что даже в педагогических ВУ-Зах будущие учителя, те, кто должен стоять на страже здоровья своих питомцев, не имеют возможности получить соответствующие биологические знания об организме ребенка. Курс «Возрастная физиология и школьная гигиена» - краеугольный камень подготовки педагогов, как сопромат для инженеров, заменен сегодня «Валеологией». Мы не ставим под сомнение, более того понимаем, необходимость и важность этого курса. Но что происходит?! Опять предлагается изучение основ здорового образа жизни на фоне незнания особенностей строения и функционирования человеческого организма в различные возрастные периоды. В такой ситуации «Валеология» приобретает статус декларативного курса, лишённого надежной информативной базы.

Практически вдвое за последние годы сокращены на факультетах естествознания и физического воспитания такие важные для профессиональной подготовки дисциплины как «Анатомия» и «Физиология». Причем урезаны как лекционный курс, так и лабораторный практикум, на котором у студентов формируется важнейшие для своей профессии и повседневной жизни навыки.

Проблем у сегодняшней системы образования много и все они требуют скорейшего и безотлагательного разрешения. Может быть следует начать с самых актуальных, социально значимых и, как следует из ранее изложенного, очевидных – пересмотреть вопросы, связанные с подготовкой учебных планов, программ и технологий в контексте влияния организации учебного процесса и содержания ряда дисциплин и курсов, напрямую на состояние здоровья школьников и студентов, нашей молодежи в целом?

