

УДК 614.2:37
ББК 51.1+37

ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА В КОНТЕКСТЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

Н. Н. Малярчук

Ключевые слова: здоровье нации; здоровье личности; здоровье педагога; культура здоровья.

Резюме: В статье рассматривается состояние здоровья субъектов образовательного процесса. Особое внимание уделяется обоснованию роли культуры здоровья педагога в формировании здоровья российской нации.

Явления экономического, политического, экологического и духовно-нравственного кризиса в обществе обостряют проблему неблагоприятной демографической ситуации в стране – депопуляции российского этноса, о чем свидетельствуют низкий уровень рождаемости и высокий коэффициент смертности (страна ежегодно теряет около одного миллиона человек). Крайне неудовлетворительное состояние индивидуального здоровья граждан России влияет на роль российского этноса как носителя национального духа. Общество стоит перед выбором: либо будет обеспечено физическое, психическое, духовно-нравственное здоровье населения, либо российскую популяцию ожидает неминуемая катастрофа. Следовательно, сохранение здоровья нации выступает как всеобщая социальная потребность.

В этой связи здоровье населения следует рассматривать как многоаспектную проблему, которую невозможно решить средствами только здравоохранения, так как она охватывает комплекс социально-экономических, правовых, психолого-педагогических и медико-биологических проблем. Поэтому общество начинает осознавать необходимость внедрения новых стратегических подходов в вопросах сохранения здоровья населения, рассматривая их как результат деятельности государства по пути развития культуры здоровья населения через социальные институты и прежде всего через образование.

Но в условиях кризиса ценностей современного мира, мировоззренческой и нравственной дезориентации общества и в российском образовании отмечаются сложные и противоречивые процессы: идеологизированные установки сменились неопределенностью духовных начал, «запутанностью» ценностных ориентаций; классическая модель, в основе которой лежала концепция усвоения знаний, умений и навыков, практически себя исчерпала; требования гуманизации образования, осознаваемые как сверхактуальные, приходят в противоречие с требованиями стандартов, ограничивающими воспитательно-образовательный потенциал; плотность, насыщенность программ научными сведениями без возможности их личностного осмысления, ведут к перегрузке

учащихся. [2]. Кроме того, учителя стали опираться на смысловые трафареты, ориентироваться на деятельность по определенным мыслительным схемам (на так называемое внедрение технологий), которые нередко отгораживает педагогов от собственного бытия и уникального жизненного опыта, от подлинных общегуманитарных и педагогических ценностей [3].

Массированное влияние переизбытка информации, дефицит человечности и одухотворенности знания, ведут, наряду с другими факторами, к утрате школьниками интереса к обучению и воспитательным мероприятиям, к ухудшению психо-эмоционального и соматического здоровья детей, которое уже характеризуется крайне низкими показателями.

Специалистами (В. Ф. Базарный, М. М. Безруких, Ю. Е. Вельтищев, В. М. Чимаров) отмечается катастрофическое состояние психического и физического здоровья подрастающего поколения России:

- наблюдается рост соматической патологии, нервно-психических, инфекционных, венерических болезней, ВИЧ-инфекции, врожденных пороков, экологически зависимых синдромов и заболеваний, наркомании, детской инвалидности;

- регистрируется ухудшение физического развития, дисгармоничность, грацилизация телосложения, задержка роста, замедление полового созревания.

В школу дети приходят в подавляющем большинстве уже нездоровыми (у 70–80% первоклассников отмечаются как функциональные, так и хронические заболевания), с годами патология накапливается и усугубляется. В итоге к окончанию школы более 90% учащихся имеют уже несколько хронических заболеваний, которые влияют на репродуктивные процессы и, в глобальном плане, на воспроизводство населения страны.

Следовательно, для преобразования и возрождения общества необходима новая философия образования, закладывающая опережающий потенциал, моделирующая желаемое будущее, в котором духовно-нравственные ценности, жизнь и здоровье человека будут самой высокой мерой и целью. На наш взгляд, это ведущая миссия учителя, несущего личную ответственность за здоровье и судьбу подрастающего поколения, а, следовательно, и за судьбу страны.

В новой парадигме педагогики формирование личности, способной к реализации своих возможностей, социально устойчивой и одновременно мобильной, адаптирующейся, способной вырабатывать и изменять собственную стратегию в меняющихся обстоятельствах жизни и быть счастливой, рассматривается не только в качестве цели образования, но и в качестве критерия успешности современного образования.

Для осуществления вышеуказанной цели необходим определенный биологический и физиологический потенциал организма учащихся и достаточный уровень психосоматического здоровья школьников. Следовательно, обучение и воспитание должны включать овладение основами здоровья, то есть в образовательных учреждениях необходимо формировать культуру здоровья лично-

сти. На наш взгляд, развитие культуры здоровья учащихся сегодня уже не предмет выбора, а условие выживания школы и нации в целом.

Становление культуры здоровья личности включает развитие следующих ее компонентов: мотивационно-потребностного, интеллектуального, морально-нравственного, чувственно-волевого, деятельностно-практического при активном участии знания и чувства.

Чтобы стать основой повседневной деятельности и поведения, знания о здоровье должны осознаваться. Это осознание происходит в процессе их «про-чувствования» и эмоционального «переживания», закрепляется в ходе выполнения специальных здоровьесберегающих упражнений и здоровьесформирующей практической деятельности, что обеспечивает личную значимость этих знаний, их осмысление и формирует субъектное ценностное отношение личности к здоровью. В процессе переживания происходит интериоризация полученных знаний и превращение их в убеждения, осуществляется переход от знания к сознанию. Эмоционально-чувственное отношение создает тот фон, на базе которого формируются потребности и мотивы, предопределяющие психологическую готовность к здоровьесформирующему типу деятельности, развивается способность личности к анализу собственного поведения в социоприродной среде к объективной самооценке, происходит экстериоризация знания и его практическая реализация, следовательно, идет процесс создания здоровьесотворяющего мышления. Это позволяет личности вести здоровый образ жизни, активно перестраивая социальную среду в интересах сохранения не только индивидуального здоровья, но и здоровья окружающих людей, тем самым внося свой вклад в культуру здоровья нации. На наш взгляд, все вышеперечисленное характеризует процесс формирования здоровьесозидающего мировоззрения.

Таким образом, культуру здоровья личности мы рассматриваем не только как составную часть общей культуры, отражающую приверженность к общечеловеческим здоровьесохраняющим ценностям, но и как новый качественный уровень знаний, умений и навыков, ведущих к здоровьесберегающему поведению, здоровьесотворяющему мышлению и здоровьесозидающему мировоззрению, что проявляется в самосовершенствовании индивидуального здоровья личности и ее активном долголетии.

Качественное снижение уровня здоровья российских школьников связано не только с воздействием неблагоприятных экономических, социокультурных и экологических факторов в стране, но и с интенсификацией учебного процесса, (когда не учитываются физиологические возможности организма школьников), с нарушениями существующих гигиенических норм обучения, с недостаточной подготовкой учителей по вопросам развития и охраны здоровья детей. Все вышеперечисленное тем или иным образом может приводить к формированию дидактоневрозов и «школьных аллергий» у детей.

Несомненно, что в возникновении дидактоневрозов у школьников в какой-то мере виновно и нездоровье учителей. По статистическим данным 30%

учителей имеют признаки вегето-сосудистой дистонии, склонность к невротическим нарушениям отмечается у 53% учителей, до 79% работников образования имеют хронические заболевания различной степени тяжести, в основном психосоматической природы. Для учителей со стажем работы 15–20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «эмоциональное выгорание», профессиональные деформации и деструкции. У трети учителей показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами [1; 5; 6]. Следовательно, показатели профессионального здоровья учителей нельзя называть даже удовлетворительными.

Одной из проблем, на наш взгляд, является не только низкая престижность здоровья, резко заниженное самосознание учителей о ценности здоровья но и в целом низкий уровень их профессионального самосознания, что приводит к утрате педагогами ценности себя как личности в обществе.

В качестве фундаментального условия формирования профессионального здоровья учителей мы рассматриваем повышение уровня профессионального самосознания. Именно этот процесс выводит педагога на экзистенциальный уровень саморегуляции. Поэтому работа с учителем должна быть направлена на активизацию механизмов личностной саморегуляции, что обуславливает повышение уровня профессионального здоровья учителя как способности выступать активным и ответственным субъектом собственной жизнедеятельности в изменяющемся мире.

Таким образом, одно из направлений в решении проблемы гармонизации и гуманизации личности учителя – это создание мотивации на сохранение и формирование индивидуального здоровья, осознание себя личностью, способной проектировать свое будущее. Второе – обеспечение социально-психологических условий для повышения уровня культуры здоровья учителя.

Приобщаясь к культуре здоровья, педагог формирует у себя установку на уникальность жизни, на непреходящую ценность здоровья, на готовность строить свою педагогическую деятельность в соответствии с потребностями и физиологическими возможностями ребенка. Эти качества необходимы любому педагогу, так как они заложены в слагаемых его профессиональной культуры.

А. Н. Ситник в статье «Профессиональная культура учителя» указывает на то, что в содержание развития профессиональной культуры в качестве инновационных направлений необходимо ввести не только основы реабилитационной педагогики, но и основы педагогической валеологии, так как многие учителя недостаточно владеют системой знаний о здоровье человека и общества, не владеют умениями и навыками по охране здоровья детей и безопасности их жизнедеятельности [4].

Мы полагаем, что развитие культуры здоровья педагога способно разрешить важнейшие противоречия в системе образования: между социальной программой образования и биологическим развитием ребенка, между увеличением объема знаний и здоровьем детей.

Кроме того, педагог должен не только прививать ребенку умение сохранять свое здоровье и психику в потоке стремительного роста информации и стрессов, закреплять в сознании радостное ощущение ценности жизни, защищенности, свободы самовыражения и сохранения достоинства, но и уметь владеть собой, избегать разрушительного воздействия отрицательных эмоций, то есть формировать здоровьесотворяющее мышление, которое направлено на достижение согласия с самим собой и окружающим миром. Оно не только позволяет контролировать воображение и эмоции, но и способно уменьшить внутренний конфликт и внутреннюю напряженность, снять стресс и, соответственно, предотвратить развитие психосоматических заболеваний.

На наш взгляд, развитие здоровьесотворяющего мышления педагога предусматривает расширение кругозора и его внутренней культуры, так как основано на знаниях психологии чувств и психологии личности, заложено в основу профессионального мастерства и отражается в реальном поведении, поступках, состоянии здоровья, иными словами, приводит к здоровьесохраняющей и здоровьесформирующей профессиональной деятельности педагога.

Мы полагаем, что приобретаемый педагогом индивидуальный опыт в вопросах здоровьесотворчества собственного здоровья на определенном этапе начинает трансформироваться в социальный, то есть приобретать общественную значимость, вследствие того что учитель, как носитель программ будущего дня, способен дать новые идеи о ценности здоровья, предложить здоровьесохраняющие образцы и нормы поведения, то есть программировать здоровьесберегающую деятельность учеников.

Исходя из вышеизложенных положений культура здоровья педагога нами рассматривается в нескольких ракурсах:

- как составляющая культуры здоровья нации, обладающей социально-значимой ценностью;
- как определенный уровень телесного, душевного и духовного здоровья учителя, позволяющий ему сохранять высокую работоспособность и иметь профессиональное долголетие;
- как фактор профессиональной деятельности, ведущий к творческому саморазвитию педагога;
- как здоровьесберегающая и здоровьесозидающая составляющая педагогической деятельности;
- как фактор учебно-воспитательного процесса, формирующий здоровьесотворяющее мышление у учащихся.

Последняя позиция характеризует процесс воспитания культуры здоровья личности в условиях образовательного учреждения, который включает формирование здоровьесберегающего и здоровьесозидающего мировоззрения у школьников, следовательно, это позволит сохранить здоровье значительной части населения.

Культура здоровья нации – исторически обусловленный развитием общества здоровьесберегающий и здоровьесформирующий образ жизни и деятель-

ности людей, ведущий к стабильности здоровья населения, преемственности традиций и норм здоровья, развитию творческих сил и способностей граждан, их репродуктивному здоровью, продолжительной активной жизнедеятельности и профессиональному долголетию.

На протяжении столетий формировались особенности укрепления здоровья каждой нации, связанные с географическим положением страны и менталитетом народа. Существует историческая эрудиция общества в вопросах здоровья, сформированная в преданиях, мифах, легендах, произведениях художественной литературы, искусства и религии. Национальные традиции, так или иначе оберегающие здоровье людей, достаточно устойчивы и передаются из поколения в поколение.

Культура здоровья российской нации призвана возрождать нравственные ценностные ориентиры, отличающие российский менталитет, российскую культуру, российское образование, формировать чувство ответственности за себя и свою деятельность в обществе. Будучи частью фундамента общей культуры, культура здоровья тесно связана с поисками смысла бытия, выбором и построением иерархии ценностей, где здоровье выступает в качестве одной из высших ценностей человеческой жизни.

Образование должно соответствовать современным научным и духовным представлениям о картине мира исходя из этих представлений, формировать у подрастающего поколения умение найти себя, сохранить и реализоваться в социуме. На наш взгляд, в настоящее время необходимо перестраивать профессиональную деятельность педагогов в соответствии с идеей определяющей роли культуры здоровья учителя и необходимостью ее формирования у учащихся.

И этот процесс уже идет в Тюмени, где новые технологии формирования культуры здоровья представлены в деятельности образовательных учреждений, которые стали подлинными центрами детского здравостроения. Например, одним из высокоэффективных учреждений нового типа является образовательно-оздоровительный центр «Крепыш». Это многофункциональное учреждение, в котором воспитываются, учатся и оздоравливаются дети с 2–3 лет и до окончания полной средней школы. Коллективный опыт разработки, апробации и реализации здоровьесберегающих, здоровьевосстанавливающих педагогических программ уникален и отражен в книге «Лечебная педагогика» директора учреждения заслуженного учителя России, кандидата педагогических наук В. К. Волковой.

Образовательным учреждением нового типа, успешно сочетающим здоровьесберегающий учебно-воспитательный процесс с оздоровительными мероприятиями, является школа № 70 Тюмени. Опыт работы коллектива по формированию здоровья детей в образовательном учреждении обобщен в книгах «Школа здоровья», «Комплексная реабилитация учащихся в условиях полифункционального образовательного учреждения» создателем этой школы – кандидатом педагогических наук, доцентом Н. А. Голиковым.

Принципиально новый здоровьесоблюдающий подход положен в основу создания оздоровительно-образовательного загородного учреждения для детей школьного возраста «Успех» (директор С. П. Елкина). В центре дети продолжают учебу по типовой школьной программе. Одновременно в условиях, максимально приближенных к природе, осуществляется комплексное восстановление и укрепление здоровья с помощью безмедикаментозных традиционных и новейших методик: кинези-, фото-, арома-, фито-, артпрофилактики и др.

Очень важная работа по формированию культуры здоровья ведется коллективом школы № 57 (директор – заслуженный учитель России Л. А. Чеблаков). Для создания модели школы нового типа авторским коллективом исследуются новые подходы и принципы, разрабатываются технологии и методы формирования здоровья педагогическими средствами. Так, разработано «Положение о школьном совете здоровья» и осуществлена его организация. Создана служба здоровья. Формируется кабинет здорового образа жизни и библиотека здоровья. Организовано преподавание основ здоровья по междисциплинарной образовательной программе «Здоровье», разработаны и внедрены варианты интеграции тем программы «Здоровье» в различные предметы учебного плана. Ожидается, что реализация указанных новых технологий позволит сформировать в процессе воспитания и обучения духовно и физически здоровую личность, способную самостоятельно конструировать свое здоровье.

Изначально комплексное исследование особенностей здоровья учителей МОУ № 57 показало, что педагоги имеют низкий уровень здоровья, об этом свидетельствует наличие соматических заболеваний: остеохондроза (в 59% случаев), сердечно-сосудистых заболеваний (у 39,1% педагогов), заболеваний желудочно-кишечного тракта (у 18,8% учителей); болезней органов дыхания; эндокринологической патологии; гинекологических заболеваний и др. Кроме того, у каждого четвертого педагога имелись признаки расшатанности нервной системы. По результатам опроса учителей были выявлены наиболее значимые причины, вызывающие у них не только затруднения в работе, но и ухудшение психо-эмоционального и соматического состояния. Это низкая заработная плата; недостаток свободного времени; низкий уровень здоровья; социальный престиж учительской профессии; постоянная эмоциональная нагруженность.

На основании этих данных нами была разработана и внедрена комплексная программа по охране и управлению здоровьем учителя, с учетом следующих положений:

1. С целью повышения престижности здоровья в представлениях учителей и предоставления информации об истинном состоянии здоровья, причинах его снижения и предлагаемых средствах и формах его укрепления был предложен курс лекций и семинаров: «Факторы индивидуального здоровья и составляющие здорового образа жизни», «Влияние профессиональных факторов педагогической деятельности на личность педагогов», «Синдром эмоционального

«выгорания» у учителей», «Рациональное и сбалансированное питание работников умственного труда», «Психогигиена и психопрофилактика» и др.

2. Учитывая высокую распространенность психосоматических заболеваний у педагогов, реабилитационные процедуры осуществлялись посредством гомеопатии, лечебной физкультуры, фитотерапии.

3. На наш взгляд, профессиональное долголетие учителя может быть достигнуто путем гармонизации личности, понимаемой как процесс постепенного преодоления и изживания невротических компонентов собственного внутреннего мира, повышение степени аутентичности, согласованности интегральных характеристик личности, поэтому обучающие семинары включали элементы психогигиены, психопрофилактики и психопедагогики.

4. Мы исходили из представления о многоуровневости здоровья учителя, в соответствии с которым высший уровень индивидуального здоровья, отвечающий за определение общего смысла жизни, отношение к другим, к себе, оказывает регулирующее воздействие на нижележащие уровни, при этом все уровни взаимосвязаны.

Поэтому помощь педагогам была нацелена не столько на снятие, купирование соматических и психических расстройств учителя, сколько на обращение к более высоким уровням саморегуляции: инструментальному, смысловому, экзистенциальному. Указанные направления воздействия отвечают задачам развития конкретных способностей (коммуникативных, рефлексивных, гностических и т. д.) что, несомненно, позитивно влияет на эффективность профессиональной деятельности учителя и его психическое самочувствие. Высший экзистенциальный уровень обеспечивает возможность личностного выбора и автономного развития, становится ведущим фактором развития зрелой личности. Недостаточная сформированность регуляторных механизмов высшего уровня приводит к тому, что учитель остается объектом внешних воздействий, поэтому не способен превратиться в субъекта собственной жизни. Мы убеждены, что нарушение механизмов саморегуляции, деформация внутреннего мира личности становится причиной многих соматических и психосоматических заболеваний учителей.

Таким образом, работа с учителем, направленная на активизацию механизмов личностной саморегуляции, обуславливает повышение уровня профессионального здоровья учителя как способности выступать активным и ответственным субъектом собственной жизнедеятельности в изменяющемся мире.

Значимым фактором в формировании культуры здоровья педагога выступает поддержка этого процесса администрацией школы и педагогическим коллективом. В частности, на уровне административных структур школы можно дать общие рекомендации для оптимизации работы педагогического коллектива:

- поддержание благоприятного психологического климата в коллективе, установки на сотрудничество, своевременное и конструктивное разрешение конфликтов и т. д.;

- обеспечение возможности профессионального роста, повышения квалификации, обучения, обмена опытом, общения с коллегами из других школ, регионов, так как это благотворно влияет на личностный рост и эмоциональное здоровье работников;

- организация психологической поддержки педагогов по вопросам профессионального роста в виде просветительской, консультативной, тренинговой работы;

- обучение педагогов навыкам рационального планирования и использования рабочего времени;

- выполнение санитарно-гигиенических и валеологических требований к организации труда учителя: оптимальное цветовое решение и освещенность классов, возможность горячего питания и т. д.;

- регулярное поощрение работников с целью поддержания у них чувства справедливости, рациональное распределение обязанностей и ответственности между коллегами;

- активное привлечение к делам школы родителей с целью освобождения учителей от лишних функций и обязанностей.

Таким образом, необходимо всячески способствовать сохранению профессионального долголетия учителей, создавать условия для обучения педагогов приемам конструктивного общения, переключения и восстановления сил, снятия эмоционально-психологического напряжения, то есть формировать у них культуру здоровья.

Достаточный уровень культуры здоровья педагога важен не только для учителей как отдельных представителей педагогической профессии, но и для развития всей страны, так как эффективность работы педагога – это будущая эффективность и продуктивность его учеников, основа созидания и процветания нации. Поэтому работа по формированию культуры здоровья педагогов должна проводиться на всех уровнях системы образования – от управленческих, государственных до уровня отдельного педагога.

Литература

1. Ахмерова С. Г. Здоровье педагогов: профессиональные факторы риска // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2001. – № 4. – С. 28–30.
2. Батракова С. Н. Проблема самосознания учителя как «человека культуры» // Мир психологии. – 2002. – № 4. – С. 148–159.
3. Закирова А. Ф. Теоретические основы педагогической герменевтики. – Тюмень: ТюмГУ, 2001. – 152 с.
4. Ситник А. Н. Профессиональная культура учителя // Педагогика. – 1999. – № 9. – С. 11–16.
5. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденции развития. – СПб.: Петроградский и К, 1995. – 352 с.
6. Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С. М. Громбаха. – М.: Медицина, 1988. – 272 с.