

Часть II

В. М. Чимаров

РЕГИОНАЛЬНАЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Состояние здоровья детей в большинстве территорий России расценивается многими исследователями как неблагоприятное (Ю. Е. Вельтищев, 1992; В. А. Таболин, 1993). По нашим данным (В. М. Чимаров и соавт., 1992, 1993) в Тюменской области только 14,3% обследованных детей находятся в состоянии удовлетворительной адаптации, у 47,7% детей выявлено напряжение адаптационных механизмов, свидетельствующее о наличии у них состояния на грани нормы и патологии (донозологическое состояние). Функциональные возможности организма 27,3% обследованных снижены до уровня неудовлетворительной адаптации, а у 10,8% детей отмечены срыв механизмов адаптации и нарушения гомеостаза. Анализ физического, нервно-психического развития, заболеваемости показал, что 84,8% обследованных относятся к группе риска в связи с наличием у них болезней или отклонений в формировании организма. Таким образом, только около 15% детей в возрасте от периода новорожденности до 15 лет, проживающих в Тюменской области, имеют адекватную адаптацию, являются здоровыми.

По данным Министерства здравоохранения РФ удельный вес здоровых детей в школах страны составляет менее 25% от общего числа учащихся. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4—5 раз. В учебных заве-

дениях с углубленным изучением дисциплин (иностранных языков, математики и т. п.) заболеваемость выше, чем в общеобразовательных школах. Вывод практически всех исследователей однозначен: современная общеобразовательная школа оказывает негативное влияние на здоровье детей. Прежде всего неудовлетворительная материально-техническая база многих учреждений образования не позволяет создавать необходимые условия для нормальной организации учебного процесса, рационального питания, сохранения и укрепления здоровья. Создание гимназий, лицеев и других новых специализированных учебных заведений без предшествующей физиолого-гигиенической проработки планов и программ, все нарастающая интенсификация образования и обусловленные этим информационные перегрузки учащихся, дефицит двигательной активности, гиповитаминозы, недостаточная инсоляция и гипоксия и многие другие факторы, связанные непосредственно с обучением, создают высокую степень риска нарушения здоровья, психических отклонений у школьников. Недовлетворительное, в основном, физическое и нервно-психическое состояние учащихся обусловлено, однако, главным образом тем, что в последние годы школа сняла с себя ответственность за здоровье своих питомцев, а учреждения здравоохранения занимались только заболевшими детьми, число которых непрерывно возрастало. Настоящей, действенной службой охраны здоровья школьников в области нет ни в системе образования, ни в системе здравоохранения. При таком отношении к здоровью детей в процессе их обучения бесперспективно ожидать повышения образовательного уровня, так как нездоровый ребенок, как правило, не способен усваивать знания в полном объеме учебной программы.

Исходя из вышеизложенного, одним из **основополагающих принципов** деятельности средней школы должен быть принцип изначального сохранения психического и физического здоровья детей и постоянного его совершенствования. Реализация указанных задач возможна в рамках новой науки о здоровье — валеологии как совокупности знаний о формировании, сохранении и укреплении здоровья. Настало время оперировать такими понятиями как «Валеологический подход к образованию», «Педагогическая валеология», «Валеологическая служба учебного заведения, (микро) района, отдела

образования района, города, области», «Здоровье через образование», «Педагогика здоровья».

Цель и задачи региональной валеологической программы.

Цель — разработка системы мероприятий, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

Задачи:

- создание научно-методической основы для внедрения валеологического подхода в образовании;

- разработка организационных основ валеологической службы органов и учреждений образования;

- разработка учебных программ по валеологии для педагогов-валеологов (учителей здоровья), для учащихся 1—4 классов, 5—8 и 9—11 классов общеобразовательной школы;

- подготовка учебных пособий, методических рекомендаций для валеологов и учащихся.

Педагогическая валеология как принципиально-новое научно-практическое направление, не имеющее детально разработанной научно-методической базы, нуждается в дополнительной опытно-поисковой работе, создании экспериментальных площадок, в солидном научном обеспечении, лаборатории валеологических исследований. В то же время выполненные нами к настоящему времени научно-практические разработки дают основание для подготовки региональной валеологической программы и стратегии и тактики ее реализации.

Реализация программы сохранения здоровья учащихся в процессе обучения возможна в рамках представления о валеологическом подходе в образовании. **Валеологический подход в образовании** предполагает иметь одной из важнейших задач образовательного учреждения формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников и студентов в процессе обучения, заботу и ответственность учебного заведения за физическое и психическое здоровье обучаемых. Прежние педагогические системы выражали намерение проявлять заботу о здоровье подрастающего поколения, однако это ограничивалось лишь декларациями. Фактически охрана здоровья школьников возлагалась на учреждения здравоохранения, которые свели ее, в основном, к оказанию медицинской помощи, выявлению болезней, а не к комплексному предотвращению патологических отклонений (за исключением прививок против инфекционных заболеваний). Одним из результатов та-

кого подхода, является, как указывалось выше, высокая заболеваемость, низкий уровень здоровья учащихся.

Валеологический подход к образованию должен стать инфраструктурой всей жизни учебного заведения. При этом необходимо выполнение ряда основополагающих условий, реализация которых должна быть узаконена как составная часть устава каждого образовательного учреждения:

1. Обеспечение учащихся и студентов здоровыми, оптимальными для жизнедеятельности организма условиями обучения, отвечающими современным мировым санитарно-гигиеническим требованиям.

2. Подготовка по общей валеологии — основным аспектам формирования, сохранения и укрепления здоровья в процессе обучения — всех без исключения преподавателей.

3. Создание валеологической службы учебных заведений, районных, городских, областного отдела образования.

4. Внедрение педагогической валеологии, педагогики здоровья в учебный процесс — обязательное обучение детей основам сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни (ЗОЖ), культуры здоровья в процессе обучения и воспитания.

По современным научным представлениям основными факторами, детерминирующими здоровье, являются наследственность, среда обитания и образ жизни человека. Без обеспечения учащихся, студентов оптимальными для жизнедеятельности организма условиями обучения не может быть речи о сохранении и тем более об укреплении их здоровья — оно, как это наблюдается в настоящее время в школах Тюменской области, будет непрерывно ухудшаться. В этой связи в рамках реализации региональной валеологической программы необходимо сделать следующее:

1. Провести комплексную экспертизу учебных заведений области на соответствие их отечественным и мировым санитарно-гигиеническим стандартам.

2. Привести материально-техническую базу образовательных учреждений к уровню, обеспечивающему здоровые условия обучения в соответствии с требованиями мировых стандартов.

3. Открытие (организацию) новых учебных заведений предварять валеологической экспертизой, включающей в себя в том числе проверку соответствия условий обучения современным санитарно-гигиеническим требованиям.

Постоянного ухудшения здоровья детей в школах страны и области в таком стремительном темпе могло бы не происходить, если бы все учителя имели подготовку по общей валеологии и несли ответственность за состояние здоровья школьников. Нетрудно предположить, что валеологическая грамотность учителей повлечет за собой улучшение как среды обитания (условий учебного процесса), так и образа жизни и педагогов, и школьников. Знания основ охраны здоровья детей (пусть минимальные, но — обязательные) каждым учителем в сочетании с ответственностью за здоровье позволяют надеяться, что элементы бережного отношения к психике учащегося, заботы о его зрении, функциональном состоянии костно-мышечной, пищеварительной, нейро-эндокринной, сердечно-сосудистой и других систем организма будут проявлены к ребенку не в специально выделенные часы, а постоянно и всеми в процессе обучения. Реализация этого положения региональной валеологической программы предопределяет:

1. Обязательное обучение будущих педагогов — студентов Тюменского университета, Тюменских педагогических институтов основам формирования, сохранения и укрепления здоровья в процессе обучения, основам медицинских знаний (Программа «Общая и детская валеология», автор — профессор В. М. Чимаров).

2. Систематическое последипломное обучение учителей основам здоровья в рамках обязательного повышения квалификации на кафедре валеологии Тюменского университета.

Охрана здоровья школьников предполагает создание собственной **валеологической службы** учебных заведений, районных, городских, областного отдела образования. Участковый врач-педиатр, который сейчас обязан следить и за здоровьем школьников, будучи перегружен чисто лечебной работой на своем участке, не в состоянии должным образом курировать учащихся. Главное же заключается в том, что охрана здоровья в процессе обучения имеет много специфических особенностей, знаний не только физиологии и патологии детей, но и гигиены, диететики, детской психологии, физической культуры, сексологии, педагогики, экологии, основ охраны психического здоровья, ранней профилактики табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и других смежных дисциплин, укладывающихся в рамки новой науки о сохранении и укреплении здоровья здоровых и находящихся в до-

нозологическом (не болезни, но у же и не здоровья) состоянии — **валеологии**.

В учебных заведениях должны быть учреждены должности специалистов по здоровью — валеологов и их помощников — средних медицинских работников. Нами рассчитана перспективная потребность в валеологах для Тюменской области на период до 2000 г. (в рамках выполнения программы «Кадры — 2000»): минимальная — 800, средняя — две тысячи специалистов. Задача валеологической службы — комплексная охрана и укрепление физического и психического здоровья в процессе обучения, формирование здорового образа жизни, специальное обучение здоровью. Организационно валеологическую службу в учебном заведении должен курировать заместитель директора по валеологической работе, распоряжения которого распространяются на всех учителей. В структуре валеологической службы должны быть все необходимые средства для диагностики уровня здоровья и патологии детей, определения условий школьной среды, рационального питания, а также для профилактической, коррекционной работы и учебно-воспитательного процесса. Положение о валеологической службе учебного заведения, района, города, области, направления работы, организационные основы, квалификационная характеристика, обязанности и права школьного валеолога, научно-методическое обеспечение могут быть дополнительно разработаны; концептуальная основа службы принципиально сформирована, отдельные положения апробированы.

Нами предлагается новый подход к решению проблем охраны здоровья вообще и, в частности, учащихся, имеющий огромное перспективное значение — обязательное обучение основам здоровья, целенаправленное формирование здорового образа жизни во всех учебных заведениях. Можно обозначить это направление как «Здоровье через образование», или «Педагогика здоровья»; мы предпочитаем именовать его «Педагогической валеологией». Стратегическая цель **педагогической валеологии**: через посредство постоянного специального обучения основам здоровья, целенаправленного систематического формирования здорового образа жизни в учебных заведениях сформировать у каждого ребенка убеждение в необходимости бережного отношения к своему здоровью и его укрепления, самостоятельного приобретения знаний по его сохранению и совершенствованию и их воплощения в повсе-

дневную жизнь, приобщения к мировому уровню культуры здоровья. Обучением здоровью в идеале должны быть охвачены все дети с первого по 11-й классы, учащиеся всех средних специальных учебных заведений по специально разработанным программам. Специальное обучение детей здоровью должны осуществлять школьные валеологи — учителя здоровья, находящиеся в структуре валеологической службы учебного заведения. Ранее уже указывалась средняя потребность в них для области — около двух тысяч специалистов, ютовить которых как из числа студентов, так и из числа уже имеющих высшее педагогическое или медицинское образование может Тюменский университет на базе кафедры профилактической медицины и охраны здоровья детей (валеологии). Учебные программы и учебные пособия по валеологии для учащихся, программы, методические рекомендации и другие научно-методические материалы по валеологии для учителей представляют собой предмет специальных дополнительных разработок. Принципиально программа по педагогической валеологии должна содержать основные представления о строении и жизнедеятельности организма человека в различные возрастные периоды, о здоровом образе жизни, учении о здоровье и болезнях, психогигиене и психопрофилактике, о рациональном питании, формировании здоровья средствами физической культуры, о сохранении здоровья в процессе труда, учебы, отдыха, о роли семьи, окружающей среды на здоровье, о половом воспитании, контрацепции, наследственности, о профилактике наиболее распространенных инфекционных и неэпидемических заболеваний, отравлений, травм и неотложной помощи при них, о диагностике донозологических состояний и самостоятельной их коррекции, о личностной модели здоровья как итоге приобретенных валеологических знаний.

Предлагаемая нами валеологическая программа может служить научно-практическим базисом для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков в процессе обучения.