

# «Валеологические принципы обучения»

Педсовет №2

Докладчик: заместитель директора по УВР

Овсиенко И. М.

- **Валеология – междисциплинарная интегральная область знаний, изучающая здоровье человека на всех уровнях;**
- **методы, средства, механизмы его формирования, сохранения и укрепления , а так же способы оценки и прогнозирования на основе учета внутренних и внешних факторов.**

# Составные части валеологии:

1. Обществоведение – философия, история, социология, религиоведение, культурология, экономическая теория.
2. Биология – антропология, генетика, анатомия и физиология человека, гигиена.
3. Экология – социальная и природная.
4. Гигиена – жилища, питания, одежды и т.д.
5. Психология.
6. Педагогика.
7. Физическая культура.
8. Медицина – эпидемиология, реаниматология, фармакология и т.д.
9. ОБЖ.

**Педагогическая валеология –  
это научная концепция  
формирования, сохранения и  
укрепления здоровья детей в  
ходе обучения и воспитания.**

# Цели педагогической валеологии:

1. Создать условия для формирования, сохранения и укрепления здоровья, как важнейшего фактора развития личности.
2. Предоставить ребенку возможность получить образование без потери здоровья.
3. Сформировать у всех участников образовательного процесса валеологическую культуру.

Создание в малокомплектной школе системы непрерывного валеологического образования позволяет реализовать основные валеологические принципы в практической деятельности по следующим направлениям:

1. Диагностика состояния здоровья и оздоровительная работа;
2. Валеологическое обучение;
3. Консультативная работа и валеологизация УВП в целом.

# Диагностика состояния здоровья и оздоровительная работа включает:

- - комплексную оценку состояния здоровья и физического развития с определением функциональных резервных возможностей организма;
- - организацию коррекционно-реабилитационной работы, имеющей в качестве основных своих разделов профилактику и коррекцию основных видов патологий,
- - психотерапевтическую коррекцию невротических состояний, акцентуаций личности, девиантного поведения учащихся и учителей, предупреждение стрессовых и конфликтных ситуаций в коллективе;
- - применение физиологических методов оздоровления: закаливания, различных видов гимнастики, точечного и других видов массажа, фитотерапии, аутотренинга, элементов психотерапии;
- - организацию оптимального с физиологической точки зрения режима труда и реабилитации состояния здоровья учителя.

Валеологизация УВП predetermined необходимостью изменения современного процесса обучения в школе, являющегося одним из основных факторов, негативно влияющих на состояние здоровья учащихся, в особенности на психическое, фактор, способствующий не только сохранению, но и развитию отдельных компонентов, составляющих здоровье.



# Валеологизация УВП предлагает:

- - психолого педагогическую и медико – биологическую оценку готовности к обучению учащихся;
- - изучение индивидуальных и личностных психо-физиологических особенностей учащихся с целью дифференциации УВП;
- - анализ и оценку адаптации учащихся к учебным нагрузкам;
- контроль за функциональным состоянием учащихся в динамике учебного дня, недели, четверти, года, в целях предупреждения возникающего утомления;
- - развитие и тренировку психических функций учащихся;

- - **личностно-ориентированное обучение учащихся: использование разнообразных стартовых условий и методов обучения для развития каждой отдельно взятой личности;**
- - **валеологически целесообразное структурирование учебного пространства;- валеологически целесообразную организацию урока, его этапов, компонентов;**
- - **достаточную двигательную активность детей в процессе обучения, использование режима свободных динамических пауз, организацию активного отдыха на переменах;**
- - **введение валеологических технологий и методов обучения (ассоциативный тренинг, развитие сенсомоторной координации, развитие слуховой, зрительной памяти, концентрация внимания, зрительная ориентация и ориентация в пространстве, ориентация в ощущениях, двигательной памяти и образного мышления, музыкотерапии, релаксации и т.д.)**
- - **формирование у учителей потребности в изменении школьных стереотипов взаимоотношений с учениками и процесса обучения в соответствии с валеологической культурой.**

**Состояние здоровья современного человека зависит не только от внешних условий, но и от собственного отношения к здоровью.**

**Выработка такого отношения – важнейшее условие оздоровления общества, и начинать его необходимо со школы, ведь именно она не может не стать ведущей в сохранении и укреплении здоровья ребенка.**

**Учебно - воспитательный процесс – единственный систематизированный процесс возможного формирования мотивов полезного для индивида и общества поведения.**

**В индивидуально – дифференцированном подходе к учащимся (особые условия для этого имеются в малокомплектной школе) с учетом их наиболее значимых особенностей и качеств выделяются важные понятия: возможности учащихся и их соответствие требованиям программ и конкретного педагога; трудности в обучении и их преодоление в учебном процессе; педагогическая асинхрония. Все это тесно связано со здоровьем: во-первых, здоровье учащегося – важный фактор его успеваемости; во-вторых, стиль деятельности педагога непосредственно сказываются на здоровье его учеников. “Факторы риска” относятся не только к проблеме здоровья, но и к проблеме школьной адаптации. “Факторы риска” в педагогике – недостижение потенциально возможного уровня образования или социальной зрелости.**

# Таких факторов три:

1. **Реальные условия учебного процесса: освещение, размеры учебной мебели, вентиляция учебных помещений, полиграфические параметры учебников – все то, что подлежит гигиеническому нормированию.**
2. **Информационная сторона учебного процесса и организация обучения: объем заданий, распределение видов учебной деятельности в течении учебного дня, недели, четверти, учебного года. Сюда относится и проблема учебного плана.**
3. **Стиль взаимоотношений педагога и учащегося, включающий оценку результатов его учебной деятельности.**

**Любые нарушения в системе этих взаимоотношений непосредственно отражаются на психологическом состоянии учащихся. В конечном итоге к “факторам риска” относятся любое несоответствие условий, требований, взаимоотношений в ходе учебного процесса индивидуальным особенностям учащегося. Последними являются природные задатки, состояние здоровья, темпы физического и духовного развития, индивидуальные склонности.**

**Возрастная физиология изучает естественные закономерности развития человеческого организма, совместно с педагогикой реализует принцип соответствия возможностей учащегося и предъявляемых к нему требований. Ключевые ее понятия: воздействие, условие, ситуация, состояние. Школьная гигиена определяет условия, в которых возможности реализуются без ущерба для здоровья и развития, а совместно с педагогикой – принцип единства состояния здоровья и развития. Таким образом, валеология имеет неразрывную связь с возрастной физиологией, школьной гигиеной и педагогикой, являясь вместе с тем новым направлением в педагогической науке.**

**Академик Амосов утверждал: “Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем.”**

**Валеология – новое междисциплинарное научное и практическое движение с целью сохранить и развивать психофизическое, физиологическое, эмоциональное, творческое здоровье населения. Поведение, однако, определяется не знаниями, а мотивами, знание имеет только техническое значение. Если мотивы входят в противоречие со знаниями, то всегда побеждают мотивы.**

**Следовательно, надо формировать мотивы здорового образа жизни.**



**Идея гуманизации не может быть реализована вне идеи профилактики и вне следования принципам:**



- единство состояния здоровья и успешности обучения;**
- соответствия возможностей учащихся и предъявляемых к нему требований.**