



Сущность и роль здоровьесбережения




Здоровьесбережение –

ЭТО АКТИВНОСТЬ ЛЮДЕЙ,
направленная на
улучшение и сохранение
здоровья, а также
согласованность и единство
всех уровней
жизнедеятельности
человека.

Многогранное содержание здоровьесбережения:


1. Деятельность, направленная на улучшение и сохранение жизни человека (рекреационная, хозяйственно-бытовая - направленная на оздоровление, лечение, восстановление физических сил и т.п.).
2. Деятельность, направленная на укрепление и создание семьи.
3. Профессиональная активность, трудовая деятельность,
4. Социально-культурная деятельность (общественная активность).
5. Духовно-нравственная активность.



Здоровьесбережение – общее понятие «образа жизни», содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.


Здоровьесбережение содержит такие части, как:

1. Культура планирования семьи, оказывающая существенное влияние на здоровье будущих поколений.
2. Гигиеническая и физическая культура определяет двигательную активность, физкультуру и спорт, культуру питания, труда и отдыха.
3. Психогигиеническая культура, обеспечивающая защиту человека от интеллектуальных и эмоциональных отрицательно-экстремальных факторов социума.
4. Духовная культура, нужная для психосоциального развития личности и формирующаяся на основе совести, долга, доброты и отрицания злобности, зависти и корысти.
5. Культура воспитания у детей и молодёжи здорового образа жизни.
6. Индивидуальная культура, обеспечивающая воспитание у человека культуры здоровья как ценности личности. Индивидуальная культура образуется в процессе образования и самообразования и предполагает организацию, а также развитие системы преподавания и информации о здоровье и здоровом образе жизни.
7. Социальная культура здоровья, определяющая эффективность социальной политики государства и основанная на выборе социумом здоровья населения как ценности, как первого приоритета общественной безопасности и благополучия, как ведущего критерия качества жизни каждого члена общества.



Здоровьесбережение – основа профилактики заболеваний. Человек, определяя для себя образ жизни, сам регулирует уровень вероятности любого заболевания.


Здоровьесбережение на уровне личности предполагает выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Выбор определяется уровнем культуры человека, освоенных знаний и жизненных установок, определенным комплексом норм поведения, которое предусматривает здоровьесбережение.



Здоровьесбережение на уровне личности предполагает выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека.

Это, прежде всего:

1. Соблюдение оптимального двигательного режима с учетом гендерных, возрастных и физиологических особенностей.
2. Сбалансированное, регулярное рациональное питание.
3. Отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем.
4. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.
5. Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены.
6. Повышение уровня медицинских знаний, овладение навыками самоконтроля состояния здоровья.
7. Здоровое сексуальное поведение.



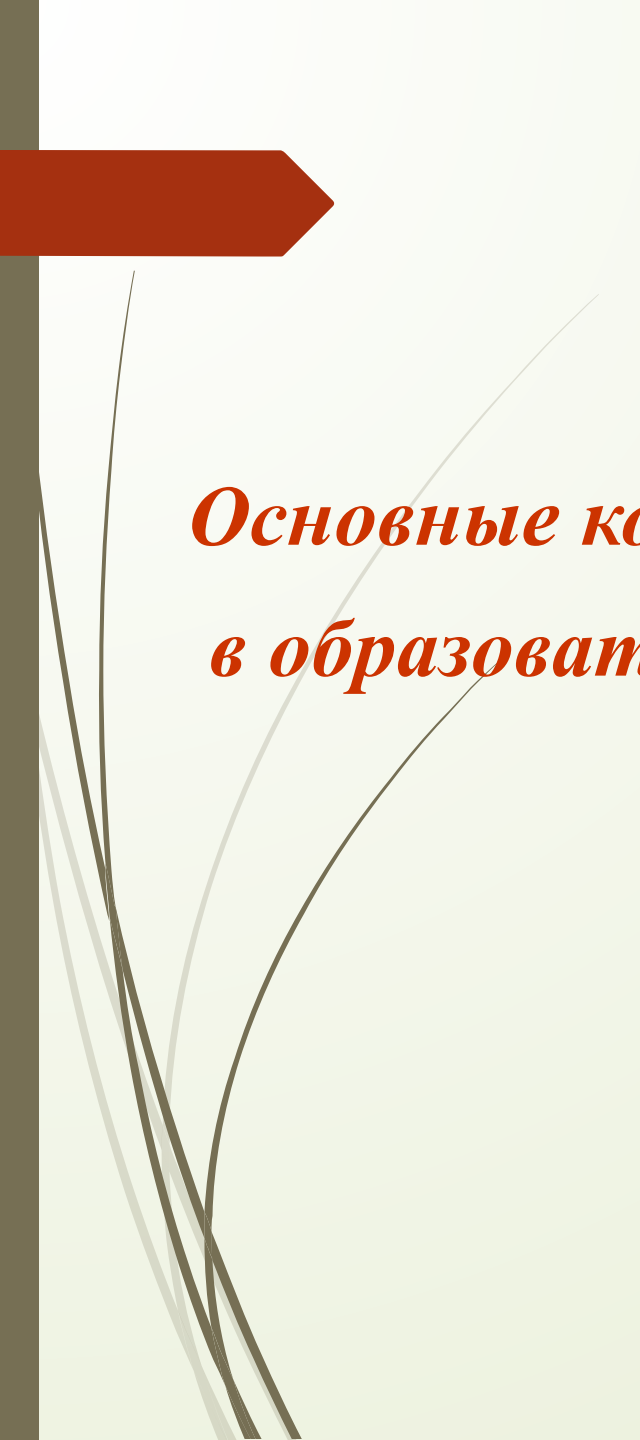
Здоровье — это результат взаимодействия медико-биологических, социально-экономических и демографических факторов.

Здоровье населения определяется:

- уровнем материального благосостояния,
- его культурой и социальными отношениями,
- развитием здравоохранения,
- генетическими факторами,
- условиями труда,
- условиями быта, питания,
- образом жизни и многими другими показателями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- Василенко Н.Ю. Основы социальной медицины [Текст]: учебное пособие / Н.Ю. Василенко. — Владивосток: Издательство Дальневосточного университета, 2004. — 129 с.
- Глоссарий социальной работы. Автор – составитель Е.И. Холостова. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2006. — 220 с.
- Капилевич Л.В. Здоровье и здоровый образ жизни[Текст]: учебное пособие / Л.В. Капилевич, В.И. Андреев – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 102 с.
- Мартыненко А. В. Теория и практика медико-социальной работы [Текст]: учебное пособие / А.В. Мартыненко. — М.: Гардарики, 2007. — 159 с.
- Назарова Е.А. Основы социальной медицины [Текст]: учебное пособие / Е.А. Назарова, Ю.Д. Жилов. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 368 с.
- Назарова Е.Н.Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст]: учебное [пособие дня студентов высш. учеб. заведений] / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 256 с.
- Холостова Е.И. Технология социальной работы [Текст]: учебное пособие / Е.И.Холостова. — М.: ИНФРА-М, 2002. — 400 с. — (Серия «Высшее образование)
- Холостова Е.И. Социальная работа [Текст]: учебное [пособие для бакалавров] / Е.И. Холостова. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2012. — 612 с.
- Холостова Е.И. Технология социальной работы[Текст]: учебное пособие для бакалавров / Е.И. Холостова, Л. И. Кононова — М.: Издательство Юрайт, 2011. — 503 с. — Серия: Бакалавр.
- Черносвитов Е.В. Социальная медицина [Текст]: учебное [пособие дня студентов высш. учеб. заведений] / Е.В. Черносвитов — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. —304 с.



*Основные компоненты здоровьесберегающей технологии
в образовательном процессе*


АКСИОЛОГИЧЕСКИЙ, проявляющийся в *осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни*, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности.

Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье, здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.

ГНОСЕОЛОГИЧЕСКИЙ, связанный с **приобретением** **необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя**, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма.

Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения.

Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует школьника на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для собственного организма и образа жизни.



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ, включающий систему ценностей и установок, которые формируют **систему гигиенических навыков и умений**, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

Эмоционально-волевой, который включает в себя проявление психологических механизмов — эмоциональных и волевых.

Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни.

Воля — психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели.

Личность с помощью воли может **осуществлять регуляцию и саморегуляцию** своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества.

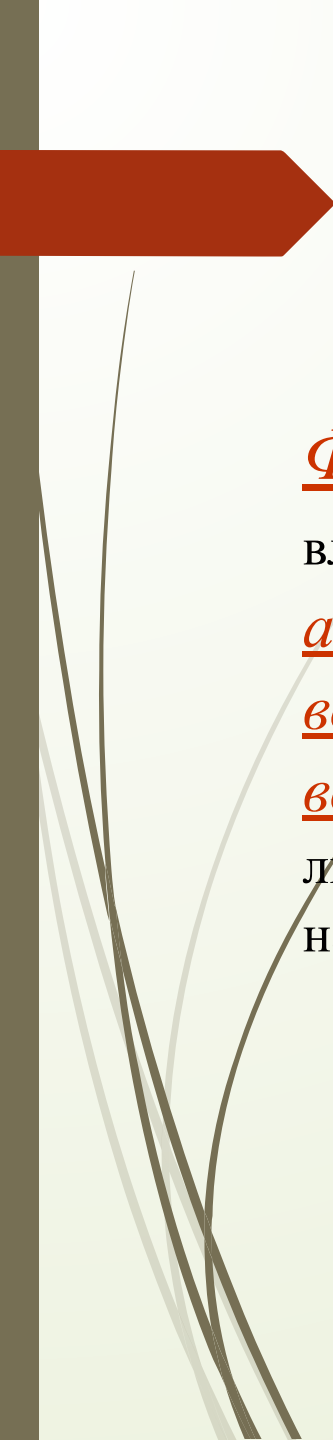
В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как **организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство**. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ, учитывающий то, что **человек как биологический вид существует в природной среде**, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие.

Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здоровоторческого воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам.

К сожалению, **экологическая среда образовательных учреждений** не всегда благоприятна для здоровья учащихся.

Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая школу, является мощным оздоровительным фактором.



ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на **повышение двигательной активности**, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания **воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности**. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.



Принципы здоровьесберегающей педагогики



Принцип - не нанесения вреда



Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов -


все происходящее в образовательном учреждении – от разработки планов программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, подготовку педагогических кадров, работу с родителями и др. оценивается с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся и учителей.

Проводится мониторинг здоровья учащихся физического, психологического, духовно-нравственного



Принцип триединого представления о здоровье


(единство физического, психического и духовно-
нравственного здоровья)





Принцип непрерывности и преемственности

(здоровьесберегающая работа проводится в школе каждый день и на каждом уроке с обязательным учетом того, что уже было сделано ранее в рамках организационных мероприятий и непосредственно в учебно-воспитательной работе)




Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися

(вопросы здоровья включены в содержание учебных программ, обеспечен здоровьесберегающий характер (результат) проведения процесса обучения)


- Педагоги обеспечивают здоровьесберегающие условия образовательного процесса и сам школьник помогает им в решении этой общей задачи.
- У учащихся воспитана ответственность за свое здоровье.
- К каждому учащемуся осуществляется индивидуальный подход

Принцип соответствия сознания и организация обучения возрастным особенностям учащихся


- Соответствие объема учебной нагрузки и уровня сложности изучаемого материала индивидуальным возможностям учащихся.
- В школе соблюдается комплексный междисциплинарный подход как основа эффективной работы по охране здоровья человека.
- Между педагогами, психологами, медицинскими работниками согласованное взаимодействие.
- Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами).
- Приоритет активных методов обучения.



Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии. Таким образом для учащихся создан такой уровень учебной нагрузки, который (при учете индивидуальных особенностей и возможностей каждого учащегося) соответствует тренирующему режиму, таким образом является охранительным (щадящим), ниже утомляющего. Для каждого ученика составлен оптимальный уровень нагрузки



Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье. У ребенка сформировано чувство ответственности за свое здоровье.



Осуществляется принцип контроля за родителями. То есть получение обратной связи реализован как во всей школе (проведение диагностики, мониторинг здоровья), так и каждого учителя, в его индивидуальной педагогической технологии.

То есть в школе решены следующие проблемы, связанные со здоровьем учащихся:

- снятие учебных перегрузок школьников, приводящих их к состоянию переутомления;
- организация физической активности учащихся, профилактика;
- организация правильного питания школьников во время их пребывания в образовательном учреждении;
- предупреждение вредного воздействия на здоровье учащихся факторов, непосредственно связанных с образовательным процессом (профилактика школьных болезней);
- охрана и укрепление психического здоровья учащихся (предупреждение школьных стрессов, распространения среди учащихся вредных привычек, зависимостей и т. д.);
- формирование культуры здоровья учащихся и компетентности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий;
- организация сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.

Классификация здоровьесберегающих технологий

По характеру деятельности

здоровьесберегающие технологии могут быть:

как частные (узкоспециализированные),

так и комплексные (интегрированные).

Классификация здоровьесберегающих технологий

По направлению деятельности

среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют:

- медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитаоно-гигиенической деятельности);
- образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные);
- социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения);
- психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития)

Классификация здоровьесберегающих технологий

К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят:

- технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические);
- педагогические технологии: содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.