

М.С. Антонова
БГПИ, г. Биробиджан

Десятилетиями в нашей стране культивировался, узкопрофессиональный (преимущественно медицинский и санитарно-просветительский) подход к проблеме здоровья населения. Это усугубляют кризисные явления. Так, по данным Министерства здравоохранения в среднем по России продолжительность жизни мужчин составляет 54,9 лет, женщин - 68 лет. Коэффициент смертности (на 1 тыс. жителей) в ЕАО составляет 13,6, а коэффициент рождаемости - 10,9. Общая заболеваемость подростков в возрасте 15-17 за двухлетний период увеличилась на 24,3%. Особенно настораживают данные о качественном изменении детской заболеваемости, о чем свидетельствует рост болезней органов кровообращения и пищеварения, нервной и эндокринной систем. - См.: Здоровье населения Еврейской автономной области и деятельность учреждений здравоохранения в 1995 году. Управление здравоохранения ЕАО, Биробиджан, 1996 г.

Лишь в начале 90-х годов намечаются сдвиги, направленные на преодоление угрожающих тенденций в интересах обеспечения жизнеспособности молодого поколения, начинает расти понимание того факта, что здоровье легче сохранить, чем вернуть. Акцент научных публикаций и популярных изданий смещается с проблем лечения и профилактики болезней на здоровье, его сохранение и укрепление.

По опыту стран Западной Европы и США в учебные планы вузов вводится курс "Здоровый образ жизни".

К середине 90-х годов во многих образовательных учреждениях в вариативной части базисного учебного плана вводится предмет "Валеология", в государственном классификаторе утверждается новая специальность: "педагог-валеолог". В гг. Москве, Санкт-Петербурге, Ростове-на-Дону, Челябинске, Уфе, Хабаровске, Владивостоке и др. создаются федеральный и региональные научно-методические центры валеологии. Созданная в 1996 году ассоциация центров валеологии вузов России совместно с Государственным комитетом по высшему образованию приступили к выпуску периодического издания "Валеология".

Таким образом, речь идет о становлении новой интегральной науки о здоровье человека. В то же время следует подчеркнуть, что валеология находится лишь на начальном этапе своего развития. Происходит активный поиск концептуальных основ новой науки, формируется структура её как учебной дисциплины, ведутся разработки комплексных программ для школьной службы здоровья.

Обучение элементам здорового образа жизни, личной гигиены, само- и взаимопомощи, основам медицинских знаний страдает фрагментарностью, еще не носит системного характера. Дидактический материал по данному направлению рассредоточен по разным учебным дисциплинам, что не способствует созданию целостного представления о способах формирования здорового образа жизни.

Одним из дискуссионных вопросов остается разграничение медицинского и педагогического аспектов валеологии.

В начале 1997 года в Москве состоялась Всероссийская научно-практическая конференция "Актуальные вопросы валеологии в образовании", в которой

приняло участие более 200 руководителей органов управления образованием и преподавателей вузов, медицинские работники.

Форум ученых и специалистов в области образования обратил внимание на особую значимость расширения масштабов работы по формированию здорового образа жизни и усиления интеграции специалистов различного профиля в деле разработки стратегии и тактики валеологического образования. Была отмечена актуальность разработки программ валеологической подготовки и переподготовки педагогов, медперсонала средних и высших учебных заведений.

В дальнейшем следует провести валеологическую экспертизу учебных программ и учебников, режима работы образовательных учреждений, поскольку формирование здоровья учащихся педагогическими средствами зависит не только от усилий педагога-валеолога, но и участия родителей, воспитателей, учителей-предметников. Не должны оставаться в стороне от этой работы психологи, социальные и медицинские работники образовательных учреждений.

Развитие просвещения и образования в области валеологии стало особенно остро ощущаться в связи с резким ухудшением экономического положения в стране. Кризисное состояние общества связано не только с серьезными сбоями в сфере производства, финансовой системе, обострением социальных проблем. Неуклонно растет заболеваемость и смертность, падает рождаемость.

Все это резко ухудшает демографическую ситуацию, что в свою очередь негативно влияет на экономическое положение в регионах. Сказанное относится к таким традиционно малонаселенным территориям, какой является ЕАО.

Статистика заболеваний (туберкулез, венерические болезни, наркомания, онкология и др.) свидетельствует об остром дефиците научных знаний у населения области о здоровом образе жизни, путях и средствах сохранения и укрепления здоровья, профилактике заболеваний.

Известно, что социальное поведение взрослого индивида в значительной мере определяется привычками и навыками, заложенными в раннем возрасте; чем больше ребенок получает информации о своем организме, окружающей среде, здоровом образе жизни, способах оказания помощи и самопомощи в экстремальных ситуациях, тем большими возможностями и средствами сохранения и укрепления здоровья он будет располагать, тем более здоровое (физически, нравственно и духовно) поколение мы будем иметь.

На сегодняшний день в образовательных программах воспитательных учреждений и учебных заведений области отсутствует предмет, синтезирующий знания о человеческом организме и его системах, образе жизни и здоровье.

Такие возможности представляет валеология - наука о здоровье, факторах его сохранения и совершенствования.

Введению валеологии в общеобразовательный процесс препятствуют отсутствие единой (федеральной) обучающей программы, недостаточное учебно-методическое обеспечение, нехватка квалифицированных

специалистов. Тем не менее в столичных городах и региональных центрах европейской части России, Сибири, а также в ряде территорий Дальнего Востока (Хабаровский и Приморский края) уже разработаны и достаточно успешно реализуются региональные программы валеологического образования с учетом региональных особенностей и состояния здоровья учащихся.

С 1996 года Биробиджанским государственным педагогическим институтом установлены контакты с Федеральным центром валеологии преподаватели института прошли обучение по программе подготовки валеологов, принимают участие в семинарах, совещаниях и конференциях по проблемам валеологии, организованных федеральным и крупными региональными валеологическими центрами в Москве, Санкт-Петербурге, Ростове-на-Дону, Новосибирске.

Разработан и успешно внедрен в учебный процесс на всех факультетах учебный курс "здоровый образ жизни". Студенты с большим интересом посещают курсы по выбору "Здоровье семьи", "Культура внутрисемейных отношений". Проблемы педагогической валеологии обсуждаются на вузовских, межрегиональных и международных конференциях, организуемых в соответствии с планом научно-исследовательской работы, утвержденным Министерством общего и профессионального образования России.

Большая работа была проведена преподавателями кафедр физического воспитания, медико-биологических наук БГПИ в 1996-1997 годах в рамках проекта "Переподготовка учителей-гуманитариев" института "Открытое общество" (фонд Сороса), в которой приняли активное участие учителя средних школ всех районов области. В процессе совместной творческой работы вузовских специалистов и учителей-участников проекта была разработана "Программа переподготовки учителей по педагогической валеологии".

Программа предусматривает развитие эндопланетарного мышления, изучение факторов, влияющих на устойчивость здоровья человека, его потенциальные возможности, овладение диагностикой и самодиагностикой индивидуальных особенностей организма, межличностных отношений и взаимозависимости организма человека и окружающей среды. Тестирование, проведенное в ходе реализации проекта, показало, что у учащихся, прошедших обучение по данной программе, сформировалось устойчивое и осознанное отношение к своему организму как системе, обладающей значительным потенциалом саморазвития.

В настоящее время в институте завершается работа по подготовке к лицензированию и введению новой специальности "педагог-валеология".

В то же время работники сферы образования, педагоги и родители осознают, что без принятия неотложных мер по реорганизации учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе невозможно решить проблемы физического и психического здоровья, наркомании и токсикомании, детской преступности и пр. В связи с этим все более настоятельной становится необходимость введения предмета "Валеология" как обязательного регионального компонента в базисный учебный план общеобразовательной школы. Профессорско-преподавательский коллектив института готов совместно с органами управления образованием области, областным Институтом усовершенствования учителей не только подготовить соответствующую учебную программу, но и принять активное участие в ее реализации.

Региональная учебная программа валеологическо-

го образования должна охватывать три уровня подготовки: дошкольный, начальной и средней школы.

Дошкольный уровень предполагает привитие детям элементарных валеологических понятий, первоначальных сведений о строении собственного тела и назначении органов; знакомит их с простейшими правилами санитарии и гигиены, а также с тем, что вредно и что полезно для организма. На этом уровне закладываются простейшие представления об окружающей среде, вырабатываются навыки поведения в коллективе, оказания элементарной помощи.

Уровень начальной школы предусматривает дальнейшее углубление и развитие представлений и навыков здорового образа жизни; обучение детей основам санитарии и гигиены и формирование у них гигиенических навыков; ознакомление с чрезвычайными ситуациями, оказывающими вредное воздействие на организм и правилами поведения в чрезвычайных ситуациях; знакомство со строением организма человека, его системами; условиями, обеспечивающими нормальное функционирование организма, взаимоотношением окружающей среды и организма человека. В начальной школе особое внимание уделяется предупреждению вредных привычек и их последствий для организма, значению физической нагрузки, закаляющих процедур в процессе оздоровления.

Обязательным на этом этапе является использование валеологических игр, физкультминуток, настроев, тренингов, комплексов упражнений для снятия усталости и психического напряжения.

Задачи, предусмотренные валеологической программой средней школы, связаны с формированием здорового образа жизни, профилактикой вредных привычек и борьбой с ними, развитием потребности и навыков самопознания и самовоспитания. На этом уровне учащиеся знакомятся с основами сексологии и психологией семейных отношений. Внимание старшеклассников обращается на необходимость учета индивидуальных особенностей организма в проведении оздоровительных мероприятий.

Программа включает: изучение организма человека, иммунной системы, различных аспектов здорового образа жизни, традиционных и нетрадиционных взглядов на оздоровление, питание, очищение организма

Программой предусмотрены наиболее эффективные формы работы: проблемные семинары, просмотр видеоматериалов, проведение тренингов, экскурсий, валеоигры, оздоровительные комплексы и пр.

В ходе изучения курса валеологии учащиеся должны овладеть практическими навыками оказания первой медицинской помощи, снятия стресса; контроля своих эмоциональных состояний, показать умение в выборе доброкачественных продуктов и приготовления пищи с учетом норм и правил здорового питания, с учетом особенностей своего организма, выбрать для себя оздоровительный комплекс или создать индивидуальную систему оздоровления в зависимости от состояния здоровья и возраста.

Программа не сможет выполнить своих целей, если в соответствии с принципами системного подхода не будет предусматривать соответствующие разделы, ориентирующиеся на школьных педагогов и родителей. Четкая адресность специальных разделов программы составляет её важную особенность и является залогом её успешной реализации.

Следует учесть, что разработка и апробация региональной учебной программы валеологического образования при наличии высококвалифицированных спе-

циалистов и с учетом имеющегося опыта не представляет сколько – нибудь серьезных затруднений, гораздо более серьезным является вопрос о кадровом обеспечении учебного процесса по вводимому предмету. Исходя из того, что при достигнутом уровне готовности к обучению новой специальности БГПИ сможет осуществить первый выпуск только в 2005 г, особое внимание должно быть уделено проблеме переподготовки педагогических кадров по данному направлению. Используя опыт, накопленный в ходе реализации проекта “Переподготовка учителей-гуманитариев” (института “Открытое общество”), проведенного БГПИ совместно с областным Институтом усовершенствования учителей может начать переподготовку учителей по специальности “Валеология” (в объеме до 500 часов) начиная с 1999-2000 уч. года. Еще одним резервом подготовки кадрового обеспечения валеологического образования в области могут явиться выпускники областного медицинского колледжа. На базе среднего медицинского образования они могут получить

квалификацию педагога-валеолога в сокращенные сроки. Это даст возможность резко активизировать работу по введению валеологического образования в среднюю школу.

Очевидно, что на первоначальном этапе реализация программы трехуровневого валеологического образования должна осуществляться на ограниченной базе экспериментальной площадки, включающей одну группу детского сада, один-два класса начальной школы, один-два класса средней школы.

Экспериментальная площадка позволит провести “обкатку” интегрального комплекса оздоровления детей и подростков, привлечь к проблеме здоровья молодежи внимание специалистов-экологов, работников социальной и культурной сферы, выявить неизбежные на первых порах ошибки, получить отзывы родителей и педагогов, и на этой основе провести необходимую корректировку региональной модели валеологического образования.