



Жилина Людмила Яковлевна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии личности
ФГБОУ ВПО «Таганрогский государственный педагогический институт имени
А. П. Чехова», г. Таганрог
ludmila.zhilina@mail.ru

Пирожкова Ирина Владимировна,

воспитатель санаторной школы-интерната № 18, г. Таганрог

Деятельность воспитателя санаторной школы-интерната по формированию у подростков представлений о ценности здоровья и здоровом образе жизни

Аннотация. Авторы статьи отмечают усиление негативных тенденций в современном российском обществе: рост насилия, увеличение числа неблагополучных семей, детская и подростковая преступность, значительное ухудшение здоровья детей. Обосновывается значение и описывается опыт работы воспитателя санаторной школы-интерната по созданию здоровьесберегающей образовательной среды и формированию у подростков представлений о ценности здоровья и здоровом образе жизни.

Ключевые слова: санаторная школа-интернат, здоровьесберегающая образовательная среда, здоровый образ жизни, дезадаптация, социализация.

Социально-экономические реконструкции современного российского общества привели не только к демократизации общества, но и к усилению негативных проявлений, связанных с ростом насилия, увеличением числа неблагополучных семей, детской и подростковой преступностью, значительным ухудшением здоровья детей. Ежегодно около 200 тысяч детей и подростков пополняют ряды воспитанников школ-интернатов санаторного типа. Совокупность переживаемых ими соматических, психологических и социальных проблем отрицательно сказывается на процессе их адаптации к условиям школы-интерната, последующей жизни в социуме. Процессы социальной адаптации, социализации во многом связаны с проблемой здоровья или болезни. Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Болезнь может стать причиной устойчивых отклонений в поведении. Длительное инфекционное или соматическое заболевание нередко становится биологической предпосылкой изменения личности, источником задержки общего и психического развития. Несмотря на формальное единство цели, специалисты указанных учреждений чаще всего действуют автономно, их воздействия не образуют целостной технологии, преследующей цели социализации воспитанников, оказания им помощи в самореализации и самоактуализации.

В нашей работе исследовательской базой для наблюдательной и опытно-экспериментальной практик явились воспитанники санаторной школы-интерната № 18 для детей, нуждающихся в длительном лечении г. Таганрога Ростовской области.

Для того, чтобы раскрыть сущностное значение понятия «здоровьесберегающая образовательная среда», обратимся к определению понятий «здоровье», «болезнь», «здоровый образ жизни».

Впервые понятие «здоровье» было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения в 1940 году.

1. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни [1, с. 4].



2. Здоровьесберегающая образовательная среда – это сохранение и укрепление здоровья путем активного включения в здоровьесберегающий процесс не только специалистов (медиков, психологов, педагогов), но и учащихся с целью пропаганды здорового образа жизни и профилактики дезадаптивных форм поведения; здоровьесберегающая образовательная среда характеризуется построением воспитательно-го и учебного процесса, способствующего не только сохранению, но и укреплению здоровья детей [2, с. 17].

3. Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на рациональное удовлетворение врождённых биологических (пищевая, двигательная, познавательная и так далее) и социальных (работа, дом, семья и так далее) потребностей, вызывающая положительные эмоции (радость) и способствующая профилактике болезней и несчастных случаев, то есть полное физическое, психическое и социальное благополучие [3, с. 97].

В современной педагогике уже накоплен опыт использования здоровьесберегающих технологий в общеобразовательных учреждениях [4], однако опыт обучения основам здорового образа жизни в учреждениях интернатного типа для детей, нуждающихся в длительном лечении, изучен недостаточно. В рамках нашего исследования проанализируем специфику работы воспитателя санаторной школы-интерната по формированию у подростков представлений о ценности здоровья и здоровом образе жизни.

Работа в санаторной школе-интернате ведется в двух приоритетных направлениях.

- создание условий для успешного овладения учащимися образовательной программой в соответствии с государственным стандартом и обеспечение им свободного развития;

- подготовка детей с ослабленным здоровьем к самостоятельной жизни. Восстановление здоровья рассматривается как первоочередное условие социализации и жизненного самоопределения [5, с. 15].

В школе-интернате учащиеся находятся круглосуточно под постоянным присмотром и контролем со стороны взрослых. Дети, вызывающие особую тревогу воспитателей и учителей, постоянно нарушающие дисциплину и режим санаторной школы-интерната, замеченные в курении и употреблении алкоголя и наркотических средств, ставятся на внутришкольный дисциплинарный учёт.

С целью преодоления дезадаптации учащихся в условиях здоровьесберегающей образовательной среды в школе-интернате изучаются личные дела детей, проводятся медико-педагогические совещания, малые педагогические советы, а также существует постоянная взаимосвязь учителя и воспитателя.

Анализ научной литературы и наш многолетний опыт работы показали, что при организации воспитательного процесса должны учитываться следующие условия:

- контроль за организацией учебно-воспитательного процесса со стороны администрации и врача школы-интерната;

- применение программ обучения, индивидуализированных по содержанию, темпам обучения, формам и методам работы в зависимости от особенностей и состояния здоровья детей;

- наличие системы работы по формированию представлений о ценности здоровья и здоровом образе жизни (профилактика вредных привычек, половое воспитание, использование средств физического воспитания);

- соблюдение воспитанниками режима санаторной школы-интерната;

- регулирование учебных нагрузок.



Детский контингент школы-интерната составляют школьники инфицированные туберкулезом. При малых и затихающих формах туберкулёза, вследствие длительности заболевания и явлений интоксикации значительно снижаются компенсаторные возможности организма подростков. Истощаемость психической деятельности отрицательно сказывается на развитии и проявляется в дефектах познавательных процессов: снижении объёма памяти, внимания, умственной работоспособности. Адаптация к условиям школы-интерната осложняется недостатками в развитии способности эмоциональной саморегуляции и негативным жизненным опытом детей.

Исходя из указанных выше проблем, мы ставили перед собой следующие задачи.

1. Создание доброжелательного микроклимата, благоприятных условий для сохранения, укрепления здоровья и гармоничного развития воспитанников.
2. Оказание помощи в получении знаний, развитии учебной мотивации, заботе о своем здоровье.
3. Выявление одаренных детей, обладающих уникальными физическими и творческими способностями, содействие в их полном раскрытии.
4. Формирование негативного отношения к вредным привычкам, активная пропаганда здорового образа жизни.

Осуществляя превентивную и оперативную помощь детям в решении индивидуальных проблем, связанных с физическим и психическим здоровьем, эффективной деловой и межличностной коммуникацией мы руководствовались следующими принципами в организации воспитательного процесса:

- безусловное принятие индивидуальности ребенка;
- ребенок не средство, а цель педагогической деятельности;
- при оценке уровня актуального развития и воспитанности ребенка учитывать динамику его личностных изменений, избегать сравнения со сверстниками;
- признание своих педагогических ошибок;
- в главном – единство; в споре – свобода; во всём – любовь [6].

Важным направлением деятельности педагога школы-интерната является психолого-педагогическая диагностика, которая способствует выявлению детских проблем. Для этого в начале учебного года нами составляются карты проблем учащихся. В картах на основе наблюдений, индивидуальных бесед, данных полученных в результате анкетирования и объективных тестов отмечались проблемы детей по следующим параметрам: состояние здоровья; владение бытовыми навыками (соблюдение режима, аккуратность, навыки самообслуживания); учебная деятельность; трудовая и общественно-полезная деятельность, общение со взрослыми (родителями, учителями, воспитателями); межличностное общение со сверстниками; отношение к самому себе.

Большую помощь воспитателю в изучении состояния здоровья детей оказывают медицинские работники и психолог учреждения. Четыре раза в год в октябре и январе проводятся медико-психолого-педагогические совещания с обсуждением вопросов оздоровления детей, индивидуальных особенностей каждого воспитанника. На совещаниях доводятся до сведения педагогов результаты углубленных осмотров детей, даются рекомендации по их реабилитации; совместно с педагогами решаются вопросы выбора профилей трудовой подготовки и профориентации детей, их участия в трудовой деятельности.

Анкетирование детей показало, что часто не все подростки способны оценить состояние своего здоровья. Нами было выявлено противоречие: данные объективных медицинских тестов подтверждают наличие проблемы со здоровьем у 100% детей, в то время как 30% школьников считают себя здоровыми. Было предложено ве-



сти «Календарь здоровья», в котором ученик три раза в течение дня отмечал свое субъективное самочувствие: утром, днем и вечером. Синим кружком – отличное, зеленым – недомогание, красным – плохое. Так подросток самостоятельно контролирует свое физическое состояние, не обращаясь к врачу, а воспитатель, осуществляя наблюдение, регулирует умственную и физическую нагрузку, информирует учителей и других работников учреждения, вступающих во взаимодействие с ребенком, а при необходимости прибегает к помощи медицинских работников учреждения.

Анализ «Календаря здоровья» показал, что после зимних каникул, одиннадцать человек (55 %) из двадцати жалуются на самочувствие, это говорит о нерациональной организации режима дня или отсутствии такового в домашних условиях. Пребывание ребенка в условиях школы-интерната, соблюдение режим дня, сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе дают положительные результаты – у шестерых детей (30%) самочувствие улучшилось к концу первой недели после каникул. Ребята сами обращают внимание на состояние своего здоровья, сами контролируют его, а воспитатель берет на заметку. Так недомогание детей контролируется на первом этапе.

Совместно с медицинским персоналом, учащимися, входящим в школьное самоуправление (секции «Жизнь и здоровье», «Физкультура и спорт») в отряде проводится большая профилактическая работа по пропаганде здорового образа жизни: беседы о личной гигиене, контроль за ее соблюдением каждым воспитанником, антиалкогольная и антитабачная пропаганда, разъяснение социальных и физиологических последствий наркомании, предупреждение несчастных случаев, травм, простудных, инфекционных заболеваний. Например, тематические беседы: «Укрепляй здоровье смолоду», «Влияние алкоголя на нервную систему», «Табак – яд медленного действия», «Вредно ли пиво?», «Здоровье нации – проблема XXI века», «Профилактика воздушно-капельных инфекций» и другие.

В научной литературе часто упоминается и подчеркивается высказывание Н. Г. Чернышевского о том, что физическое совершенство человека – это не дар природы, а следствие его целенаправленного формирования [7]. Под девизом «Здоровье – богатство во все времена» в отряде проведены воспитательные часы: «Путешествие на поезде «Здоровье», «Кожа – зеркало здоровья», открытый воспитательский час в форме КВН «Мое здоровье», с целью приобщения ребят к здоровому образу жизни, стремлению укреплять свое здоровье и развивать физические способности, воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

К заботе о здоровье детей подключаем и родителей, проводя с ними групповые и индивидуальные беседы. Например: «Вредные привычки у детей», «Нецензурная брань – это тоже болезнь», «Здоровье ребенка в руках взрослых».

В отряде постоянно работает стенд под рубрикой «Это должен знать каждый», который пропагандирует здоровый образ жизни, режим дня и его значение для здоровья человека.

Школьный отряд после семьи – это ближайшая среда, в которую попадает ученик. Воспитанник в первый же день обращает внимание на эстетику быта в школе-интернате, со вкусом оформленные жилые помещения: удобную расстановку новой мебели, картины, свет, тепло, комнатные растения – чуткие хранители безопасности и покоя детей. Все это создает психоэмоциональный комфорт в отрядных помещениях с согласия и часто по инициативе самих детей. Ежедневно, через продуманную организацию самообслуживания, воспитанники приучаются соблюдать порядок в спальнях: красивая заправка постелей, чистота в тумбочках и шкафах, влажная



уборка всюду при обязательном проветривании. Труд формирует эстетические вкусы и санитарно-гигиенические навыки оздоровительного процесса.

Режим санаторной школы-интерната – один из главных психотерапевтических факторов и путей коррекции самочувствия детей: соблюдение режима питания и отдыха, проведение утренней гимнастики, точечного массажа, физкультминутки во время самоподготовки, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, оздоровительная ходьба. Такая организация среды, минимизирует последствия заболевания и способствует укреплению здоровья.

Во время «тихого часа» в проветренных спальнях, в спокойной обстановке мы используем элементы аутотренинга: с закрытыми глазами мысленно дети проговаривают: «Я устал, мне нужно отдохнуть», или предлагаем помечтать, пофантазировать. Расслабляясь, дети засыпают. Так происходит настраивание школьника на работу о своем здоровье. В исключительных случаях медики разрешают продолжить тихий час, или же дают дополнительный день отдыха. К каждому воспитаннику подход индивидуальный.

Проведение утренней гимнастики под музыку поднимает настроение, а звучание спокойной мелодии перед самоподготовкой снимает напряжение, успокаивает ребят – это позитивный настрой на продолжение учебного процесса – выполнение домашнего задания. Помимо этого ежедневно в отряде проводится утренняя зарядка с обязательным точечным массажем с включением школьников группы самоуправления из секции «Физкультура и спорт».

Во время оздоровительной ходьбы, после гимнастики и других физических упражнений предлагаем дыхательные упражнения: «Чудо-нос», «Ветерок».

У детей к концу дня устают глаза, поэтому на самоподготовке всегда провидим гимнастику для глаз – это упражнение на расширение зрительно-пространственной активности (дети «пробегают» глазами по заданной траектории).

В отряде у многих воспитанников поставлен диагноз: нарушение осанки. Предлагается упражнение «Равновесие» (сидя или стоя): «Удержи предмет на голове (дневники, тетрадь), считая до десяти.

А для снятия общего или локального утомления иногда в течение дня проводятся упражнения-энергизаторы: «Найдите и коснитесь», «Эстафета-разминка», «Разведчик».

Рекомендации по изменению двигательного режима школьников, упражнения для проведения физкультминуток предлагает Е. В. Советова. Мы использовали их на самоподготовке [8].

Во внеурочное время для физического развития учащихся всегда открыты двери спортивного и тренажерного залов. Доброй традицией в школе стало проведение общешкольных спортивных праздников «День здоровья», соревнований по теннису, баскетболу, пионерболу, футболу.

Для подростков мнение сверстников может оказаться более значимым, чем мнение взрослых. Учитывая особенности подросткового возраста, в здоровьесберегающий процесс мы стали включать воспитанников отряда. Например, Алан принимал активное участие в спортивной жизни школы, интересовался спортивными событиями города, страны и мира. Этот интерес школьника мы использовали для пропаганды здорового образа жизни и профилактики дезадаптивных форм поведения. Алан рассказал сверстникам о таганрогской футбольной команде «Торпедо» и это послужило поводом для того, чтобы другие мальчики отряда увлеклись футболом, стали смотреть футбольные матчи по телевизору, играть в футбол на спортивной площадке, а в плохую погоду – в настольный футбол. Как следствие этого школьники



стали меньше курить, уменьшилось бесцельное времяпровождение. В свободное время ребята отряда соревнуются в силе, ловкости по армрестлингу, отжиманию.

Чтобы еще больше заинтересовать учащихся процессом физического саморазвития и с целью убедить ребенка в том, что он сам должен беспокоиться о своем здоровье, контролировать его, мы ввели «Карточки здоровья» на каждого школьника. Анализ состояния здоровья детей показал снижение заболеваемости острыми респираторными заболеваниями с начала учебного года по настоящее время на 41,5%.

При поступлении в школу-интернат в отряде из девятнадцати школьников курили семь человек (36%). Для подростков, стремящихся избавиться от вредных привычек, решением администрации школы был организован стимулирующий фонд: поездки на каток, в плавательный бассейн. После таких поездок ребята делились впечатлениями со сверстниками в отряде. Количество курящих школьников уменьшилось до 21% (отказались от курения четверо из семерых школьников).

В данной статье мы описали лишь одно из направлений деятельности воспитателя санаторной школы-интерната в работе с тубинфицированными подростками и не даем рекомендаций, поскольку каждый конкретный случай требует анализа и учета множества психолого-педагогических условий.

Ссылки на источники

1. Формирование здорового образа жизни российских подростков / Под ред. Л. В. Баль, С. В. Барканова. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 192 с.
2. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. – М: Московский психолого-социальный институт, 2004. – 240 с.
3. Здоровье и среда обитания населения Таганрога: информационный бюллетень. – Таганрог: Центр Госсанэпиднадзора, 2001.
4. Валеология: справочник школьника / Сост. С. Н. Заготова. – Ростов/на Дону: БАРО-ПРЕСС, 2001. – 44 с.
5. Быкова В. П. Организация учебно-воспитательного и оздоровительного процессов в общеобразовательной санаторной школе-интернате: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Новосибирск, 1998. – 20 с.
6. Советова Е. В. Оздоровительные технологии в школе. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 288 с.
7. Трещева О. Л., Муллер А. И., Штучная Е. Б., Мироненко Е. Н. Курс лекций по физической культуре: учебное пособие. – Омск, 2006. – 213 с.
8. Советова Е. В. Указ. соч.

Zhilina Lyudmila,

Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor of the Chair of Personal Pedagogy and Psychology of A.P. Chekhov Taganrog State Pedagogical Institute

ludmila.zhilina@mail.ru

Pirozhkova Irina,

tutor of sanatorium boarding school № 18, Taganrog

Activity educator sanatorium boarding school on the formation of adolescents understand the value of health and healthy lifestyles

Summary. The authors of the article prove the topicality of the research by pointing out stronger negative tendencies in the contemporary Russian society: violence rise, increased number of dysfunctional families, juvenile delinquency and severe deterioration of young people's health. In the article the authors justify the importance and describe the experience of a sanatorium boarding school tutor in creating a health-saving educational environment and developing teenagers' views on value of health and healthy lifestyle.

Keywords: sanatorium boarding school, health-saving educational environment, healthy lifestyle, disadaptation, socialization.

ISSN 2304-120X



9 772304 112013 51

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»