Образование и здоровье: проблемы педагогической валеологии

(с позиции учителя русского языка и литературы, опыт работы)

1. Введение.

А) Мир валеологии: Здоровье – Любовь - Красота.

Б) Человеческое здоровье – это храм тела и души.

 2. Основная часть

 А) Основные принципы деятельности, воспитания и обучения, отвечающие

 валеологическим методам и приемам.

 Б) Валеология – наука об индивидуальном здоровье человека.

 В) Эмоции – гормоны радости, любви и счастья.

 Г) Здоровые потребности и потребность в здоровье.

 Д) Эмоциональное равновесие – залог работы на уроках без напряжения.

 3. Заключение.

 А) Основные задачи и цели педагогической валеологии в школе.

Введение

«Я введу тебя в мир того, каким надо быть, чтобы быть

Человеком – Умным, Красивым и Здоровым»

Иммануил Кант

Мир валеологии: Здоровье – Любовь – Красота

Человек – это красота тела и добродетель души. Их должна крепить школа – гармонизировать в человеке ум, чувства, здоровье, силу и красоту. И это станет возможным, если каждый из нас, учителей, позаботиться о воспитании и обучении своих учеников на новом уровне. Новый век объединит мудрость Востока и Запада в понимании природы человека и его здоровья. Видимо, сократовское – «Человек – познай себя». И конфуцианский тезис – «Человек – сотворит себя» можно объединить в один основной валеологический принцип: человек – познай и сотвори себя. Познай, преобразуй, сотвори себя – это и есть оздоровительная доктрина современного человека.

Человек – храм здоровья. Так говорили многие. И это правда. Человеческое здоровье – это храм тела и здоровья души. Мы называем это психоматической гармонией.

Давно уже апостол Павел сказал, что «мы нищи, но многих можем обогатить, если преобразуемся обновлением ума своего».

Во всяком деле, прежде чем что-либо сотворить, преобразовать – надо обновиться умом, выработать новую духовную установку: я начинаю новую жизнь, свободную от рабской привычки к обездвиженной жизни, от бескультурья (табак и водка, а также наркотики). Многие сокращающие нашу жизнь привычки есть следствие плохо продуманного воспитания и самовоспитания: привычка – это ловушка, в которую мы попадаем часто с безобидного «попробуй, а там видно будет». В своей работе в школе с детьми я придерживаюсь трех основных принципов:

1. Установка на жизнь и здоровье.
2. Установка на совершенство физическое, духовное и социальное.
3. Установка на смысл и цель жизни – мы должны сотворить себя в школе трояко: валеололгически (быть здоровым!), профессионально (определить путь жизни), духовно (найти свой идеал).

Мы всегда и многому обязаны учителю. Это он нам обязательно подарит три вершины: жизненную цель, профессиональное окно в будущее, идеал жизни. Все эти принципы в свое время заложили в нас наши учителя, и мы обязаны на этих принципах учить и воспитывать наших учеников. Возможность такую нам дает современная наука – валеология.

Валеология как наука об индивидуальном здоровье человека состоит из двух составных частей: валеолософии (валео – здоровье, софия – мудрость) – науки о мудрости здоровья (теория здоровья) и валеометрии – науки об измерении здоровья.

Когда-то Ф.М. Достоевский сказал, что «красота спасет мир». Н.К. Рерих уточнил эту формулу: «Осознанная потребность к красоте – спасет мир». Красота – это не только установка на гармонию тела и души, внутреннего и внешнего. Красота – это любовь: нельзя любить безобразное в облике и поведении людей. Красота – это улыбка, смех, радость, доброта, которые врачуют наше тело и душу.

Эмоции – это своеобразные гормоны радости, любви и счастья – они целебны. Поэтому я на своих уроках главное внимание уделяю эмоциональному настрою. Слежу за эмоциональным состоянием каждого ученика.

У людей разные ценности, но у каждого есть Вера, Надежда и Любовь, есть Добро, Истина и Красота – базовые ценности, объединяющие всех людей планеты.

Наступило время освободить духовный мир людей планеты от расовых, националистических, классовых и идеологических предрассудков тех доктрин, которые разобщают людей, страны и континенты. Поэтому я на уроках русского языка и литературы пропагандирую именно эти вечные человеческие ценности. Не секрет, что филологам очень трудно пришлось в последнее время в переоценке подходов и современных точек зрения на те или иные события (ЕГЭ, ГИА ОГЭ, ФГОС), а вот валеология создает условия воспитания и обучения на новом более высоком эффективном уровне. Наступает время, когда каждый человек имеет право на поиск Истины своими методами. Назрела потребность сформулировать Новую Образовательную Доктрину, соответствующую научному и историческому опыту человеческой цивилизации. Все блага и достижения цивилизации должны быть отданы детям и пожилым, будущему и прошлому, здоровым и инвалидам. Мир должен стать добрым и милосердным к детям, пожилым, к женщине – матери Человечества.

Я, как учитель, считаю своим долгом, используя приемы и основные принципы валеологии, освободить сознание и души детей от дикой жестокости, во имя духовного развития детей.

Здоровые потребности и потребность в здоровье.

 Прежде чем перейти непосредственно к разговору о потребностях в здоровье – основной и очень главной ценности, приведем некоторые цифры по нашему лицею: в этом учебном году в нашем лицее открыто 6 первых классов, около 34% детей, пришедших в лицей в первые классы, имеют те или иные заболевания и отклонения в состоянии здоровья:

12 человек имеют бронхиальную астму

3 человека заболевание почек и так далее.

168 человек (79%) имеют отклонения в здоровье.

 И только 80 человек вполне здоровые. Напрашивается вывод, что перед всеми нами встает очень серьезная проблема придерживаться новых оздоровительных принципов в воспитании и обучении. Такими методами для меня стали валеологические методы.

В системе потребностей человека можно выделить три основные группы:

- витальные (потребности «существования»);

- эмоциональные (потребности «удовольствие»);

- рациональные (потребности «совершенствования»).

Из этого всем очень хорошо понятно, что основные потребности: эмоциональные и потребности в совершенствовании воспитывают, формируют и развивают в основном учителя. Как учитель может на своих уроках применять валеологические методы? Я вам приведу некоторые дидактические разработки из опыта моей работы на уроках литературы и русского языка по следующей схеме:

1. Мои общие воспитательные и обучающие установки.
2. Конкретные ситуации и упражнения, которые несут обучающую и воспитательную нагрузку на уроках литературы и русского языка.
3. Основные проблемы валеологии.

Сохранение работоспособности в течение всего урока.

В момент, когда внимание падает, нужно активизировать процессы, но чтобы не было перенапряжения, необходимо использовать нестандартные методы, которые отвечали бы принципам и приемам педагогической валеологии. Например, использовать эмоциональное удовлетворение, которое всегда несет положительную энергию и, как правило, снимает усталость. к таким упражнениям относится:

Упражнение «Самое главное».

Цель упражнения: активизировать процессы, организовать атмосферу снятия лишней усталости, обеспечить эмоциональное удовлетворение от работы.

Текст упражнения: «Внимание! Приготовьте тетради и карандаш. Быстро и внимательно прочитайте учебный текст. Вы познакомились с текстом? Сейчас вы посмотрите текст еще раз, и мы начнем соревнование. Нужно будет придумать наиболее подходящее слово, характеризующее данный текст, то есть охарактеризовать тему учебного материала одной фразой, а после – найти в нем какой-то секрет, особенность, то есть без чего данный текст был бы лишен смысла. Итак, просматриваем текст, готовимся к соревнованию. Слова, фразы и найденный «секрет» можно записать. Внимание, начали! Сейчас по очереди вы будете читать свои слова, а все – внимательно слушать и выбирать более точное, оригинальное, остроумное. Сначала – слова. Пожалуйста! Отметим лучший вариант. Теперь, пожалуйста, ваши фразы! Начали! Отметим лучший вариант. Теперь «секреты», пожалуйста! Давайте подведем итоги соревнования. Учитель отмечает лучшие варианты. Спасибо! Игра окончена.

Вывод: упражнения такого образца помогают сохранить самое главное – здоровую психическую энергию, что является моей педагогическою - валеологической задачей на каждом уроке.

Пример № 2, относящийся к такому же типу. Упражнение «Опорные сигналы».

Цель остается такой же.

Текст упражнения: «Приготовим тетради и карандаши. Перед вами текст. Прочитаем его, стараясь, как можно лучше понять. Теперь законспектируем текст, в ваших конспектах не должно быть слов и предложений, а только либо рисунки, либо схемы, либо какие-то символы. Изобразить текст можно по частям – по абзацам, тогда получится несколько опорных сигналов. Итак, прочитаем еще раз текст. Теперь, пожалуйста, изобразите опорные сигналы этого текста на ваших листочках. Пожалуйста, продемонстрируйте ваши схемы по очереди, объясните их, а все будут оценивать и выбирать лучший вариант опорных сигналов. Учитывайте также юмор и оригинальность изображаемого. Итак, слушаем. Поздравляем победителя!»

Вывод учителя: упражнения такого порядка активизируют все психологические процессы (мышление, восприятие, внимание, запоминание, а также тренируют визуальную и слуховую память). При этом сохраняется психическая энергия и работоспособность, так как применяются нестандартные методы.

Следующим оздоровительным эффектом является создание на уроке состояние успеха. Основная формула успеха – это уверенность в себе. Настрой на творчество. Настрой на развитие. Но эти приемы ничего не значили бы без демократического стиля общения. Стимулирующим упражнением демократического стиля является упражнение «пересказ по кругу».

Цель упражнения: каждый должен высказаться.

Текст упражнения: «Давайте прочитаем текст. Внимание! Теперь встанем в круг. Ведущий, стоящий в центре, закрывает глаза, кружится на месте и указывает на любого ученика, с которого начинается воспроизведение учебного текста. Далее, по часовой стрелке, каждый говорит по одной фразе из учебного текста. И так до его конца. Итак, пересказываем текст по фразе. Ведущий, встаньте в центр, закройте глаза, кружитесь и указывайте, с кого начнем пересказ текста. Начали! Теперь еще раз прочитаем текст. Пожалуйста. Давайте исправим ошибки, если они есть, и дополним пересказ текста, поскольку, наверное, было что-то упущено. Пожалуйста, также по часовой стрелке, начнем с того, на кого укажет ведущий. Начали! Теперь определим самого активного ученика. Поздравляем победителя. Спасибо, упражнение окончено».

Вывод: упражнение имеет очень высокий развивающий вектор, проходит на комфортном эмоциональном уровне, стимулирует речь, психологические процессы, при этом сохраняет психическую энергию, дети уходят с такого урока даже отдохнувшими, не заторможенными.

Основной своей задачей считаю активизацию нашей основной деятельности – научить учиться. Некоторые мои подходы, как я решаю эту проблему на практике.

Мои общие установки, учитывающие педагогическую и психологическую валеологию. Обратимся к эмоциональным потребностям и рассмотрим этот основной принцип моей педагогической деятельности – эмоциональное равновесие.

Почему именно эмоциональное равновесие? Потому что это то комфортное состояние, когда идет нормальная работа всех психических процессов у ребят на уроке, когда ничего не мешает эффективной работе мозга и творческому процессу. Эмоции – психическое состояние, имеющее ярко выраженную субъективную окраску и выражающее все виды переживаний человеком явлений, событий окружающей действительности. К эмоциям имеет прямое отношение и та сторона психики, которая называется настроением. Каждому человеку свойственен свой индивидуальный стиль эмоционального реагирования, зависящий от темперамента, врожденных особенностей нервной системы, определяющей общий тип эмоциональной реактивности и влияний окружающей среды. Отсюда наша задача: научить детей управлять собственными эмоциями, так как эмоциональная неуравновешенность ведет к слабости интеллекта, потому что эмоциональная вспышка блокирует на время активную деятельность мозга. Психология утверждает, что наши ученики перенимают не только наши знания, но и наш опыт, а значит, прежде всего, я сама должна придерживаться этого основного принципа – эмоционального равновесия.

Что, конкретно, позволяет мне воспитать этот принцип в себе и в своих учениках?

1. Сохранение работоспособности во время всего урока.
2. Использование демократического стиля общения, который развивает творчество.
3. Создание атмосферы успеха для каждого ученика.
4. Уверенность в своих силах.
5. Контроль результативности.

Активизирует учебную деятельность так называемые «магические слова», «символы», которые несут позитивный воспитательный аспект формирования личности уже изначально, как только их произносишь. А если выполнять их функцию, то такой прием педагогической практики увеличивает образовательную и воспитательную функцию. Например, упражнение «Исправь ошибку» ставит ученика в роль учителя, в данном упражнении «магическое слово» - учитель. Ученик получает социальный опыт взрослого человека в профессиональном смысле, в социальном смысле.

Приведу пример ролевой игры «Чрезвычайная ситуация», которая тоже расширяет представление о социальном статусе взрослых, о профессиональной ответственности и активизирует личностную позицию на уроках.

Подготовительный период: ученики сами предлагают ситуацию, в течение недели они опускают свои заготовки в специальный почтовый ящик, потом отбирают ситуации для упражнения. Такая работа идет, как практикум, применяется для обобщения по теме.

Описание практикума «Чрезвычайная ситуация»: получите специальные роли, которые вы должны выполнять (роли: судья, народный заседатель, прокурор, адвокат, секретарь-референт, судебные заседатели, свидетели и провинившиеся – слушатели по делу, то есть участие принимают все ученики класса). Учитель оценивает работу каждого участника процесса с учетом знаний гражданского, нравственного права, отмечая зрелость социального образа, как бы через косвенный прием стимулирует развитие личностных качеств. Например: суд над Раскольниковым из романа Ф. Достоевского «Преступление и наказание», суд над Екатериной из «Грозы» Островского, суд над Базаровым из романа И.С. Тургенева «Отцы и дети». Опять же от такой формы урока ребята не устают, это я могу сказать с полной уверенностью, так как многолетний опыт работы с эмоциональной сферой мне дает право делать соответствующие выводы. Я и далее собираюсь работать по этой теме – эмоциональное равновесие на уроках литературы и русского языка, так как считаю, что активная деятельность зависит от эмоционального равновесия. Также всем известно, что эмоциональное равновесие лечит неврозы, пассивность, депрессии и тому подобное, поэтому эмоциональное равновесие является и валеологическим приемом. Я очень большое уделяю психологической и педагогической валеологии, и это оправдано тем, что педагогика – это научение, а психология – это развитие процессов. А сейчас обратимся к физическому здоровью и валеологии. На своих уроках применяю упражнения по активизации резервных возможностей из серии «суггестивное самосовершенствование». Всем учителям известно, что ученик – активный слушатель первые 15-20 минут, затем наступает естественный период минимального восприятия, в это время нужно провести упражнение «Набор энергии».

Упражнение: «эффективность вашей работы в коллективе зависит от вашей внутренней энергии, которая, естественно, проявляется в вашей деятельности. Как накопить такую энергию? Самое простое упражнение – накапливаем эту энергию путем глубокого ритмического дыхания. Можно направить ладони вверх, в течение восьми секунд вздохнуть. Столько же времени – задержать дыхание, постарайтесь ощутить, как энергия разливается по всему телу.

Восемь секунд – медленно выдохнуть и столько же времени сделать паузу на выдохе, готовя себя для нового вдоха энергии».

Цель таких упражнений заключается в том, чтобы хорошо функционировал мозг без напряжения, ему нужен кислород.

Приведу несколько примеров упражнений на соответствующую тему, по стимулированию интенсивности мышления.

Упражнение «Позитивное мышление».

Текст упражнения: «Сядьте поудобнее, положите руки на верхнюю поверхность бедер и расслабление плечи. Закройте глаза, представьте себе, что вы идете через красивую спокойную местность. Вы видите зеленые луга и мирно пасущихся животных. Вы подходите к маленькому озеру, видите на берегу скамейку. Вы садитесь на нее и прислушиваетесь к плеску воды. Вы сидите в этом спокойном месте. В вас проникает покой. Вы чувствуете его в себе и вокруг. Вы говорите себе: «Я совершенно спокоен». Достаточно, если вы тихо произнесете про себя эту фразу или просто представите себе, что вы совершенно спокойны. Вы думаете об учебе в школе. Вы знаете, что у вас есть способности к учебе, и вы можете положиться на себя даже в трудной ситуации. Почувствуйте, что вы все можете: «Я могу положиться на себя». Когда вы так сидите спокойно и уверенно, вы твердо знаете, что ваша учеба в будущем будет успешной. Вы думаете, о своих планах и говорите себе: «Я все сделаю». Вы ощущаете покой и уверенность. Вы уходите полными уверенности в себе. Вы наслаждаетесь чувством покоя, уверенности и безопасности. Вы говорите про себя: «Я все могу». Теперь потянитесь, глубоко вдохните и выдохните, откройте глаза. Вы спокойны, полны уверенности в себе, и ваша учеба, конечно же, будет успешной».

Следующее упражнение «Полное дыхание». Спокойно вдохните и выдохните. При вдохе представьте себе, что вы выдыхаете все, что вас тяготит и беспокоит, все неприятное для вас покидает ваше тело. С каждым выдохом из вашего тела вытекают заботы. Вы выдыхаете напряжение так долго, пока вас не покинут все заботы. Вы дышите совершенно спокойно и ровно. Повторите это упражнение несколько раз.

Упражнения такого рода проделывать нужно в середине урока при открытом окне, такие упражнения являются профилактикой болезней дыхательных путей, заболеваний глаз и др., а также профилактикой при утомлении – анти стрессом.

У людей разные ценности, но у каждого из нас Вера, Надежда и Любовь. Есть Добро, Истина и Красота – базовые ценности, объединяющие людей планеты. Надо освободить сознание и души детей от дикой жестокости, бессердечного насилия.

Основной задачей валеологии является создание у учащихся мотивации на здоровый образ жизни. Целью валеологического воспитания является формирование здорового человека нового поколения. Для того чтобы достичь этих целей и задач нужно ввести в образование методы и приемы валеологического образования.

Учитель напутствует своего ученика: «В добрый путь!»

Литература:

1. В.П. Петленко «Валеология и мудрость здоровья». С.-П., 2008
2. «Игры: обучение, тренинг, досуг». Под ред. В.В. Петрусинского М. «Новая школа» 2004
3. С.В. Попов «Валеология в школе и дома» С.-П. «Союз» 2013