Валеологический подход к организации педагогического процесса. Что это такое?

 Здоровый бедняк богаче здорового короля

(Народная мудрость)

Мы с этой песней вышли в путь,

 Большие рубежи наметив.

 Ведь впереди не что-нибудь,

 А наше будущее – ДЕТИ!..

(В.Петухов)

 В 90-х годах наша страна переживала сложное время. Не все смогли перестроиться и приспособиться к новым рыночным отношениям, что стало причиной появления негативных социальных явлений. Все эти явления распространились и на детей. Сегодня мы говорим в школах о наркомании, бродяжничестве, суициде – как результате неумения детей найти своё место в жизни, отсутствия понимания со стороны родителей, педагогов, сверстников. Сегодня остро стоит вопрос об оздоровлении нации, о том, что современная школа стала «школой болезней». Следуя за техническим прогрессом, она продолжает наращивать объем и интенсивность информации, уход от проблемы самочувствия, физической и психической переносимости детьми непомерных нагрузок. Сам термин «здоровье» рассматривается как нормальная деятельность организма, его физическое и психическое благополучие (словарь С.И. Ожегова). В последнее время наряду с этим определением упоминается и социальное благополучие, потому что перемены, произошедшие в стране, привели к появлению негативных социальных явлений, отражающихся в первую очередь на здоровье людей.

 Здоровье – одна из сущностных характеристик человека наряду с духовностью, интеллектуальностью и т.п., определяющая степень жизнеспособности, устойчивости организма в соответствующей среде обитания, возможности реализовать свои биологические и социальные функции. Наукой о здоровье, закономерностях проявления, механизмах и способах поддержания и укрепления его выступает валеология.

 Ребёнок – барометр, реагирующий на любые изменения, происходящие во взрослой жизни, и, конечно же, ему приходится сталкиваться с проблемами, решение которых не всегда по силам даже взрослым. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь своей стране могут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

 На первый план выступает не только задача физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, но воспитания у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей. Данный процесс предполагает использование соответствующих методологических подходов к оценке индивидуального здоровья школьника, поскольку от этого зависит разработка систем и технологий, формирование социальной потребности жить и быть здоровым, организация и методика проведения уроков.

 Последние наблюдения учёных доказали, что показателями хорошего состояния здоровья человека являются:

1. постоянно высокий уровень его работоспособности, а так же умение быстро восстанавливать этот уровень за счёт внутренних резервов организма;
2. способность сохранять внутренний покой или эмоциональную устойчивость, а также умение быстро восстанавливать душевное равновесие после стрессовых ситуаций;
3. высокий уровень удовлетворённости от жизни, которая переживается как чувство нежности, радости и любви к себе и к окружающему миру.

Отсюда следует, что путь здоровья (т.е. путь его становления, укрепления, улучшения) – это путь приёма, накопления, сохранения, наращивания и передачи человеком своих жизненных сил за счёт использования всех возможных внутренних и наиболее простых и доступных внешних ресурсов.

Таким образом, сущность валеологично проведённого урока состоит в том, что это урок, обеспечивающий ребёнку и учителю сохранение и увеличение запаса их жизненных сил от начала к концу урока, т.е. добавляющий и детям, и учителю здоровья.

Валеологично проведённый урок должен: воспитывать, стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня; показывать им, что жизнь – это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

Каждый валеологично проведённый урок обязательно должен включать работу с телом, с душой и разумом детей и учителя.

Таким образом, валеологический подход к организации педагогического процесса обеспечивает воспитание человека в самом высоком смысле этого слова. Человека с большой буквы.