Вершинина Валерия Владиславовна,

к.н., доцент кафедры специальной (коррекционной) педагогики

Санкт – Петербургской Академии Постдипломного Педагогического Образования;

Морозова Лариса Николаевна,

руководитель ОЭП, учитель биологии, первая квалификационная категория,

ГБОУ СОШ № 218 Фрунзенского района г. Санкт – Петербурга

**Система развития практических навыков наблюдения за своим здоровьем на уроках биологии и во внеурочной деятельности**

*В данной статье вниманию читателей представляется «Дневник здоровья учащегося» – один из практических инструментов в работе по самоанализу, сохранению и укреплению своего здоровья и развития мотивации к ведению здорового образа жизни у учащихся. «Дневник здоровья учащегося» разработан педагогами-исследователями на основе материалов кафедры валеологии СПбАППО и опробован в ГБОУ СОШ № 218 Фрунзенского района Санкт- Петербурга.*

Одним из наиболее проблемных аспектов сохранения и укрепления здоровья вообще и в процессе обучения в частности является формирование и развитие у школьников мотивации здорового образа жизни. Сложности педагогического обеспечения формирования системы таких мотивов обусловлены множеством факторов, среди которых не последнее место занимает ряд особенностей самой системы образования.

Среди них следует назвать недостаточный объем информации о здоровье и здоровом образе жизни, представленный в школьной программе; оторванность школьных знаний о человеке от их практического применения в повседневной жизни; небольшой объем практических навыков, приобретение которого носит к тому же несистемный и нерегулярный характер.

Школа № 218 Фрунзенского района г. Санкт-Петербурга более пяти лет системно занимается здоровьесберегающими технологиями. В данной статье вниманию читателей представляется «Дневник здоровья учащегося» – один из практических инструментов в работе по самоанализу, сохранению и укреплению своего здоровья детьми, разработанный педагогами-исследователями на основе материалов кафедры валеологии СПбАППО (1),(2) и опробованный учащимися старших классов.

Дневник состоит из трех частей: «Состояние здоровья», «Образ жизни», «Искусство управления собой. (Копилка моего опыта)».

Первая часть включает в себя систему диагностических и тестовых материалов, позволяющую определить исходное состояние основных систем организма и затем проследить динамику их изменений.

Вторая часть дает возможность познакомиться с факторами образа жизни, влияющими на состояние здоровья и оценить различные аспекты и потенциальные следствия собственного варианта образа жизни. Рефлексия по вопросам связи между образом жизни, состоянием здоровья и собственными желаниями дает учащимся возможность грамотно определить направления необходимой коррекции своего образа жизни.

Третья часть включает в себя приемы и способы регуляции своего психоэмоционального и физического состояния, открываемые и осваиваемые самостоятельно или с помощью педагога. Это вариативная и наиболее творческая часть дневника.

Включение материалов «Дневника здоровья» в программы учебной и внеучебной деятельности производилось педагогическим коллективом школы поэтапно в течение трех лет.

На первом этапе, это были фрагменты уроков анатомии, на которых после изучения отдельных разделов программы, учащиеся заполняли соответствующие разделы первой части дневника «Состояние здоровья». Например, после прохождения темы «Кровь и кровообращение», учились измерять пульс в состоянии покоя и после нагрузки, выполняли нагрузочные пробы; после прохождения темы «Дыхание» - измеряли частоту дыхательных движений и задержку дыхания на вдохе и выдохе.

Вопросом, который больше всего интересовал учащихся, при изучении своего организма, был вопрос «нормы»: «а сколько у меня должно быть?». Для ответа на данный вопрос (являющийся проблемным для многих современных исследований) пришлось разграничить понятия «нормы» и «среднестатистических показателей». Показатели состояния основных функциональных систем организма у большинства наших современников соответствуют среднестатистическим показателям, но они, как правило, существенно отличаются от показателей «нормы для здорового человека».

Данный аспект подтвердился и в нашем исследовании. Результаты проведенного тестирования показали, что у подавляющего большинства учащихся 8-11 классов значения ЧДД (частота дыхательных движений в покое) составляет 16- 20 дыхательных движений в минуту. Данный показатель значительно превышает уровень нормы, который составляет 6-10 дыхательных циклов в минуту. Однако у всех учеников, которых можно отнести к категории «отличников» или «лучших учеников класса», эти показатели не превышают 10 дыхательных движений в минуту. На основании полученных результатов, можно сделать предположение об устойчивости системы саморегуляции у данной категории учащихся.

Надо отметить, что основой целью проводимых нами исследований являлись не столько измерения точных показателей и выявления их соответствия норме (хотя и это тоже), сколько знакомство с возможностями оценки динамики состояния своего организма под влиянием внешних и внутренних факторов, формирование навыков получения обратной связи от своего организма.

На втором этапе, изучению материалов первой («Состояние здоровья») и второй («Образ жизни») части дневника посвящались уже целые занятия на факультативе «Здоровый образ жизни». Особое внимание на этих занятиях уделялось формированию навыков по измерению функциональных проб,поскольку, как показала практика, у большинства учащихся данные навыки закрепляются только с третьего раза.

На третьем этапе, разделы «Состояние здоровья» и «Образ жизни» заполнялись регулярно, с периодичностью один раз в сезон (осенью, зимой и весной). При анализе полученных данных основное внимание уделялось уже не состоянию здоровья, а динамике его изменений. Для увеличения наглядности, параметры, которые имели положительную динамику, выделялись синим цветом, а отрицательную – красным. При анализе динамики показателей состояния основных функциональных систем учащиеся сопоставлялиее с теми изменениями, которые происходили в их образе жизни (увеличение или уменьшение физических нагрузок, коррекция режима дня, регулярности питания и т.д.). На основании полученных результатов и проведения бесед на тему «желаемых результатов» и «имеющихся возможностей», была проведена работа с третьей частью дневника «Искусство управления собой. (Копилка моего опыта)». В процессе данной работы учащиеся вспоминали и анализировали свой личный опыт по управлению собственным состоянием, изучали существующие способы и упражнения, позволяющие управлять своим настроением и физическим состоянием, строили собственные планы по коррекции образа жизни на основе своих потребностей и знаний, полученных на занятиях.

В дальнейшем, по мере накопления знаний, практических навыков и опыта учащимися, с одной стороны, и отработке организационных и методических аспектов данной работы педагогическим коллективом, с другой, сформировалась целостная система, охватывающая как уроки, так и внеурочную деятельность.

Таким образом, в работе с дневником целесообразно выделить три характерных последовательных этапа – диагностический, просветительский и рабочий.

* «Диагностический». Работа с дневником проводится в виде первоначального его заполнения учащимися под руководством педагога. При этом учащиеся используют тот уровень знаний, который присутствует у них на данный момент, а комментарии со стороны педагога носят минимальный характер. Данный вариант дает возможность оценить уровень знаний учащихся, систематизировать имеющиеся знания и дать комплексную оценку психоэмоционального и физического состояния («в первом приближении»).
* «Просветительский». На этом этапе дневник заполняется во время подробного изучения аспектов здорового образа жизни и особенностей развития основных функциональных систем организма. Цель - приобретение систематизированных и глубоких знаний о своем организме.
* «Рабочий». Данный этап предусматривает периодическое (например, один раз в сезон) заполнение таблицы с целью отслеживания динамики показателей и расширения знаний в данной сфере.

В наиболее оптимальном варианте заполнение дневника производится при соответствующей работе учащегося по коррекции аспектов своего образа жизни и активному обретению навыков сознательного управления психоэмоциональным и физическим состоянием.

Необходимо отметить, что при проведении подобной работы очень важно обеспечить конфиденциальность сведений о состоянии здоровья учащихся. Для решения данной задачи мы использовали следующие правила:

- учащиеся заполняют все разделы дневника только по собственному желанию;

- «Дневники здоровья» хранятся у педагога, осуществляющего данную работу, и выдаются на руки детям только на время занятия;

- демонстрация оформления «Дневника здоровья» (на примере конкретного дневника того или иного учащегося) на различных мероприятиях осуществляется педагогом только с согласия самого учащегося;

- при необходимости самостоятельно поработать с материалами дневника дома, ученик выписывает из него необходимые данные, пользуясь шифром, известным ему одному.

Но, конечно, самое главное условие в сохранении конфиденциальности сведений - это мастерство и тактичность педагога, позволяющие ему определить: какую информацию, в каком объеме можно дать и обсудить в конкретном классе так, чтобы не повредить при этом интересам ребенка.

В качестве значимых конечных результатов проведенной работы можно указать на увеличение количества учащихся занимающихся спортом, закаливанием, снижение количества курящих, рост интереса учащихся к предмету биологии, к исследовательской и практической деятельности в данной сфере и т.д.

Анализ процесса и результатов работы с «Дневником здоровья» дал возможность выявить те узловые механизмы, которые сыграли ведущую роль в изменении уровня мотивации учащихся. А именно:

* систематизированный характер получаемой информации;
* направленность на изучение «своего собственного организма», а не следование «абстрактным схемам»;
* наличие практического инструментария, дающего возможность самостоятельно и грамотно оценить состояние своего физического и психоэмоционального состояния, освоить базовые техники саморегуляции;
* возможность получить быструю «обратную связь» от организма при использовании функциональных проб;
* возможность «почувствовать» тесную связь между образом жизни, самочувствием и состоянием здоровья;
* опора на личный опыт и интересы учащихся.

Всё это дает основание для вывода о том, что предложенный педагогами-исследователями «Дневник здоровья учащегося» является для детей своеобразным зеркалом состояния собственного организма, средством выявления проблем и путей его дальнейшего развития, и одновременно педагогическим средством формирования мировоззренческих установок и поведенческих мотиваций, предопределяющих интерес к освоению здорового образа жизни.

**Список источников**

1. Колесникова М.Г. Практикум. Учебно-методическое пособие к учебному курсу «Здоровый образ жизни»/М.Г.Колесникова – 2-е изд., доп. – СПб: СПбАППО, 2006
2. Резников М.А., Вершинина В.В. Резервы здоровья (самоанализ). Учебно-методическое пособие. – СПб.: СПбАППО, 2008.