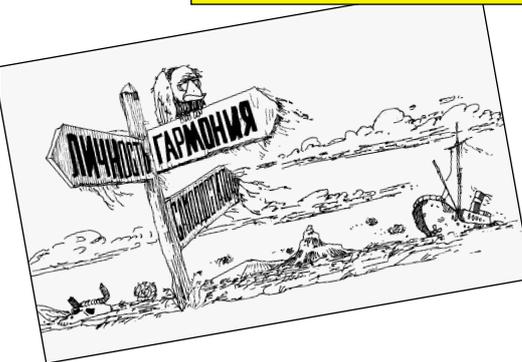


Валеологический подход к организации урока в современной школе

Т.Ф. Орехова



Одной из причин возникновения науки валеологии является резкое падение уровня здоровья населения в целом и школьников в частности. В 1980 году И.И. Брехман, автор термина «валеология», писал:

«В современном сложном мире умение быть здоровым не приходит само. Для воспитания навыков сохранения здоровья недостаточно школьных курсов анатомии и физиологии человека, занятий физкультурой в школе и вузе, сдачи норм ГТО. Необходима охватывающая всех людей в течение их жизни система обучения. Эта система должна основываться на положительной мотивации, строиться на быстрых и убедительных обратных связях между действием позитивных и негативных факторов и реакциями организма, предусматривать специальное обучение мерам сохранения здоровья, начиная с детства до старческого возраста. <...>

Одной из важных составных частей науки о человеке должна стать наука о здоровье. Это не медицинская наука. Она должна возникнуть на стыке экологии, биологии, медицины, психологии (а в 1987 году в этот перечень ученый включил еще и педагогику. – Т.О.) и других наук»*.

Данные обследования здоровья первоклассников показывают, что процент здоровых детей, которых можно условно отнести к первой группе населения, за последние десятилетия не только не уменьшился, а наоборот, значительно увеличился. Мало того, по данным медицинской статистики из года в год уменьшается процент здоровых выпускников общеобразовательной школы.

Все это наводит на мысль, что сам образовательный процесс в части его организации является фактором, разрушающим здоровье учащихся и, смею утверждать, учителей, а также родителей этих учащихся.

Валеологический анализ современного педагогического процесса в школе позволил выделить ряд таких факторов, названных нами «болезнетворными». Все эти факторы можно объединить в две группы: 1) *объективные* «болезнетворные» факторы (которые заложены в нормативных образовательных документах: программах, учебных планах, нормативах по организации учебного процесса и пр.) и 2) *субъективные* – связанные с организацией различных видов взаимодействия между субъектами образовательного процесса – учителями, учащимися и их родителями.

В задачи данной работы не входит подробный анализ всех факторов. Мы хотим пока **высказать только несколько мыслей по поводу валеологического подхода к организации уроков по любому учебному предмету в современной школе.** Предложенный в данной работе подход – плод совместных усилий преподавателей кафедры педагогики начального образования и педагогической валеологии Магнитогорского государственного университета и студентов отделения «Педагог-валеолог» факультета педагогики и методики начального образования названного университета. Позиция авто-

* Брехман И.И. Человек и биологически активные вещества. – М.: Наука, 1980. С. 19–20.

ров данного проекта близка подходам к современному уроку Н.Е. Щурковой, О.А. Казанского, И.С. Якиманской, описанным ими в ряде работ.

Отвечая на вопросы «**Что значит валеологический подход к уроку? В чем его суть?**», мы исходим из методологических предпосылок, изложенных в книге «Культура современного урока», изданной под редакцией доктора педагогических наук, профессора Н.Е. Щурковой.

1. Современный урок в школе есть открытие истины, поиск истины и осмысление истины в совместной деятельности детей и учителя.

2. Современный урок в школе есть часть жизни ребенка, и проживание этой жизни должно совершаться на уровне высокой общечеловеческой культуры.

3. Ребенок как человек в качестве субъекта осмысления истины и субъекта жизни на уроке остается всегда наивысшей ценностью, выступая в роли цели и никогда не выступая в роли средства.

Эти три положения определяют изложенные далее **валеологические требования к уроку**.

Кроме того, специфика и особенности валеологического подхода к уроку обусловлены еще двумя факторами: 1) сущностью валеологии как науки о становлении и сохранении здоровья человека без лекарств и лекарственных трав, 2) содержанием и сущностью здоровья как состояния организма человека с позиции его качественных и количественных характеристик. Рассмотрим второе подробнее.

В медицинской практике одним из показателей здоровья населения принято считать уровень заболеваемости, смертности и рождаемости: если первые два повышаются, а третий понижается, то это свидетельствует об ухудшении состояния здоровья населения. Именно этот факт является, на наш взгляд, одной из причин того, что, несмотря на все достижения и усилия медицины, здоровье населения не улучшается. Поэтому опре-

деление здоровья, принятое ВОЗ («Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия человека»), необходимо и возможно, на наш взгляд, уточнить и расширить.

Известный отечественный хирург Н.М. Амосов трактует здоровье как динамическое, т.е. постоянно изменяющееся, подвижное, образование и предлагает измерять его, используя в качестве показателя «сумму резервных мощностей клеток, органов и систем организма». Наши исследования проблемы здоровья показывают, что его уровень можно измерять через объем или запас жизненных сил человека, показателем которых является объем адаптивных возможностей организма, которые проявляются в способности человека адекватно реагировать на внешние воздействия и приспособляться к возникающим жизненным ситуациям, сохраняя высокую степень устойчивости жизненных сил в изменяющихся условиях (экологических, социальных и др.). При таком подходе **показателями хорошего состояния здоровья человека** являются: 1) постоянно высокий уровень его работоспособности, а также умение быстро восстанавливать этот уровень за счет внутренних резервов организма; 2) способность сохранять внутренний покой или эмоциональную устойчивость, а также умение быстро восстанавливать душевное равновесие после стрессовых ситуаций и, наконец, 3) высокий уровень удовлетворенности от жизни, которая переживается как чувство нежности, радости и любви к себе и к окружающему миру. Н.М. Амосов назвал последнее высоким **Уровнем Душевного Комфорта (УДК)**.

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

простых и доступных внешних ресурсов. Это может быть природосообразное дыхание, питание, движение, комфортное общение с другими людьми, созерцание природы и бережное и разумное использование ее сил (воды, солнца, земли, снега и пр.), а также многое другое, что предлагается в программе «Здоровое поколение».

Таким образом, сущность валеологично проведенного урока состоит в том, что это урок, обеспечивающий ребенку и учителю сохранение и увеличение запаса их жизненных сил от начала к концу урока, т.е. добавляющий и детям, и учителю здоровья. А для этого дети не менее 20 % времени урока должны находиться в состоянии двигательной активности: это валеопазузы, физкультминутки, двигательные дидактические игры и различные другие активные движения, действия, перемещения детей в пространстве класса и т.п. На первый взгляд такое требование может показаться неприемлемым, и мы уже слышим возражения учителя, что при выполнении данного условия не хватит времени на выполнение программы. Однако следует учитывать, что физическая активность стимулирует работу мозга, в то время как коэффициент полезного действия уставшего мозга значительно снижен.

Одной из причин **усталости мозга** является кислородное голодание его клеток, в результате чего у человека начинает болеть голова. У детей непроизвольно открывается рот, в результате чего, согласно исследованиям новосибирского врача К.П. Бутейко, нарушается баланс между содержанием кислорода и углекислого газа в организме, что и ведет к кислородному голоданию и, как следствие, к снижению деятельности активности. Интересный факт установил московский врач, кандидат психологических наук, доктор медицинских наук М.Л. Лазарев: **если ребенок дышит ртом, то он усваивает только 30 % воспринимаемой информации (!).** А если учесть, что большинство уча-

щихся на уроках при самом заинтересованном слушании понимают только 70 % того, что получают, то картина становится весьма печальной. Приведенные факты показывают, что, на верное, имеет смысл «пожертвовать» временем урока, включив в него оптимально возможное количество двигательной активности детей, в пользу повышения эффективности их познавательной деятельности, тем более что в опыте нашей работы уже накопилось значительное число примеров реализации данного требования.

Валеологично проведенный 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. Для этого педагог должен, во-первых, избегать любых замечаний в адрес детей по поводу дисциплины, особенно замечаний, задевающих чувство их собственного достоинства. Известно, что невозможно воспитать у ребенка уважение к себе и желание быть достойным, если постоянно унижать его. Полезнее строить с ним отношения на обнаружении у него достоинств и их стимулировании, а нежелательные проявления в поведении устранять путем договора. Фраза «Давай договоримся» – это один их эффективнейших способов, обеспечивающих людям возможность мирного сосуществования.

Во-вторых, **желательно отказаться от оценок ниже «5» (а еще лучше вообще отказаться от балльной системы оценок).** По нашему мнению, знание можно иметь или не иметь. Безусловно, глубина проникновения в это знание беспредельна. Однако, как доказано психологами, у каждого возрастного периода и у каждого индивида в рамках этого возрастного периода есть свои границы познания, и если мы хотим, чтобы наши дети имели знания (а не отметки), то и нужно требовать от них этих знаний до тех пор, пока их качество не будет соответствовать потенциалу данного конкретного ребенка.

Можно опять услышать возражения по поводу данного положения: мол, «не все дети способны освоить современную программу». Значит, в этом случае необходимо давать задания разных уровней для детей с разными возможностями и оценивать выполнение этих заданий по высшей мере способностей детей. Мы прекрасно понимаем, что реализация данного положения потребует кардинального пересмотра логики и содержания учебных программ по многим предметам (и это уже делается творческим коллективом под руководством А.А. Леонтьева), но делать это необходимо и как можно скорее, если мы не хотим окончательно потерять наше подрастающее поколение.

В-третьих, **очень желательно, чтобы дети постоянно слышали спокойный, ласковый тон учителя, обращение к себе по имени, видели улыбки на лицах учителей**, а не хмуро сдвинутые брови и недовольно опущенные вниз уголки рта (это особенно важно для формирования у учащихся оптимистичности и жизнерадостности, так как известно, что любой человек имеет способность невольно копировать выражение лица того, на кого он смотрит, и тем самым «заражаться» его состоянием). **Важно, чтобы дети ощущали абсолютное уважение к любому мнению и любому ответу каждого ученика, даже если этот ответ не совсем верный**, получали одобрение наиболее удачных ответов, а также своих достижений. Самое же главное – чтобы учитель понимал, что в ситуации общения с учениками он находится по отношению к ним одновременно в двух позициях: в позиции учителя, наставника, который помогает детям познавать мир вокруг себя, и в позиции ученика, ибо его ученики на столько лет более развиты, на сколько он старше их; это значит, что свой жизненный старт они начали с той ступени культурного развития, которой достигло человечество до них.

В свете сказанного валеологический подход к уроку проявляется в том, что **учителю в первую**

очередь самому необходимо стремиться быть здоровым и показывать детям в этом пример, выполняя в полную силу и со всей мерой серьезности все то, о чем он говорит детям и что с них требует: если это гимнастика, то учитель выполняет ее вместе с детьми на уровне своих возможностей; если это рефлексия, то учитель тоже рассказывает о своих наблюдениях за собой; если это практическая работа, то учитель принимает в ней полноценное участие наряду с учащимися, и т.д.

Известно, что одним из важнейших условий комфортного существования человека в социуме является его **способность к общению**. Именно поэтому развитие этой способности у детей является одной из главных задач школьного обучения и воспитания. Мы считаем, что даже небольшая перестановка мебели в классе будет способствовать ее решению.

Как показывает наш педагогический опыт, только одно действие – **расположение детей в классе**: за партами по периметру вдоль трех стен или полукругом – уже обеспечивает заметное снижение их агрессивности и повышение эффективности их общения. О.А. Казанский (автор книги «Педагогика как любовь») называет такую рассадку демократической (или творческим полукругом). Он считает, что такое расположение детей, «позволяет познакомиться с индивидуальностью каждого, дает возможность учащимся почувствовать себя в коллективе, а также создает отношение творческой взаимосвязи, единство общения и деятельности» [1, с. 55–56]. Полностью соглашаясь с ним, добавим, что такая рассадка позволяет реализовать один из важнейших принципов здоровьесотворящего образования – **принцип взаимообозрения**, когда каждый ребенок в каждый момент может видеть глаза каждого. Это очень важно для решения задачи развития наблюдателя внутри ребенка и формирования у учащихся умений невербального общения, а также для создания ситуации обмена между детьми положи-

тельными чувствами и эмоциями посредством взгляда «глаза в глаза».

Второе действие, которое учит детей положительному общению, – это **начало каждого урока с приветствия** в парах, в группах, в кругу или в какой-либо другой форме. Такое приветствие выполняет функцию положительного эмоционального настроя на данный урок, обеспечивает снятие напряжения прошедшего времени, является своеобразным организационным моментом и установкой на урок. Опыт многих учителей, использующих технологию приветствия в своей педагогической деятельности, показывает, что приветствие может быть органично связано с темой урока, что практически для любого урока можно подобрать содержательно соответствующее приветствие и тем самым уже с него начать урок (см. [3]).

В качестве примера, как можно с приветствия начать разговор по теме урока, задав детям два-три вопроса рефлексивного характера, приведем вариант начала одного из уроков валеологии по программе «Здоровое поколение» (первый урок II четверти первого класса). Тема урока – «Мир вокруг меня». Его можно начать, предложив детям стоя, с низким поклоном, с какими-нибудь движениями рук (поднятием вверх или разведением в стороны) поздороваться со всеми и со всем, что они видят вокруг себя: с одноклассниками, с партами, с доской, с деревьями за окном, с учебниками, с цветами на окнах и пр. А далее спросить: как можно назвать одним или двумя словами все то, с чем они здоровались? Принимая и одобряя все ответы, учитель останавливается на тех, в которых прозвучали слова «мир вокруг нас» или «окружающий мир», и только после этого объявляет тему урока. А дальше опять следуют вопросы-ответы, т.е. постоянная опора, как говорит И.С. Якиманская, на субъектный опыт детей.

Кроме этого, сократить время на усвоение программного материала можно за счет **«матричного» выстраивания урока**: например, новое знание предложить усваивать в про-

цессе выполнения соответствующих физических упражнений, повторение ранее изученного совмещать с проверкой домашнего задания и закреплением нового материала, анализ процесса и результатов деятельности осуществлять во время рефлексии, проводить обобщение урока через осмысление его темы, объявление которой в данном случае становится итогом урока. Таких вариантов совмещения различных этапов может быть великое множество. Вот здесь-то в полной мере и требуется творческий подход учителя.

Третье действие на уроке, требующее от детей активного межличностного общения, – это **ситуации прощения и взаимоблагодарения**, которые организуются так же, как и приветствие. Как показывает имеющийся у нас педагогический опыт, воспитание у детей привычки благодарить окружающих их людей (а также предметы и явления окружающего их мира) за каждую малость (за солнце за окном, за улыбку, за ласковый взгляд, за помощь и т.д.) является эффективным приемом профилактики у них потребильского отношения к жизни, которым страдают сегодня многие современные люди.

Кроме сказанного, общению детей на уроке способствует **коллективная работа** (в парах, в четверках, в восьмерках, в малых группах и всем классом) в технологии согласования (или, по-другому, в технологии развивающейся кооперации), когда учащиеся договариваются о том, каким образом можно создать коллективный продукт, объединив результаты индивидуальной деятельности. В результате происходит взаимообмен знаниями, опытом, самостоятельное творение различных способов деятельности. Здесь особенно важны два правила, устанавливающие такие нормы поведения, общения и взаимоотношений, следуя которым учащиеся постепенно учатся принимать мнения других, отличные от их собственных, и выстраивать комфортные взаимоотношения, оставаясь при этом на различных, порой даже противоположных позициях. (Подробнее об

этой технологии см. в нашей статье «Оздоровительный потенциал технологии развивающейся кооперации»).

Одним из признаков валеологично проведенного урока является **беседа, в которой превалируют вопросы эвристического, поискового или проблемного характера**, подразумевающие ответы в форме размышления. Например: как вы думаете...; кто знает что-либо об этом...; кто может дополнить данный ответ...; у кого по этому поводу другое мнение... и т.п. Я не буду долго говорить о том, что кажущиеся взрослым иногда парадоксальными высказывания детей в реальности зачастую оказываются истинным видением того, что уже сокрыто от взрослых в силу стандартизации их восприятия и мышления. Такие вопросы активизируют мыслительную деятельность учащихся, требуют от них напряженной умственной работы, расширяют словарный запас детей, учат их формулировать собственные мысли и постепенно пробуждают их «усыпленные ленью» жизненные силы, а знания, добытые в процессе самостоятельного размышления, превращаются в их заслуженное достояние. Удовлетворение же, которое дети получают в результате такой работы, приносит им душевную радость и становится источником здоровья как любое достойное дело.

Важным признаком валеологического подхода к уроку является **работа по расширению сознания детей**, в результате которой учащиеся осмысливают свою жизнь, свое поведение, свои взаимоотношения с окружающими людьми и усваивают позитивные мысли о здоровье. Именно работа с сознанием обеспечивает формирование в детях механизма гармонизации отношений с самим собой, с другими людьми, с миром природы и миром культуры. Так учащиеся осмысливают и осознают причинно-следственные связи; учатся видеть взаимосвязь между индивидуальным здоровьем и здоровьем всего человеческого сообщества; начинают понимать, что свое здоровье можно творить, только помогая людям творить их здоровье; осваивают прак-

тические приемы сохранения, восстановления и укрепления физического, психического и духовного здоровья; изобретают собственные приемы оздоровления; учатся строить свой индивидуальный путь здоровья с учетом региональных климатических и географических условий проживания. Анализ программ практически по всем школьным предметам показывает, что возможности для реализации этого положения содержит каждый школьный предмет. Важно только, чтобы учитель был нацелен на сохранение здоровья детей и своего в процессе образования и имел необходимый и достаточный объем знаний о том, как это можно сделать.

Таким образом, **каждый валеологично проведенный урок обязательно должен включать работу с телом, с душой и разумом детей и учителя.**

Особой специфической чертой валеологического подхода к уроку является его **рефлексивность**. В качестве аргумента в пользу данного тезиса можно привести слова В.Т. Лободина, руководителя оздоровительной школы «Единство» из г. Санкт-Петербурга, который утверждает, что здоровым можно считать человека *сознательного*, т.е. живущего *со знанием* о себе, об окружающем его мире, о законах своего взаимодействия с самим собой и с этим миром; а сознательным он предлагает называть того, кто способен контролировать себя (т.е. наблюдать за собой) 24 часа в сутки. Это очень важно, так как сознательный человек всегда находится *в себе*, т.е. живет в настоящем, а значит осознанно управляет своими действиями, словами, своим поведением в целом (чего далеко нельзя сказать о человеке, который находится в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или в состоянии сильного гнева, раздражения, волнения и т.п.). Поэтому с позиции валеологического подхода мы рекомендуем начинать и заканчивать каждый урок фиксацией в специальном дневнике здоровья настроения или состояния детей и изменений, происшедших в самочувствии детей в процессе урока. Выполнение этого требования обеспечивает развитие у

учащихся наблюдательности, которая является одной из важнейших характеристик здорового человека; ибо, как говорит В.Т. Лободин, здоровый человек – это человек сознательный. Можно использовать самые разнообразные формы и средства рефлексии: устное слово, движение, позу, цвет, линию, музыку, письменное слово и многое-многое другое. Рефлексию также можно включать в разные этапы урока, что обеспечит учителю обратную связь с учащимися.

Умело проведенная рефлексия дает учителю возможность понять: насколько дети осознают, что и как они делали на уроке; что им помогало и что мешало в работе; что нового для себя они узнали; что смогут и готовы использовать в своей жизни за пределами урока и школы; что и как в них изменилось за эту или иную единицу времени.

В заключение хочется привести несколько общих рассуждений о значимости здоровья для жизни человека. Мы все разные, однако можно смело утверждать, что программа жизни у всех одна и эту программу практически каждый человек проговаривает за свою жизнь многократно в ситуации поздравления. Традиционно после фразы «Поздравляю...» мы желаем – чего? Как правило, **счастья, здоровья, успехов** в жизни, в любви, в творчестве и т.д. Так вот, мы смеем утверждать, что именно обретение счастья, сохранение и приумножение здоровья и достижение всех поставленных целей, что и можно считать успехом, и является программой жизни, является тем, ради чего человек пришел на эту Землю. Реализовать же эту программу человек может, «идя по жизни» одновременно тремя путями: Путем совершенства, Путем любви и Путем служения. В первом случае человек строит отношения с самим собой (Я–Я), стремясь к безграничному развитию своего природного потенциала; во втором случае – с другими людьми (Я – другой), понимая, что мир творится любовью, т.е. притяжением, и стремясь реализовать заповедь «Возлюби ближнего своего!»; в третьем случае – выстраивая отно-

шения с окружающим миром в системе иерархии, понимая, что служение – это единственная функция человека в этой жизни (не случайно в нашей речи так много оборотов, связанных со словами «служба», «служение», «служить»: «Служить бы рад, – как сказал поэт, – прислуживаться тошно!», *пошел на службу*, т.е. на работу, *богослужение*, *служба в армии*, *служение семье* и т.д.). И действительно, все мы находимся в состоянии взаимослужения: мать служит детям, а дети, в свою очередь, – матери; мужчина служит женщине, а женщина – мужчине; муж – жене, а жена – мужу; учитель служит своим ученикам (без которых его бы просто не было), но и ученики служат своему учителю, который обеспечивает им возможность познания; подчиненные служат начальнику, но и начальник, в свою очередь, служит подчиненным, заботясь о них согласно своему положению; природа служит человеку, обеспечивая ему существование, но и человек должен служить природе, относясь к ней бережно, экономно пользоваться природными ресурсами, удовлетворяя свои потребности, помогать природе восстанавливать эти ресурсы и т.д.

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

Рекомендуемая литература

1. Казанский О.А. Педагогика как любовь. – М.: Рос. пед. агентство, 1996.
2. Культура современного урока /Под ред. Н.Е. Щурковой. – М.: Рос. пед. агентство, 1997.
3. Циттель С.А. Организация педагогического общения в учебно-воспитательном процессе: Уч.-метод. пос. по теории и методике воспитания. – Магнитогорск, 1998.

Татьяна Федоровна Орезова – канд. пед. наук, преподаватель кафедры педагогики начального образования и педагогической валеологии Магнитогорского государственного университета.