

## **ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА – ПСИХОЛОГА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ.**

**Валеология** (от латинского *valeo* – здравствую) - Это область знаний о закономерностях и механизмах формирования, сохранения и укрепления здоровья человека. Наука, способна указать нужное направление в охране и укреплении здоровья подрастающего поколения. Знания о здоровом образе жизни человечество накапливало веками, но они были разрозненны, не систематизированы и порой не имели научного обоснования, а наука валеология занимается именно этими вопросами. Вооружившись знаниями валеологии, человек сможет целенаправленно и верно построить свою жизнь так, чтобы оградить себя от нервных стрессов, болезней и преждевременной смерти. Проблемами охраны и укрепления здоровья детей и подростков занимаются В.В. Колбанов, Г.К.Зайцев, В.П. Соломин, Л.Г.Татарникова и другие педагоги и психологи.

Исследования Хрипковой А.Г., состояния здоровья учащихся, свидетельствуют о том, что уже на этапе поступления в школу 22 - 25% детей имеют хроническую патологию и сниженную резистентность. В процессе обучения в начальной школе 35% учащихся приобретают специфические «школьные» болезни: близорукость, нарушения осанки, болезни пищеварительной системы и т.д. К 9 классу наблюдается резкое уменьшение числа здоровых по зрению детей и рост патологии в 52% случаев.

Л.Г. Татарникова считает, что преодолеть это явление поможет педагогическая валеология. Автор определила его как направление валеологии, предусматривающие формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся педагогическими средствами.

Педагогическая валеология рассматривает два направления деятельности:

- Педагогические аспекты валеологического образования.
- Валеологические основы общего образования.

На протяжении многих лет целью воспитания и образования провозглашается воспитание всесторонне развитой личности, на деле же качества личности, уровень ее культуры и нравственности отходят на второй план. Приоритетным направлением образования и воспитания стали валеологические знания. Однако известно, что знания сами по себе еще не гарантируют душевных и духовных качеств человеку. Часто они идут вразрез с нравственным, психическим и физическим здоровьем ребенка.

Негативные результаты воспитания и образования можно преодолеть путем формирования у ребенка ответственного отношения к самому себе: к своему телу, душе и разуму на уровне готовности быть здоровым. Эта готовность должна складываться из потребности (хочу) быть здоровым; из способности (могу) строить отношения с самим собой и окружающим миром; и решимостью (буду) жить по природосообразным законам.

Педагогическая валеология учит человека строить отношения с самим собой (своим телом, душой и разумом); отношения с людьми; отношения со всем своим окружением. Валеология подходит к здоровью человека с позиции «само» (самоосознание, самопознание, самооздоровление, самосовершенствование). Следовательно, предметом педагогической валеологии является процесс здоровьетворения, который строится на знании законов человеческого здоровья, на знаниях особенностей и возможностей своего организма, на владении умениями и технологиями сохранения, поддержания и улучшения собственного здоровья.

Большой вклад в развитие валеологии внес Г.К.Зайцев. По его мнению, педагогическая валеология опирается на ряд принципов здоровьетворящего образования:

- **принцип природосообразности** на основе которого система воспитания и образования должна строиться в соответствии с природой ребенка, с законами его развития.

- **принцип уникальности личности.** Цель и смысл образования - развитие уникальности и неповторимости каждого обучающегося, которых не нужно делать одинаковыми, не нужно их усреднять, «подтягивать» одного до другого, сравнивать друг с другом, провоцируя агрессию и нездоровье детей.

- **принцип безусловной любви** предполагает ответственное отношение ребенка за свое здоровье. Это можно воспитать только в случае, если ребенок чувствует свою нужность и желанность для близких ему людей. В свою очередь, отношение к себе как ценности формирует ответственное отношение у человека и к окружающей его действительности.

- **принцип неопределенности.** Реализация этого принципа открывает путь к творчеству и сотворчеству, где ни ученики, ни педагоги не имеют представления о том, что же они получат вместе в конечном результате.

- **принцип проектировочного образования** основан на сформированности у студентов умения начинать дело с анализа ситуации, целеполагания, планирования деятельности, реализации деятельности и заканчивать её анализом результата.

- **принцип резонанса** заключается в том, чтобы моделировать ситуации для проявления ребенком своих возможностей.

Учет этих принципов даст возможность выйти на формирование не только готовности ученика к здоровьетворению, но и готовности к единению с самим собой, другими людьми и природой; готовности к самоорганизации; готовности к творчеству, как развитию адаптивных свойств личности.

Айзман Р.И. разработал стратегию валеологического воспитания обучающихся, которая включает следующие составляющие:

1. Обеспечение гигиенических условий в образовательном учреждении.
2. Формирование чувства ответственности за свое здоровье и ЗОЖ.
3. Соответствующая материальная среда.
4. Социальная среда (психологически комфортные условия и т.п.).
5. Создание условий для развития и формирования личности.
6. Профилактические мероприятия.

- 7.Коррекция физических дефектов.
- 8.Изучение основ безопасности жизнедеятельности.
- 9.Развитие физических качеств.
- 10.Организация правильного отдыха.
11. Учет физического и умственного развития учащихся.
- 12.Поддержка со стороны родителей, организаций, общества.
- 13.Обучение педагогов методике оздоровительного воспитания, совершенствования и самосовершенствования.

Цель валеологического образования в нашем учебном заведении - формирование физически здоровой, духовно-богатой, творчески мыслящей личности, обладающей прочными базовыми и профессиональными знаниями и умениями, способной адаптироваться к условиям современной жизни.

Она реализуется на основе введения в учебный процесс идей валеологического образования, разработанных на основе фундаментальных исследований в области педагогики, психологии, физиологии, биологии, социологии, медицины.

Здоровью может научить только здоровый учитель. Речь идет и о создании в учебном заведении здоровой среды, максимально берегающей и укрепляющей в первую очередь и здоровье преподавателей, которые способствуют раскрытию личных, уникальных, не имеющих повторения способностей и талантов обучающихся.

Цель работы педагога - психолога по валеологическому просвещению - дать ученикам и преподавателям знания о том, как быть здоровым и не болеть, как жить и не создавая себе проблем, а если они возникли, как выйти из данной ситуации, и как, в конце концов, не жить, чтобы выжить, а творить себя в этом мире и мир в себе.

Мы считаем, что в современных условиях работа по валеологизации образовательного процесса должна строиться по следующим направлениям:

- создание, поддержание и упрочнение у студентов мотивации здорового образа жизни;
- включение в содержание образования информации о факторах риска и факторах устойчивости в формировании здоровья человека;
- выбор форм, методов и средств учебного процесса в соответствии с валеологическими требованиями;
- формирование умений и навыков здраво творческой деятельности учащихся;
- создание благоприятной социо-культурной и образовательной среды, способствующей разностороннему развитию личности студента, формированию здоровья, предупреждению дистресса и хронического утомления;
- создание оптимальных гигиенических условий в образовательном учреждении;
- оказание помощи медицинской службе в оздоровительной работе и лечебно-профилактических мероприятиях для студентов, имеющих

хронические болезни или морфо-функциональные отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, основной идеей валеологической работы в нашем учебном заведении стало формирование правильного отношения студентов к природе не на принципах приспособления и адаптации, а на принципах формировании активного сознательного поведения в условиях неблагоприятных природных факторов. Установка на позитивное отношение к своему здоровью, мыслям и поступкам. Студент учится понимать свое здоровье, как заслугу за свои поступки. Любое негативное отношение к своим болезням и недомоганиям - это своего рода доминанта, усугубляющая процесс оздоровления. Особенно важным является то, что он начинает понимать, что его здоровье зависит от его поступков.

**Сведения об авторе:**

Труфякова О.В., педагог-психолог филиала ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств» в г. Вольске