

О СОЗДАНИИ ОПТИМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ И РЕЖИМА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Кудинова Г.А., Кудинов Е.В.

CREATION OF THE OPTIMAL TEACHING CONDITIONS FOR SCHOOLCHILDREN WITH POOR HEALTH.

Kudinova G.A., Kudinov E.V.

Аннотация. В статье рассматриваются пути восстановления и поддержания работоспособности учащихся школы с ослабленным здоровьем с помощью индивидуализации обучения.

Ключевые слова: школьники, здоровье, индивидуализация обучения.

Abstract. This article deals with the ways of recovering and support of study abilities for pupils with poor health at school with individual teaching.

Key words: Schoolchildren, health, individualization of teaching.

В настоящее время одной из приоритетных задач социальной политики в области образования в Российской Федерации является организация комплексного подхода к решению проблем сохранения здоровья подрастающего поколения. Вопросы сбережения здоровья особенно актуальны в отношении часто болеющих учащихся с ослабленным здоровьем.

Изучение материалов медицинской статистики и данные собственных наблюдений свидетельствуют о неблагоприятных тенденциях в состоянии здоровья школьников. Отмечается повышение уровня общей заболеваемости учащихся, а также распространение среди них хронических недугов.

Среди учащихся школы наиболее распространены заболевания органов дыхания; нарушения опорно-двигательного аппарата; нервно-психической сферы и органов чувств; заболевания органов пищеварения; ожирение; заболевания сердечно-сосудистой системы.

Детей, страдающих заболеваниями органов дыхания, необходимо беречь от переохлаждения, в классе не сажать у внешней стены, освобождать от работы на пришкольных участках в сырую погоду, вопрос об участии в туристическом походе решать с врачом. Для профилактики нарушений осанки важен подбор школьной мебели в соответствии с ростом ученика, правильная посадка за партой или столом, занятия физической культурой, правильное питание с достаточным содержанием молочных продуктов, в которых сбалансировано соотношение солей кальция и фосфора, необходимых для формирования костной ткани. Дети со сколиозом должны сидеть в классе в среднем ряду. Дети с невротическими отклонениями требуют очень внимательного отношения к себе со стороны педагога, четкого выполнения режима дня. У детей с заболеваниями пищеварительной системы под влиянием психических и физических перегрузок, нарушений в питании отмечаются обострения заболеваний. Для них следует организовать диетическое питание в спокойной обстановке; установить рациональный режим дня в школе и в семье.

Учащиеся с ожирением нуждаются в сокращении в рационе питания углеводов и жиров, соли, использовании дробного питания, увеличении

подвижности, занятиях физической культурой. Дети с сердечно-сосудистыми заболеваниями нуждаются в организации рационального режима дня, закаливании, снижении чрезмерной умственной нагрузки.

Школьники с ослабленным здоровьем, часто болеющие после перенесенного острого заболевания остаются в состоянии болезни еще 0,5 – 1,5 месяца. Поэтому возвращение в школу после болезни не означает, что школьник готов к восприятию учебных программ и требований учебного процесса в полном объеме. Напротив, его функциональные возможности еще очень ограничены, и весь учебный день представляет для него значительную нагрузку, как умственную, так и статическую. Кроме того, на него ложится дополнительным грузом пропущенный за время болезни учебный материал. Часто болеющий ученик крайне нуждается в индивидуальном подходе при организации всех учебно-воспитательных мероприятий. Классный руководитель, владеющий опытом индивидуальной работы с детьми, должен знать особенности соматического и нервно-психического здоровья часто болеющих детей и владеть методами его укрепления. Наш опыт работы с часто болеющими учащимися позволяет заключить, что целесообразным является:

- составить индивидуальный план обучения для часто болеющего ребенка;
- совместно с медицинским работником определить форму и продолжительность занятий физической культурой;
- при необходимости внести коррективы в организацию питания такого ученика;
- рационально организовать его рабочее место;
- разработать коррекционно-оздоровительные мероприятия, направленные на повышение защитных сил детского организма (занятие играми, трудом, занятия творческого характера, такие, как пение, танцы, рисование).

В связи с тем, что в школе ребенок проводит довольно значительную часть своего времени, риск вновь заболеть для ослабленного ученика значительно увеличивается в условиях большой наполняемости класса, при нарушениях санитарно-гигиенических условий. Для снятия статических напряжений, профилактики нарушений осанки и развития патологии зрения у учащихся, особенно часто болеющих с ослабленным здоровьем, эффективны физкультминутки на уроке.

Организация учебно-воспитательного процесса с учетом биоритмов растущего организма, его функциональных возможностей – одно из направлений оптимизации познавательной деятельности учащихся. Нерациональная организация урока, учебного дня, чрезмерное увеличение учебной нагрузки, удлинение учебного дня сверх гигиенических норм, определенных для учащихся данного возраста, неправильное распределение уроков в течение учебного дня и недели приводит к снижению уровня умственной работоспособности, изменению ее динамики, отрицательно влияет на здоровье и сказывается на усвоении учебного материала ослабленными детьми. Часто болеющие дети, имеющие хорошие интеллектуальные возможности и высокую мотивацию к учебе, больше

других страдают от нерациональной организации педагогического процесса, расплачиваясь ухудшением здоровья за хорошую успеваемость. Однако, следует помнить, что недогруженность учебной работой не менее вредна, чем школьные перегрузки.

В воспитательном плане, по нашему мнению, целесообразно у ослабленных детей развивать мотивацию к ведению здорового образа жизни, повышать их медицинскую активность. Важным элементом медицинской активности следует считать здоровьесберегающее поведение, слагающееся из отношения к своему здоровью и здоровью других людей, выполнения медицинских предписаний и назначений. Процесс формирования здорового образа жизни должен включать также информирование ослабленных учащихся о факторах риска; воспитание навыков культуры здоровья и навыков, сводящих к минимуму действие негативных факторов среды.

Решать проблему всестороннего развития личности, находя меру в средствах воздействия на часто болеющего ребенка, непросто. Организация педагогического процесса в современной школе в отношении детей с ослабленным здоровьем состоит в том, чтобы восстановить и сохранить работоспособность и здоровье детей, их эмоциональное благополучие, соблюдая соответствие нагрузки возрастным возможностям школьников.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Купчинов Р.И.

HEALTHY WAY OF LIFE AND PHYSICAL EDUCATION

Kupchinov R.I.

***Аннотация.** В статье приводится обоснование, что здоровый образ жизни является, искусственно созданной системой воспитания, направленной на психофизическое формирование человека как основу духовного и умственного развития. Здоровье – важный фактор работоспособности и оптимального развития организма человека. Воспитание – основа здоровья. Здоровье – сфера деятельности педагога под контролем медицины.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, воспитание, здоровье, формирование здоровья, психофизическое состояние.*

***Abstract.** In this article a justification attempt that is made, the healthy way of life is the historical, artificially created education system directed on psychophysical formation of the person as a basis of spiritual and intellectual development. Health is an important factor of optimum development of a human body. Educational is a health basis. Health is a field of activity of the teacher under control of medicine.*

***Keywords:** Healthy way of life, educational healthy, formation of healthy, psychophysical state.*

Здоровый образ жизни является исторической, искусственно созданной системой воспитания, направленной на психофизическое формирование человека как основу духовного и умственного развития. Следует учитывать, что понятия искусственных исторических систем, связанных с человеческой деятельностью, являются субъективными определениями авторов.