

Заключение. Апробация метода гигиенической оценки санитарно-эпидемиологического благополучия обучающихся по предложенной методике позволила:

- провести комплексный учет факторов и условий организации обучения детей;
- легко определить и получить оценку нарушения условий и режима в образовательном учреждении;
- отнести к потенциально опасным все обследованные школы;

– отнести к III уровню СЭБ 63,9% ОО, результаты инструментальных исследований в которых выявили несоответствие гигиеническим нормативам (шум, освещенность, состав воздуха и пр.);

- доказать объективность предлагаемого метода;
- подтвердить доступность реализации и потенциальную возможность его использования для проведения производственного контроля в ОО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Руководство по гигиенической оценке факторов рабочей среды и трудового процесса: Критерии и классификация условий труда. Р 2.2.2006-05.
2. ГОСТ Р ИСО 31000-2010 Менеджмент риска. Принципы и руководство.
3. МУ 5.1.661-97 «Система оценки и контроля качества деятельности центров госсанэпиднадзора и структурных подразделений центров» М., 1997.
4. Сухарев А.Г., Каневская Л.Я. Комплексная оценка условий воспитания и обучения детей и подростков в образовательном учреждении: Методическое пособие. М.: 2002.
5. Леонов А.В., Кузьмичев Ю.Г., Богомолова Е.С. и др. Оценка критериев санитарно-эпидемиологического благополучия общеобразовательных учреждений: Методические указания. Н.Новгород: 2010.
6. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». М; 2011.
7. Итоги министерской конференции «Окружающая среда и здоровье» Пармская декларация. 12.03.2010.
8. Кучма В.Р., ред. Системная гигиеническая диагностика санитарно-эпидемиологического благополучия обучающихся: Руководство. М.: ФГБНУ НЦЗД, 2014. 304 с.
9. Сухарева Л.М., Кучма В.Р., Степанова М.И., Александрова И.Э., Шумкова Т.В. Новые подходы к гигиенической оценке условий и режимов обучения в общеобразовательных учреждениях. Здоровье населения и среда обитания. 2013; 8 (245): 4-5.
10. Кучма В.Р., Степанова М.И., Александрова И.Э., Шумкова Т.В., Седова А.С., Звездина И.В., Молдованов В.В., Сафонкина С.Г. Новый методический подход к гигиенической оценке условий обучения и воспитания детей в образовательных организациях. Гигиена и санитария. 2014; 4: 110-15.

УДК 613.955

РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ У УЧАЩИХСЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Сухарев А.Г., Стан В.В., Игнатова Л.Ф.

ГБОУ ДПО «Российская медицинская академия последипломного образования»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Москва, Россия

Контактная информация: Сухарев Александр Григорьевич. E-mail: kafedra99@yandex.ru

Формирование у обучающихся мотивации к здоровью и здоровому образу жизни необходимо проводить в школе начиная с младших классов, где возможно объединить усилия педагогов, родителей, медицинских работников и общественности. Обоснованы принципы гигиенического воспитания, предусматривающие комплексный подход, единство, непрерывность и последовательность воспитательных действий, направленных на приобретение у обучающихся прочных знаний, убеждений и осознанного поведения при формировании мотивации к здоровью и здоровому образу жизни. Использование инновационной технологии гигиенического воспитания школьников способствовало более эффективному формированию мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Ключевые слова: здоровье; здоровый образ жизни; гигиеническое воспитание; обучающиеся.

THE ROLE OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS IN THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' MOTIVATION TO HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE

A. Sukharev, V. Stan, L. Ignatova

Russian medical Academy of postgraduate education of the Ministry of health of the Russian Federation, Moscow, Russia

Contact: Alexander G. Sukharev. E-mail: kafedra99@yandex.ru

The formation of students' motivation to health and healthy lifestyles must be supported in school from junior classes where it is possible to combine the efforts of teachers, parents, health professionals and the public. It was justified the principles of health education aimed at a comprehensive approach, unity, continuity and consistency of educational actions aimed at the acquisition of students' durable knowledge, beliefs and conscious behavior in the formation of motivation to health and healthy lifestyle. The use of innovative technologies and hygiene education in schools contributed to a more effective motivation to maintain and enhance health.

Keywords: health; healthy lifestyle; health education; students.

Здоровье как основа жизнедеятельности человека формируется с самого рождения. От того, как в процессе воспитания складываются жизненно важные привычки и навыки, зависит здоровье каждого отдельного человека и здоровье общества в целом.

Поскольку формирование здоровья взрослого населения происходит именно в дошкольном и школьном возрасте, деятельность образовательных организаций в решении данной проблемы становится важной и актуальной.

Отношение детей к здоровью определяется их готовностью к здоровьесберегающей деятельности и к поведению, направленному на охрану и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих. К сожалению, мотивация к формированию здоровья и здоровому образу жизни у детей очень слабая. Она создается у них путем получения определенных знаний, выработки убеждений и принятия самостоятельного и осознанного решения об изменении поведения.

Установка на здоровье и здоровый образ жизни (ЗОЖ) не появляется у человека сама собой, а формируется в результате воспитательного воздействия с самого раннего возраста. Большая роль в системе общего воспитания принадлежит гигиеническому воспитанию.

Согласно российскому законодательству основная роль в воспитании, формировании здоровья и образа жизни детей принадлежит семье. Однако с учетом того, что дети в период активного формирования здоровья находятся в образовательных учреждениях, последние должны вторую половину ответственности за здоровье подрастающего поколения брать на себя [1].

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ, 2012 г., ст. 41) общеобразовательное учреждение должно активно способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся, а также осуществлять пропаганду и обучение здоровому образу жизни. Для решения поставленной задачи воспитатели и педагоги должны знать основы гигиенического воспитания как одного из важных разделов общего образования [2].

Цель исследования – обоснование принципов формирования у учащихся мотивации к здоровью и здоровому образу жизни с применением инновационной технологии гигиенического воспитания в современной школе.

Материалы и методы. Для оценки образа жизни обучающихся проводилось анкетирование с использованием метода квалиметрии. Качественные показатели различных компонентов образа жизни оценивались в количественных величинах (баллах), по сумме баллов давалась общая оценка по разработанной классификации вариантов образа жизни.

Разработанные нами анкеты содержат пять основных компонентов образа жизни, оказывающих наибольшее влияние на формирование здоровья: питание, суточную двигательную активность, режим дня, личную гигиену, отсутствие вредных привычек [5, 7]. Проведено анкетирование школьников разных возрастных групп (1-х, 5-х, 9-х и 11-х классов).

Изучение адаптационных возможностей организма проводилось методом анализа вариабельности сердечного ритма с применением аппаратно-программного комплекса «Варикард» [3].

Обработка результатов исследований проводилась общепринятыми статистическими методами.

Результаты и их обсуждение. Гигиеническое воспитание – это система специально организованной передачи из поколения в поколение социального опыта и способа формирования взглядов, убеждений и навыков, которые мотивируют сферу поведения ребенка в области сохранения и укрепления, как собственного здоровья, так и здоровья окружающих.

Гигиеническое воспитание как планомерное и целенаправленное воздействие на сознание и поведение ребенка является наиболее эффективным и доступным способом при формировании у него мотивации на здоровье и ЗОЖ.

Гигиеническое воспитание имеет междисциплинарный характер. С одной стороны, оно является специальной отраслью здравоохранения и медицинской науки, а с другой – входит в систему образования и воспитания населения.

Здоровый образ жизни школьника можно рассматривать как совокупность видов деятельности и мотивированного поведения, которые соответствуют биологическим и социальным потребностям растущего организма и одновременно способствуют сохранению и укреплению здоровья.

При воспитании у детей положительных навыков и привычек, для формирования здоровья и ЗОЖ использованы обоснованные нами принципы гигиенического воспитания [3, 4], а именно:

1. Комплексный подход при формировании здоровья и ЗОЖ, предусматривающий оценку пяти основных компонентов: здоровое питание, рациональный режим дня, оптимальная величина суточной двигательной активности, соблюдение правил личной гигиены и отсутствие вредных привычек.

2. Учет доминирующих биологических и социальных потребностей в критические возрастные периоды развития организма, которые характеризуются повышенной чувствительностью к окружающей среде, в том числе образовательной.

3. Последовательность воспитательных действий: знание – убеждение – осознанное поведение.

Прочным знаниям способствует моральное побуждение (стимуляция) интереса к знаниям о здоровье и ЗОЖ, а также систематичность и последовательность обучения.

Убеждение развивается при наличии поддержки семьи и общества, а также при использовании положительных примеров вместо назидательных утверждений.

Конечной целью гигиенического воспитания является формирование осознанного поведения по всем компонентам ЗОЖ. Здесь очень важно наличие психомоторных навыков и положительной мотивации на сохранение и укрепление здоровья. Ребенок, овладев определенными знаниями, убедившись в правильности своих действий, в дальнейшем будет стремиться к выработке устойчивых умений и навыков.

4. Доступность информации при гигиеническом воспитании и формировании мотивации к ЗОЖ. Этот принцип гигиенического воспитания учитывает основные дидактические приемы: переход от простого к сложному; от известного к неизвестному; отсутствие непонятных терминов; использование жизненных фактов; применение изобразительных средств; активные формы обучения.

5. Единство и целостность образовательного процесса: взаимосвязь задач, методов, форм и средств воспитания; системность и последовательность в воспитании и обучении; повторяемость упражнений в формировании навыков и привычек при рациональном распределении этих упражнений во времени.

Это возможно только при индивидуальном подходе к каждому ребенку и к каждой семье, в сочетании требовательности с уважением и доверием к детям, а также укреплением авторитета педагога в семье, а родителей – в школе.

Методов, форм и средств гигиенического воспитания – множество, и их выбор зависит от целей и задач воспитания, особенностей психического, физического и умственного развития каждого ребенка (подростка) с учетом биологических и социальных потребностей.

В ряде школ нами апробирована инновационная технология гигиенического воспитания школьников, особенностями которой являются:

- комплексное решение проблем при структурировании форм, методов и средств воспитания в системе «семья – образовательное учреждение – общество»;

- междисциплинарная школьная программа «Здоровье» как часть учебно-воспитательного процесса вместо самостоятельного предмета (уроков здоровья);

- активное вовлечение учащихся в процесс формирования здоровья и ЗОЖ и доброжелательный стиль общения;

- учет доминирующих биологических и социальных потребностей в критические возрастные периоды;

- мониторинг поведенческих факторов и их коррекция по принципу обратной связи, создание саморазвивающегося процесса формирования у школьников устойчивой мотивации к ЗОЖ [7].

Сравнительная оценка образа жизни учащихся проводилась в экспериментальных и контрольных школах г. Москвы и Московской области.

Экспериментальные школы отличались от контрольных включением в учебно-воспитательный процесс программ формирования у обучающихся мотивации к ЗОЖ.

Результаты исследований оценивались по изменению вариантов образа жизни и уровню адаптационных возможностей организма школьников, который изучался методом анализа variability сердечного ритма по показателю активности регуляторных систем (ПАРС).

Полученные нами результаты свидетельствуют, что в процессе обучения в школах сравнения неуклонно снижается количество детей с образом жизни «приближен к здоровому» и возрастает образ жизни «с риском для здоровья». «Тревожный» образ жизни, при котором имеют место пробы табакокурения и алкоголя, отмечен только в контрольных школах у учащихся 5-х, 9-х и 11-х классов (соответственно 10%, 25% и 20%). «Крайне тревожный» образ жизни и «опасный» для здоровья в школах сравнения методом анкетирования не были выявлены.

Следует отметить, что сравнительная оценка уровня адаптационных возможностей организма учащихся (по ПАРС) за период 2012-2014 гг. выявила положительную динамику только в

экспериментальных школах: количество школьников с удовлетворительной адаптацией увеличилось на 12,1% ($p < 0,05$); снизилось количество детей с напряженной адаптацией на 9,1% ($p < 0,05$); с неудовлетворительной адаптацией – осталось на прежнем уровне – 3%; не было зарегистрировано ни одного школьника со срывом адаптации. В контрольных школах положительная динамика не прослеживалась.

Результаты оценки образа жизни учащихся нами использованы для разработки целевых программ гигиенического воспитания школьников при формировании устойчивой мотивации к ЗОЖ. Кроме того, они позволяют прогнозировать тенденции изменений состояния здоровья обучающихся, обусловленные их образом жизни.

В ходе работы было отмечено, что здоровьесберегающая деятельность экспериментальных школ, предусматривающая совместное участие в воспитательной работе педагогов, родителей, медицинских и социальных работников, способствовала более эффективному формированию у школьников навыков здорового образа жизни.

Заключение. Обоснованы принципы гигиенического воспитания при формировании у детей мотивации к здоровью и ЗОЖ, учитывающие критические возрастные периоды и доминирующие биологические и социальные потребности растущего детского организма.

Представлена инновационная технология гигиенического воспитания школьников, особенность которой – комплексное решение проблем при структурировании методов, средств и форм в системе «семья – образовательная организация – общество».

Здоровьесберегающая деятельность, включающая воспитательную работу по формированию здоровья и ЗОЖ, должна оставаться ключевой во всех общеобразовательных организациях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» № 323-ФЗ; 2011.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ; 2012.
3. Сухарев А.Г., Игнатова Л.Ф., Стан В.В., Цыренова Н.М., Шелонина О.А., Лукашова Ю.А. Медико-социальная оценка образа жизни школьников. Российский педиатрический журнал. 2014; 3; 37-40.
4. Сухарев А.Г., Игнатова Л.Ф., Стан В.В. Методика оценки образа жизни школьников. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. М.: 2015; 3; 13-16.
5. Сухарев А.Г., Игнатова Л.Ф., Стан В.В., Цыренова Н.М., Шелонина О.А. Основы гигиенического воспитания и формирование здорового образа жизни населения. Учебное пособие для врачей. М: РМАПО. 2011. 228 с.
6. Сухарев А.Г. Формирование мотивации к здоровому образу жизни в детском возрасте. Школа здоровья. М.: 2012; 2; 3-9.
7. Сухарев А.Г., Игнатова Л.Ф., Стан В.В., Цыренова Н.М., Шелонина О.А. Инновационная технология формирования у детей и подростков мотивации к ЗОЖ. Сборник трудов IV Всероссийской дистанционной интернет-конференции с международным участием «Окружающая среда и здоровье населения». Курск. 2014. № гос. регистрации: 0321501654.