

Здоровье младших школьников: пути решения проблемы

*Л.К. БУСЛОВСКАЯ,
доктор биологических наук,
профессор кафедры педагогики и методики
начального образования,
Белгородский государственный университет*

В последние годы в средствах массовой информации, в дискуссиях ученых, педагогов, родителей и чиновников много говорят о том, что школа должна содействовать сохранению и укреплению здоровья детей, о так называемой здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения. С одной стороны, педагоги согласны с тем, что дети должны быть здоровыми. С другой стороны, нередко считается, что главная задача школы — давать образование, учить и воспитывать, а здоровьем учеников должны заниматься врачи и родители.

Нельзя не согласиться с тем, что условия современной жизни и существующая педагогическая система обеспечивают школьникам достаточный объем знаний, но не всегда выполняют социальный заказ общества — сохранение здоровья подрастающего поколения. В то же время возможности школы как здоровьесберегающего пространства используются не полностью. Необходимо найти эффективные формы организации школьной жизни, пути и средства внедрения здоровьесберегающих технологий. Работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся только тогда может считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере, профессионально и в единой системе реализуются *здоровьесберегающие и здоровьесформирующие* технологии.

Утверждение здорового образа жизни у школьников рассматривается как одно из приоритетных направлений гуманизации образования. Здоровье и физическая работоспособность являются условием и основой для раскрытия потенциала личности. Роль личности в сохранении здоровья в современных сложных соци-

ально-экономических условиях как никогда возрастает. В документах Всемирной организации здравоохранения подчеркнута, что осознанная ответственность общества и, прежде всего, каждого человека за сохранение и поддержание на надлежащем уровне собственного здоровья является ключевым фактором здоровья общества в целом. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить валеологические ориентации и навыки здорового образа жизни в детском возрасте, зависит в последующем поведение человека по отношению к своему здоровью.

Статистические данные последних лет подтверждают значительное ухудшение состояния здоровья детей всех возрастных групп. Установлено, что около 90 % детей имеют нарушения физического и психического здоровья. За время обучения в школе в два раза возрастает количество хронически больных детей. Наиболее значительный прирост нарушений состояния здоровья отмечен у младших школьников — в 7–10 лет. При этом выявляются школьные формы патологии, возникающие под влиянием факторов школьной среды, — это нарушения осанки, близорукость, нервно-психические дисфункции. Борьба с ними тем более важна, поскольку через школу проходит все население и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье человека.

Начальная школа — первая ступенька школьной жизни — выполняет в этом первостепенную роль. Ребенок, приступающий к школьному обучению, находится в критическом периоде своего развития. Одной из причин ухудшения здоровья в этот период является незрелость основных функциональных систем организма. Общее функциональное состояние первоклассника и его здоровье во многом зависят от того, как проходит адаптация к школе, к учебной нагрузке.

Несмотря на большое практическое значение и широкое обсуждение, проблема школьной дезадаптации в настоящее время остается актуальной. Медики, психологи и педагоги, осознавая всю важность этой проблемы, разрабатывают каждый свои критерии, способы диагностики и коррекции, основываясь на профессиональном понимании главных причин развития дезадаптивных состояний у детей. Необходимость объединения усилий всех специалистов

для создания единого подхода к предупреждению школьной дезадаптации и своевременной коррекции ее ранних проявлений назрела давно. Школьная дезадаптация препятствует полноценному личностному развитию ученика, затрудняет воспитательный процесс.

Институтом возрастной физиологии РАО и Центром образования и здоровья Министерства образования и науки РФ была разработана и апробирована в более чем 1,5 тыс. школ система мониторинга, что позволило дать комплексную и всестороннюю оценку здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений и выявить наиболее существенные маркеры ее эффективности. Результаты мониторинга позволили изучить не только состояние здоровья и заболеваемость, но и психоневрологический статус школьников; уровень физического развития и физической подготовленности; санитарно-гигиенические условия организации учебного процесса; режим дня, двигательную активность, физкультурно-оздоровительные и профилактические мероприятия; педагогическую деятельность в области формирования здорового образа жизни и т.д.

В дополнение к этому, по нашему мнению, необходим мониторинг здоровья и адаптации на дошкольном этапе, осуществляемый комплексно, с учетом всех возможных аспектов дезадаптации. Такой мониторинг мы начинаем в группах подготовки будущих первоклассников, которые работают непосредственно на базе школы, в которой будут обучаться дети. Он включает оценку уровня и гармоничности физического развития, соматического здоровья, психофизиологических характеристик, приспособительных особенностей и др. Важней-

шей характеристикой является адаптационный потенциал, отражающий функциональные и приспособительные возможности организма. Анализ всей полученной в экспериментальной работе информации дает основание утверждать, что большинство детей подготовительной группы испытывают напряжение функциональных механизмов адаптации. При этом достаточно часто организм использует резервные силы, что не может не сказываться на здоровье ребенка. В группу риска попадают в основном дети с дисгармоничным развитием, с низким и ниже среднего уровнями соматического здоровья, со слабыми нервными процессами, с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями.

Анализ данных мониторинга показал, что дети группы риска адаптируются к новым условиям только к концу учебного года. Для успешной адаптации таким детям требуется особое внимание со стороны педагогов и родителей, нередко и квалифицированная медицинская, психологическая и педагогическая помощь.

По результатам комплексных экспериментальных исследований нами разрабатывается оздоровительная программа для детей с нарушениями процессов адаптации, которая предусматривает воздействие на организм ребенка на физиологическом, биохимическом и психологическом уровнях. Программа включает занятия с детскими психотерапевтами и психологами, прием адаптогенов, хорошо зарекомендовавших себя в педиатрии, оздоровительную и лечебно-профилактическую физкультуру и другие мероприятия, которые позволяют существенно повысить приспособительные возможности детского организма, адаптационный потенциал и успеваемость