

**ОБНОВЛЕНИЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ СОЗДАНИЯ
«ЗДОРОВЫХ ШКОЛ» В КЫРГЫЗСТАНЕ**

«Болезнь не сваливается человеку на голову, как гром с ясного неба. Она является результатом постоянных нарушений законов природы, постоянно расширяясь и накапливаясь, эти нарушения внезапно прорываются в виде болезни, но сия внезапность только кажущаяся», - писал более 2300 лет тому назад великий врач древности Гиппократ.

Это утверждение не потеряло своего значения и сегодня.

Никого не удивляет, что человек, который управляет автомобилем, должен знать его устройство. А между тем большинство людей мало знают о своем здоровье, как главной ценности в жизни. Из-за незнания человек совершает множество ошибок, порой роковых, но которых можно избежать.

Выдающийся современный специалист в области здоровья профессор Михаэль Горен пишет: «Ни один врач не может сделать для человека того, что может сделать для себя он сам. Никто лучше него не может постоянно поддерживать свой организм в условиях, где он соблюдает вечные и незыблемые законы природы».

Здоровье - одно из основных условий счастья человека. По определению Всемирной Организации Здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Традиционная современная медицина и система здравоохранения оказались бессильны в вопросах реабилитации, диагностики и лечения предболезненных состояний, а также сохранения и укрепления здоровья с использованием неспецифических биологически активных препаратов и многих других оздоровительных процедур. А между тем каждый четвертый человек ежегодно поступает на стационарное лечение, каждый десятый обращается в различные медицинские учреждения и каждый третий пользуется услугами скорой помощи.

Негативные факторы научно-технического прогресса привели к уменьшению физической активности. Следствием этого явилась глобальная гиподинамия (пониженная подвижность).

Изменился характер питания - человек все больше питается рафинированными продуктами, бедными белками и богатыми углеводами. Все это вызвало стремительный рост гипертонии, инфаркта миокарда, ожирения, преждевременного старения и т. д. Снижение возрастного порога различных заболеваний требует проведения серьезной профилактической работы среди детей, а, значит, образование здоровой среды в образовательной системе обеспечит развитие здорового поколения.

Проблемы здоровья детей в Кыргызстане.

Состояние здоровья населения является индикатором, определяющим уровень социального благополучия общества, который в значительной мере зависит от экономического, экологического и социальных факторов.

Происходящие в Кыргызстане социально-экономические преобразования, сложности переходного периода, повлекшие за собой снижение жизненного уровня многих слоев населения, изменения в экологии особенно негативно сказались на состоянии здоровья детей Кыргызстана. Социальная неустроенность народа приводит к ухудшению демографической ситуации, материнской и общей смертности на фоне снижения рождаемости, увеличения количества смертей. Растёт заболеваемость туберкулёзом, онкологическими и инфекционными заболеваниями.

В последнее десятилетие в республике отмечается ухудшение состояния здоровья детей школьного возраста и подростков: отмечается рост распространенности функциональных отклонений, хронических заболеваний, ухудшились показатели физического, нервно-психического развития, которые приводят к снижению физических возможностей, увеличился рост алкоголизма, наркомании, применения психоактивных веществ подростками. Употребление нейодированной соли дало рост количеству йододефицитных расстройств, которые негативным образом сказываются на развитии

детей.

Общая заболеваемость детей до 14 лет выросла на 6,38%. За указанный период значительно увеличилось число психических расстройств у детей - на 5,46%. 46% учащихся к моменту окончания школы имеют хронические заболевания, 20% заболеваний желудочно-кишечного тракта.

В сельской местности более 60% семей, не в состоянии обеспечить минимальную физиологическую потребность детей в основных продуктах питания. Увеличился рост психических заболеваний и умственной отсталости детей. Возникла необходимость принятия неотложных мер по профилактике ВИЧ/СПИДа.

Здоровье учащихся не только медицинская, но и педагогическая, и социальная проблема и зависит от комплекса таких факторов, как окружающая среда, наследственность, здоровье родителей, условий жизни, питания, образования и воспитания в семье, школе.

Таким образом, задача современного образования в Кыргызстане – это сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Образование и здоровье школьников.

Мир стал сложным, быстро изменяющимся, взаимозависимым. Однако в мировом сообществе растёт значимость эффективного обучения и воспитания подрастающего поколения. Возрастает ответственность образования за подготовку человека способного жить в новых условиях. Выполнение возложенных на школу функций тесно переплетается с состоянием здоровья учащихся, влияющих на успешность их обучения, общение, развитие, воспитание. Но сегодня организация учебно-воспитательного процесса в значительной мере ухудшает здоровье учащихся и общеизвестно, что рост заболеваний вызывается неблагоприятными факторами внутришкольной физической среды. Это - большая наполняемость школ, перегруженность занятиями, малоподвижный образ жизни, информационная перегрузка, плохой психологический климат, проблемы питания, несоответствие мебели, недостаточное освещение помещений, ослабление контроля за состоянием здоровья детей со стороны медицинского персонала. В период обучения у школьников снижается острота слуха и зрения, нарушается осанка.

Усложнение социальных условий современной жизни приводит к увеличению контингента детей, нуждающихся в социальной реабилитации, которые испытывают трудности в общении с педагогами, сверстниками, родителями, подвергаются физическому или психическому насилию. Семья, которая призвана выполнять воспитательную функцию, в настоящее время находится в глубоком кризисе. Приспособление семьи к новым социально-экономическим условиям (ухудшение материальной базы, утрата веры в будущее) приводит к серьезным изменениям, меняется отношение семьи к образованию и воспитанию детей. Это отрицательно влияет на воспитание детей.

Одной из основных проблем, особенно среди молодежи, является потребление алкоголя и наркотиков. Эта проблема упущенного поколения, недостаточного воспитания, низкого уровня образованности и культуры. Зачастую подростки обращаются к употреблению алкоголя и наркотиков от безысходности, от неумения найти свое место в жизни, чрезвычайно узкого круга интересов и просто от "нечего делать". Если не обратить на эту проблему внимание, с полным основанием можно утверждать, что значительная часть молодого поколения республики будет потеряна для общества.

На сегодняшний день состояние здоровья подрастающего поколения Кыргызстана вызывает большую тревогу. Для устойчивого развития любого общества необходимо обеспечить безопасную окружающую среду, в которой дети могут полноценно развиваться и иметь высокий уровень здоровья, определяя в перспективе интеллектуальный, трудовой и репродуктивный потенциал страны и в целом ее будущее.

Практический опыт многих стран позволяет утверждать, что формирование здоровья человека педагогическими средствами дает более существенные результаты, чем ныне существующая система лечебно-профилактических мероприятий. Применение же здоровьесберегающих технологий должно обеспечить создание такой предметно-информационной образовательной среды в школе, в рамках которой происходит формирование (на всем протяжении обучения) основных компонентов здоровья у учащихся, а также овладение знаниями, умениями и навыками.

Современная образовательная система Кыргызстана находится в состоянии активного реформирования. Это не может не радовать педагогов. Школы переживают сегодня реализацию серьезных планов и возможностей. Инновационные программы и проекты успешно внедряются не только в пилотных школах, но и получили признание во многих других учебных заведениях Республики. Личностно – ориентированный подход, творческая атмосфера в современной деятельности учителей, учащихся и родителей, демократизация управления, апробирование новых методик и технологий помогают эффективно решать многие проблемы современного образования, создавая благоприятные условия для развития личности и успеха школы. Да, учителя сегодня готовы работать по-новому. Они прекрасно понимают, что в новых социальных и политических условиях возрастает ответственность образования за подготовку интеллектуальной, духовно богатой, нравственной, гармоничной личности человека востребованного обществом.

Однако не надо забывать, что обществу нужен не просто «новый человек», способный жить в новых условиях. А человек, выбирающий здоровый образ жизни, умеющий не только вписаться в окружающий мир, но и активно действующий в нем. Но только здоровая и сильная нация, здоровая образовательная система смогут создать условия среды, которая сможет защитить право на жизнь.

Качество здоровья подрастающего поколения - это важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий прогноз на ее развитие в будущем. По мнению большинства исследователей данной проблемы, безопасность страны, политическая стабильность и социальное благополучие находится в тесной связи детей с суммарным потенциалом, подростков, молодежи. Только создание здоровьесберегающей среды в учебных заведениях может реально обеспечить период развития ребенка без потерь его здоровья и содействовать сохранению здоровья каждого школьника, подростка, студента и т. д.

Период взросления и развития ребенка приходится на пребывание его в дошкольных учреждениях, где, к сожалению, состояние его здоровья часто ухудшается.

Ежегодно в Кыргызстане регистрируется более 75% детей, имеющих отклонения физического и психического здоровья. 30-35% детей, поступающих в школу, имеют хронические заболевания. 80 % детей до 14 лет имеют паразитарные заболевания. Увеличилось количество подростков употребляющих алкоголь и наркотики. Лишь 10% выпускников школ могут считать себя абсолютно здоровыми.

Врачи, педагоги, родители выражают тревогу и озабоченность по поводу данной проблемы. Не случайно, в ноябре 2005 года в г. Бишкеке состоялась первая Национальная конференция по укреплению здоровья, где серьезно обсуждались вопросы укрепления здоровья кыргызстанцев, изменения образа жизни, гигиенического обучения населения, реализация проекта «Здоровые школы» и программы «Культура здоровья». Рассматривался в перспективе проект «Здоровые лицеи».

Логика подсказывает, что при всей важности существующих учебных предметов, которые развивают ребёнка интеллектуально, знакомят с окружающим миром, должен быть предмет, который знакомил бы его с самим собой, с его внутренними возможностями. Группа учителей пилотных школ Фонда «Сорос Кыргызстан», апробировав программу «Культура здоровья» на уроках, подтвердили, что данная программа действительно способствует воспитанию здорового поколения, владеющего навыками принятия решений, сопротивлению давлению сверстников, умению справиться со стрессами. В практике работы школ по программе «Культура здоровья», делается упор на показатели соматического здоровья, общей активности, овладение школьниками основ личной физической и санитарно-гигиенической культуры.

Несомненно, все современные образовательные организации обязаны заботиться о создании здоровьесберегающей педагогической среды, которая бы сохраняла, восстанавливала, совершенствовала и защищала физическое, психическое и нравственное здоровье школьников.

Система формирования здоровой среды применяет различные методы обучения здоровью, укреплению здоровья и профилактики заболеваний, что позволит создать эффективно работающую образовательную систему, направленную на развитие детей. Современное образование должно как можно быстрее решать конкретные задачи, для создания в Республике Кыргызстан «Здоровых школ».

Что такое «Здоровая школа?».

Здоровая школа – это неравнодушное сообщество людей, заботящееся о здоровье всех своих членов, учащихся, учителей, педагогического персонала, а также тех, кто с ними общается. Здоровая школа осуществляет задачи претворения в жизнь принципов укрепления здоровья в школьных условиях, создавая здоровую школьную физическую и социальную среду.

Школьная физическая среда складывается из двух факторов:

- физическая среда (здания, зоны отдыха, оборудования школы, водоснабжение, освещение, вентиляция);
- организационная структура (управление, учебно-воспитательный процесс, меры безопасности).

Школа обеспечивает безопасную окружающую среду для всего школьного сообщества и придерживается политики соблюдения санитарно – гигиенических норм. У учащихся формируются знания и навыки здорового образа жизни, необходимых для принятия самостоятельных решений. Школа проводит работу по защите окружающей среды и стремится к созданию экологически чистых условий.

Школьная социальная среда определяется качеством взаимоотношений между учащимися, учителями, родителями, членами сообществ. Задачей здоровой школы является поддержка психологического здоровья, создание среды, в которой хорошо и комфортно всем, где уважительно относятся к различным национальным традициям. В жизнь школы, к принятию решений по вопросам здоровья вовлечены семьи и сообщества. Организована психологическая помощь. Таким образом, здоровьесберегающие условия формируют у учащихся желание вести здоровый образ жизни, укрепляют и сохраняют здоровье.

В понятие «здоровый образ жизни» входят такие компоненты, как физическая активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, создание, укрепление и сохранение нормального психологического климата в школе к соблюдению правил личной гигиены, знание целей и задач профилактики. Лозунг ВОЗ «Думай глобально – действуй на своем месте» может претвориться в жизнь здоровыми школами, которые на практике воплощают принципы сохранения экологически здоровой природной среды. И это очень важно, что концепция здоровой школы охватывает аспект нового образа мышления всех членов школьного сообщества, понимающих, что сохранение здоровья – это элемент общечеловеческой культуры.

Здоровые дети сегодня – это здоровая нация завтра.

Формы и методы внедрения в учебный процесс школы-гимназии №11 г. Каракол проекта «Здоровые школы» и программы «Культура здоровья»

В Кыргызстане в проекте «Здоровые школы» участвовали не только 41 пилотные, но и многие непилотные школы. Тренеры Республиканского Центра Здоровья провели обучающие семинары для учителей школ. Разработаны программы предмета «Культура здоровья». Участвующие в проекте школы распространяют свой опыт работы в секторах здравоохранения и образования, влияя тем самым на политику и практику школ укрепления здоровья на национальном уровне.

Школа – гимназия № 11 г. Каракол участвует в проекте «Здоровые школы» с 2003 года. В рамках данного проекта разработан стратегический план развития школы до 2009 года. Цель: создать эффективные условия для развития здорового ребенка, востребованного обществом. Создана команда учителей, администрации, школьного парламента и родителей, координирующих выполнение стратегического плана.

• Третий год ведутся уроки здоровья во всех первых классах. 1 час в неделю, 34 часа в год.

Учителя - Верещагина Г.П. и Турдубаева Р.Б., взяв за основу программу «Культура здоровья» предложенную Республиканским Центром Здоровья и утвержденную Министерством образования, апробируют новые темы для создания авторской программы.

Например: «Кто Я?», «Я не похож на других», «Я расту», «Гигиена одежды», «Зачем мы спим?» и др.

Обучаясь на уроках «Культуры здоровья», первоклассники получают знания о себе,

о своем теле, рассматривают своё развитие как жизненный процесс, который зависит от разумного и правильного поведения. Дети учатся понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, улица) безопасны для жизни и для здоровья.

Учителя, работающие в первых классах, понимают, что учащиеся не имеют достаточных знаний о своем здоровье, плохо владеют навыками письма и речи, затрудняются в свободном общении друг с другом и со взрослыми.

Поэтому на уроках здоровья используются интерактивные методы обучения, методика программы «Шаг за шагом», игровые ситуации.

Каждое указание учителя о выполнении определенного действия, сопровождается доступным объяснением, понятным детям. На уроках царит доброжелательная обстановка. Объяснения учителя, работа со схемами и картинками, игры и физкультминутки, музыкальные паузы активизируют интерес учащихся. Такие уроки они ждут с нетерпением, доверчиво делятся с учителем своими проблемами.

Но искоренить вредные привычки ребенка, довольно сложно. От родителей и учителей требуются терпение и выдержка, доброжелательность и понимание.

Таким образом, уроки «Культура здоровья» формируют у школьников сознательную установку на здоровый образ жизни, учат с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Поэтому мы считаем, что такие уроки должны проводиться во всех первых классах Республики Кыргызстан.

- В школе-гимназии №11 уроки «Культура здоровья» ведутся также в пятом классе химико-биологического профиля. Учитель – Есеналиева Д.З.

Темы разделов «Самопознание через чувство и образ», «Гигиена школьника», «Питательные вещества» и др. рассматриваются более глубоко и научно.

Школьники овладевают теоретическими и практическими знаниями о своем здоровье и здоровье окружающих, учатся давать самооценку и выходить из конфликтных ситуаций.

- В течение четырех лет в девятых классах химико-биологического профиля приводился спецкурс по здоровому образу жизни подростков. Учитель – Верещагина Г.П.

Подростки обучаются позитивно относиться к концепции здоровья, практически применять полученные знания о психическом, физическом, духовном и др. формах здоровья. У них формируется потребность правильно использовать режим дня, негативно относиться к курению, алкоголю и наркотикам.

На практических занятиях учащиеся овладевают навыками оказания первой медицинской помощи, активного участия в трудовой деятельности.

Анализ анкет и устного опроса учащихся 1,5,9 классов показал, что уроки здоровья необходимы, полезны, нравственно и духовно развивают детей.

Учащимся они очень нравятся, они занимаются с удовольствием, участвуют во внеклассных мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни, резко уменьшились случаи курения и употребления алкоголя среди старшеклассников.

- Ежегодно в гимназии разрабатывается план мероприятий по пропаганде здорового образа жизни.

Регулярно проводятся вечера, праздники, конкурсы, часы общения в 1-11 классах по гигиене здоровья, профилактике заболеваний.

Например:

- а) Беседы на тему: «Гигиена школьника», «Вирусный гепатит опасен для здоровья», «Профилактика туберкулеза» и др.

Ответственная: мед. сестра – Глотова Н.П.

- б) Часы общения: «Мифы о наркотиках», «Алкоголь и подросток», «СПИД – чума 21 вв.», «Профилактика гриппа», «Как защитить себя от простуды» и др. Ответственные – классные руководители.

- в) Дебаты для учащихся 10-11 классов

- «Быть здоровым – это модно?»

- «Курение и проблемы молодежи»

- г) Каждый год в ноябре месяце в школе проводится акция «Молодежь против наркотиков», в декабре «Мы против СПИДа», в марте ряд мероприятий, посвященных Всемирному дню борьбы с курением, в апреле – «Неделя здоровья и спортивные

праздники».

д) Создан и функционирует «Комитет Здоровья» при школьном парламенте.

Учащиеся - члены парламента - организуют санитарные рейды по классам, проводят конкурс на «самый экологический класс», организуют тематические вечера для учащихся 9-11 классов на темы: «СПИД очень опасен», «Наркомания – привычка или болезнь?» и др.

е) Три раза в год проводятся выставки творческих работ учащихся, рисунков, газет, плакатов о здоровом образе жизни и факторах, нарушающих здоровье.

- На семинарах – тренингах обучаются учителя школы-гимназии №11.

- Совместно с волонтерами общества «Красный Полумесяц», тренерами организации по репродуктивному здоровью «Альянс», врачами городского центра здоровья систематически организуются мероприятия (беседы, круглые столы, семинары по репродуктивному воспитанию подростков, борьбе со СПИДом, профилактике заболеваний щитовидной железы и йододефицита).

- На родительских собраниях 1-11 классов организуются встречи с медицинскими работниками, проводятся тематические беседы о здоровье школьников.

Например, в 1-3 классах – беседы «Гигиена школьников младших классов», «Что такое – чесотка?», «Инфекционные заболевания у детей».

В 10 «В» классе - семейный вечер «Здоровье – это круто!», в котором принимали участие учащиеся, родители и учителя.

- Для сохранения и укрепления здоровья детей соблюдения санитарно гигиенических норм в школе – гимназии № 11 был сделан капитальный ремонт индивидуальной электростанции.

Совместно с организацией «Мерси Ко» закончен ремонт внутреннего туалета для учащихся начальных классов.

- Отремонтирован и оборудован спортивный зал для развития физического здоровья учащихся. Выигран грант на приобретение спорт инвентаря. Производится ремонт внутреннего туалета для начальной школы.

- Ежегодно проводится мониторинг здоровья учащихся.

Таким образом, в школе-гимназии №11 г. Каракол педагоги, ученики, родители заинтересованы в решении проблем сохранения и укрепления здоровья школьников.

- В июне 2005 года тренеры школы – гимназии № 11 провели занятия с учителями области на курсах повышения квалификации по ваучерной системе в рамках проекта «ПИКС» по программе «Культура здоровья».

- В школе учащиеся младших классов обеспечены вторым завтраком.

- В стадии обсуждения вопрос ведения уроков «Культура здоровья» во всех классах.

Наверное, в каждой школе есть свои проблемы, которые надо решать и совершенно очевидно, что невозможно изменить школу в одночасье – нужно быть реалистами. Да и творческая деятельность педагогов ограничивается часто материальными трудностями. Однако назрела необходимость подумать о правовых, финансово–хозяйственных и кадровых условиях создания и развития здоровьесберегающей образовательной среды во всех школах Кыргызстана. Если мы, взрослые, стремимся воспитать в ребёнке творческую личность, востребованную в обществе, то мы не должны забывать и о его здоровье.

Что можно сделать? Наши предложения.

- Рекомендовать Министерству Образования включить в августовские совещания учителей и других работников образования вопросы охраны и укрепления здоровья школьников, создания здоровьесберегающей среды;

- Усилить в образовательных учреждениях работу по формированию здоровьесберегающей культуры;

- Ввести ставку психолога по оказанию психологической помощи во всех школах;

- Привлечь родителей, общественность, студентов мед. учреждений шире использовать свои возможности по оказанию помощи школам в создании здоровьесберегающей среды;

- Изменить содержание и методы проведения курса повышения квалификации учителей, увеличив время на изучение специальных программ по психологии, валеологии;
- Изменить критерии аттестации школ, включив требования по системе охраны здоровья учащихся и защите их прав;
- Ввести уроки по программе «Культура здоровья»;
- Активизировать работу спортивно – оздоровительных лагерей;
- Обеспечить горячим питанием всех учащихся;
- Коллектив учителей, родителей, сообщества должны будут работать по- новому. Необходимы обучающие тренинги.

Здоровая школа – эта та, в которой ребенку и учителю находиться приятно и комфортно.

Создание благоприятных здоровьесберегающих условий позволит реализовать школьникам свои способности, а это важнейший шаг к здоровому образу жизни. Мы думаем, что наступит время, когда все педагоги, воспитатели поймут, что «Здоровые дети – ключ к будущему нового Кыргызстана», поэтому будут активными участниками многогранной работы, нацеленной на расширение и разнообразие взаимодействия школ, родителей и общества для укрепления здоровья подрастающего поколения.

Литература

1. Гейнц Э.А. Здоровьесберегающие технологии в обучении учащихся.- Алматы, 2001.
2. Калиева Б., Баталгазиева К., Лаптева Н. Создадим здоровьесберегающую среду в школе. Научно-практический журнал по проблемам образования. Мектеп-школа, №1. - Бишкек, 2004.
3. Калиева Б., Субанова М. Баталгазиева К. и др. Методическое пособие для учителя. Культура здоровья, -Бишкек, 2005.
4. Кальченко Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. -Москва, 1984.
5. Навыки, необходимые для здоровья. Информационные серии по школьному здравоохранению. Документ 9. -Алматы, 2003.
6. Пищик А.М. Архитектоника школы и здоровьесбережения, педагогический журнал, Эврика, -Москва 2002.
7. Программа. Культура здоровья. Фонд Сорос Кыргызстан. -Бишкек, 1996.