

Книги о здоровье

Все чаще мы встречаем пугающие сообщения: «здоровых детей почти нет», «только 10% школьников можно считать здоровыми», «человечество вымирает» и т.д. Такая угрожающая ситуация спровоцировала формирование в 80-х годах прошлого столетия новой дисциплины, направленной не на лечение болезней, а на их предупреждение – «валеологии» (науки о здоровье).

Курсы валеологии входят в план обучения студентов педагогических вузов, в школьные программы. Важно, чтобы дети научились ответственно относиться к собственному здоровью, усвоили навыки здорового образа жизни. Учебные пособия знакомят с основными положениями и принципами валеологии, способами обучения этой науке детей разного возраста.

Часто ухудшение здоровья детей связывают с непосильными нагрузками, неадекватными требованиями учителей, неучетом индивидуальных особенностей учащихся, стрессом, несоблюдением санитарных норм. В результате у одних детей развиваются хронические заболевания, другие справляются с тяжелой ситуацией доступными способами (например, начинают курить, чтобы расслабиться и отвлечься).

Эти претензии к школе часто обоснованы. Понятно, что необходимо изменить ситуацию, устранить факторы, приводящие к ухудшению здоровья детей. Практические пособия по работе с детьми группы риска с использованием технологий, получивших название здоровьесберегающих, помогут учителю грамотно построить обучение и внеклассную работу.

Чумаков Б.Н. Валеология. Курс лекций. – М.: Педагогическое общество России, 2002.

Книга написана по отредактированным стенограммам лекций, прочитанных автором в течение нескольких лет студентам вузов различного профиля. В первую очередь автор говорит о здоровье самих студентов – рассматриваются вопросы питания, организации дня во время сессии и др.

Затрагивается широкий круг вопросов, имеющих отношение к здоровью, здоровому образу жизни – половое воспитание, алкоголизм и др. Важную роль в решении этих проблем играет семья.

Представляет интерес глава, посвященная физическому развитию, в первую очередь занятиям спортом. Здесь содержатся данные о нормативном развитии организма, подробно описываются методы оценки физического развития (соматоскопия, соматометрия). Автор не приводит конкретные спортивные упражнения, ограничиваясь некоторыми советами по организации занятия. Представлены виды первой помощи при разнообразных травмах, которые встречаются во время тренировок. В некоторых случаях автор пишет о необходимости срочного вызова врача, но, на наш взгляд, список таких ситуаций следовало бы расширить.

В конце пособия приводятся темы рефератов, рекомендуемые изучающим данную дисциплину студентам, темы семинарских занятий и избранные рефераты, написанные студентами. В некоторых работах содержится интересный материал, не вошедший в основной текст пособия.

В книге разъясняются термины, которые могут быть незнакомы педагогам, приводятся количественные данные о состоянии здоровья, численности насе-

ления в нашей стране и в мире. Книгу можно рассматривать как учебное пособие для тех, кто хотел бы познакомиться с проблемой здоровья, здорового образа жизни.

Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения. – СПб.: Изд-во ДЕАН, 2001.

Книга состоит из трех самостоятельных частей. Первая часть построена как учебник, дает общее представление о валеологии. Одним из достоинств книги является декларация целостного подхода к проблеме здоровья человека, так как узкопрофильные меры не могут решить эту задачу Второе важное требование к работе валеолога – индивидуальный подход – «любая попытка работы по единому шаблону обречена на провал».

Автор затрагивает разные стороны проблемы – государственная политика в отношении здравоохранения и образования, подготовка квалифицированных специалистов, создание комиссий для научной аттестации ученых-валеологов и т.д., приводит результаты применения валеологического подхода в пяти школах Санкт-Петербурга. При этом утверждается, что такая служба должна быть создана не только в учреждении, но и в муниципальной системе образования. Существующие службы не справляются со своей задачей. Среди других причин этой неудачи автор называет угрожающую ситуацию в сфере образования (стандартизация, специализация образования несовместимы с принципом гуманизации).

Вторая часть книги представляет собой энциклопедический словарь. В нем содержатся как короткие определения терминов (некоторые из них предложены самим автором), так и статьи, в которых более подробно раскрывается их содержание.

В третьей части – биографии врачей, биологов, педагогов, внесших свой вклад в развитие валеологии.

Несмотря на то, что в книге нет конкретных рекомендаций по оздоровлению детей, формированию у них установки на здоровый образ жизни, пособие будет полезно тем, кто заинтересовался этой проблемой.

Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

Авторы считают, что современная школа – грозный фактор риска ухудшения здоровья учащихся. Это связано с всевозрастающей учебной нагрузкой и ограничением двигательной активности детей. Приводятся и другие факторы, с некоторыми из них можно поспорить (например, по мнению авторов, плохо влияет на состояние школьников совместное обучение детей с разными способностями).

Описан опыт создания валеологической лаборатории в Кемеровской государственной медицинской академии, работа с разными возрастными группами. С учетом валеологических данных оказывается помощь в подготовке детей к школе. Проводится ранняя диагностика отклонений физического развития. На основе информации об индивидуальных особенностях, состоянии здоровья детей организуется дифференцированное обучение в школе, вузе. Одним из направлений работы (с которым хотелось бы не согласиться) считается отбор детей в разные классы, в том числе в классы коррекции.

Представляет интерес работа со школьниками. Описаны положительные результаты работы школы №92 г. Кемерово. С учетом валеологических данных проводится профориентация, обучение в профильных классах. Авторы предлагают новую организацию уроков физкультуры – не только увеличение количества часов, отводимых на спортивную подготовку, но и дополнение курса теоретическими сведениями. Описана модель «подвижного урока» – за счет введения различных физкультпауз достигается оптимальный уровень работоспособности школьников, распределения внимания, снижается напряжение мышц. Многие данные, содержащиеся в пособии, могут быть полезны в работе учителям современной школы.

Формирование здорового образа жизни российских подростков / под ред Л.В.Баль, С.В.Барканова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

Книга предназначена для классных руководителей 5-9 классов. Даны общие сведения о морфофункциональных и психологических особенностях подросткового возраста, описано состояние здоровья подростков в настоящее время в нашей стране (результаты исследований, факторы риска). Представляют интерес результаты детской конференции «Мы выбираем здоровье». Авторы получили многочисленные данные о том, как сами подростки понимают, и описывают свое здоровье, об их отношении к нему. На основе этих данных Л.В.Баль совместно с В.В.Ветровой разработали «Букварь здоровья», в который вошли многие формулировки, выражения, предложенные самими детьми, а потому наиболее понятные читателям.

Предлагаются разные формы групповой работы. Это и организация спортивной жизни в классе наряду с обычными уроками физкультуры, и оздоровительная работа во время каникул, и, что особенно важно, создание у подростков мотивации к здоровому образу жизни. Описан опыт взаимодействия подростков с младшими школьниками – виды совместной работы и то, что дает такая работа.

Считая классного руководителя ответственным за здоровье школьников, авторы не предлагают ему одному решать все возникающие проблемы – отдельная глава посвящена взаимодействию классного руководителя с другими специалистами.

Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки / под общ. ред. Г.А.Халемского. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Пособие написано специалистами школы-интерната №49 г. Санкт-Петербурга. Авторы знакомят читателя с программой физического воспитания, используемой в работе с детьми, имеющими нарушения осанки, и позволяющей добиваться хороших результатов.

В большинстве школ такие дети не посещают уроки физкультуры, в результате они оказываются лишены необходимой физической подготовки и существующий дефект только усиливается. В программе физического воспитания выделяются три блока: плавание, физкультура, лечебная гимнастика. Плавание рассматривается как один из важнейших элементов программы. Описаны игры и упражнения, проводимые в воде и в спортивном зале (подготовка к плаванию). К сожалению, большинство школ не в состоянии организовать такую работу. Данные упражнения можно рекомендовать родителям для занятий с ребенком летом.

Описывая уроки физкультуры и лечебной гимнастики, авторы приводят возможные упражнения и требования к их подбору. Основная задача – коррекция нарушений осанки, развитие мускулатуры, при этом уделяется внимание и сопутствующим нарушениям (глазодвигательные функции, дыхание), общему физическому развитию. Для повышения интереса к уроку предлагается использовать игры, музыкальное сопровождение. К сожалению, не описаны правила игр с младшими школьниками (подробно описаны только игры для детей 5-9 классов).

Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами. – СПб.: Речь, 2003.

Книга посвящена профилактике злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ) у детей младшего школьного возраста, поскольку именно в этом возрасте у детей особенно активно развиваются волевые качества, произвольность, возможность самоконтроля. С другой стороны, большинство еще не имеют опыта курения, приема алкоголя, наркотиков, поэтому у педагога есть возможность предотвратить появление зависимости.

Среди факторов риска автор выделяет специфические (употребление ПАВ близкими ребенком, непонимание ребенком опасности и т.д.) и общие (особенности характера, неадекватная самооценка, трудности общения со сверстниками). Профилактическая работа должна учитывать все факторы. Таким образом, важное место занимает формирование здорового образа жизни, ответственного отношения к собственному здоровью. Для этого необходима не только работа с самим ребенком, но и организация окружающей его среды, взаимодействие учителя с семьей.

Автор предлагает собственную методику профилактики злоупотребления ПАВ, разработанную на основе большого количества хорошо зарекомендовавших себя отечественных и зарубежных программ. Программа «Волшебная страна чувств» включает 14 занятий, на которых дети знакомятся с основными эмоциями, учатся оценивать свои чувства, переживания, учитывать состояние других людей. Программа предполагает разные формы работы – используются элементы арттерапии, сказкотерапии, музыкотерапии, ролевая игра, дискуссии. Проводятся разнообразные игры, используемые на занятиях. Подробно описана структура курса, алгоритм каждого занятия.

Эффективность работы предлагается оценивать при помощи различных опросников, а также невербальных методик. Автор предлагает тексты опросников и карточки, рисунки для других видов диагностики успешности работы.

Описанная программа способствует гармоничному развитию личности, что не только помогает противостоять вредным привычкам, но и способствует улучшению здоровья детей. В большинстве занятий автор не затрагивает тему курения и алкоголизма (но предлагает педагогу по мере необходимости ввести в урок данную тему), только два занятия посвящены последствиям злоупотребления ПАВ. Программа может быть полезна не только для предупреждения вредных привычек, но и вообще для формирования здорового образа жизни.

Д.Г.Левитес. Отлучение. Несвоевременные мысли о школе. –М.: Изд-во МПСИ, Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2004.

Это размышления учителя о состоянии образования в нашей стране, проблемах современной школы.

В главе, посвященной педагогическому насилию, автор описывает его формы и виды (которые учитель зачастую сам не осознает, не замечает), источники насилия, а также способы его преодоления. О соматическом здоровье школьников он замечает вскользь, фиксируя внимание на здоровье нравственном. Д.Г. Левитес полагает, что основной задачей школы является не обучение, не подготовка в вуз, а нечто другое. Образование – это не обучение, как считают многие учителя-предметники, это еще и воспитание, формирование личности ребенка. Учитель должен решать собственно педагогическую задачу, что и является основным содержанием процесса образования.

В книге много неожиданных метафор, примеров из собственной педагогической практики автора и его коллег.

Акимова М.К., Козлова В.Т. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников: Учет и коррекция. –М.: Изд. центр «Академия», 2002.

В учебном пособии рассматривается влияние такого фактора успешности обучения, как тип нервной системы. Известно, что наименее приспособлены к традиционному обучению в школе дети со слабой и инертной нервной системой – они не справляются с нагрузкой, темпом обучения, при этом страдает их психическое и соматическое здоровье. Другие дети, с сильной и лабильной нервной системой, лучше справляются со школьными требованиями, но и они часто испытывают трудности из-за того, что учитель не учитывает их индивидуальные особенности – неспособность к длительной, рутинной работе, нелюбовь к повторению уже известного материала и т.д.

Авторы предлагают разные способы определения типа нервной системы учеников. Наблюдение за работой детей в разных ситуациях – это наиболее доступный учителю метод диагностики.

Описываются приемы работы с разными детьми, при этом авторы опираются на те способы, которые дети вырабатывают сами, чтобы адаптироваться к школьным требованиям. Следует заметить, что не всегда сам ребенок выбирает наиболее оптимальный путь. Часто ему нужна помощь специалиста: учителя, психолога, врача.

Одно из основных понятий, которым пользуются авторы, – *индивидуальный стиль учебной деятельности*. Правильно выбранный стиль позволяет ученику успешно выполнять требования учителя при наименьших затратах. Знание о типах нервной системы поможет подобрать для каждого ученика адекватные требования и сформировать правильный стиль учебной деятельности.