

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАНИИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ НАВЫКОВ ЗДОРОВЬЯ

Бекшаев И.А.¹, Дьячкова Т.В.¹, Берсенева И.А.¹

¹ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», Орехово-Зуево, e-mail: bekshaev_ia@ggtu.ru

В работе представлены материалы исследования, основанного на выявлении особенностей современных продуктивных здоровьесберегающих технологий в образовательных системах западных стран на примере технологии навыков здоровья (Health Skills technology). Данная технология здоровьесбережения зародилась и нашла широкое распространение в системе образования Соединенных Штатов Америки на основе учения о санитарном просвещении населения. В работе рассматриваются базовые структурные элементы в развитии навыков здоровья. Проведены параллели между технологией навыков здоровья и отечественными здоровьесберегающими технологиями, доказывающие их принципиальные отличия. Подробно представлены все семь базовых навыков здоровья. Они способствуют качественной подготовке детей и подростков к логическому пониманию факторов окружающей среды; готовят обучающихся к критической оценке информации, касающейся диагностики, мер сохранения и приумножения собственного здоровья; развивают межличностную коммуникацию и способствуют борьбе с получившим массовое распространение в последние годы явлением алекситимии; повышают вероятность принятия правильного решения обучающимися в потенциально нездоровых ситуациях; развивают способность учеников пропагандировать здоровое поведение (здоровый образ жизни, правильное питание, занятия определенными видами спорта и т.д.) и побуждать своих сверстников совершенствоваться и поддерживать свое собственное здоровье. Технологии навыков здоровья могут найти определенное место в организации здоровьесберегающей деятельности, получить должное развитие в отечественной системе образования.

Ключевые слова: навыки здоровья, здоровьесбережение, инновационные образовательные технологии, подготовка учителей, пропаганда здорового образа жизни, образование США, Соединенные Штаты Америки.

ORGANIZATION OF HEALTH-SAVING ACTIVITIES IN EDUCATION BASED ON THE USE OF HEALTH SKILLS TECHNOLOGY

Bekshaev I.A.¹, Dyachkova T.V.¹, Berseneva I.A.¹

¹State humanitarian university of technology, Orekhovo-Zuyevo, e-mail: bekshaev_ia@ggtu.ru

The paper presents research materials based on identifying the features of modern productive health-saving technologies in the educational systems of the Western world using the example of health skills technology (Health Skills technology). This technology of health preservation originated and found wide distribution in the education system of the United States of America based on the teaching of public health education. The paper examines the basic building blocks in the development of health skills. Parallels are drawn between the technology of health skills and domestic health-preserving technologies, proving their fundamental differences. All seven basic health skills are presented in detail. They contribute to the high-quality preparation of children and adolescents for a logical understanding of environmental factors affecting their health; prepare students for a critical assessment of information related to diagnostics, measures to preserve and increase their own health; develop interpersonal communication and contribute to the fight against the phenomenon of alexithymia, which has become widespread in recent years; increase the likelihood of learners making the right decision in potentially unhealthy situations; develop the ability of students to promote healthy behavior (healthy lifestyle, proper nutrition, certain sports, etc.) and encourage their peers to improve and maintain their own health. Health skills technologies can find a definite place in the organization of health-preserving activities and be properly developed in the domestic education system.

Keywords: health skills, health preservation, innovative educational technologies, teacher training, health promotion, USA education, The United States of America.

Современное школьное образование характеризуется внедрением инновационных технологий и методов обучения. Технологии здоровьесбережения в современном мире занимают приоритетное место во всех отраслях нашей жизнедеятельности. Особое внимание

таким технологиям уделяется в сфере образования. Проблемы грамотной реализации новых технологий оздоровления детей и старшего поколения, а также развитие существующих здоровьесберегающих технологий на сегодняшний день выдвигаются на первый план [1, 2].

Цель исследования – выявить особенности современных продуктивных здоровьесберегающих технологий в образовательных системах западного мира на примере технологии навыков здоровья (Health Skills technology).

Материалы и методы исследования. Материалы работы основаны на исследовании психолого-педагогической литературы по теме развития здоровьесберегающей деятельности в современном образовании; проанализирована модель пропаганды и развития здорового образа жизни детей и подростков в США, основу которой составляет технология так называемых навыков здоровья. Методы исследования – теоретические и эмпирические. К теоретическим методам исследования относятся анализ и обобщение специализированной психолого-педагогической, научно-теоретической, методической литературы. К эмпирическим методам относятся такие приемы и средства, как описание, сравнение, анализ, индукция и дедукция.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время на Западе, по большей степени в США, имеет широкое распространение так называемая технология Health Skills (дословно – навыки здоровья). Данная технология разработана американскими учеными для городских и сельских школ с целью внедрения санитарного просвещения на основе овладения определенными навыками. Некоторые российские ученые считают технологию Health Skills зарубежным аналогом понятия отечественных здоровьесберегающих технологий. Но это не совсем так.

Навыки здоровья сосредоточены на базовых принципах и ценностях современного американского общества. Обобщая большое количество собственных исследований, ученые из системы Национальных институтов здоровья США (National Institutes of Health) разработали методические рекомендации, которые и вылились в технологию Health Skills. Первостепенную роль отводят проведению тренингов, которые имеют своей целью поощрять и поддерживать детей и подростков, бережно относящихся к собственному здоровью. С помощью этих тренингов можно корректировать неправильное поведение подрастающего поколения по отношению к собственному здоровью и пресекать проявление крайне негативного поведения.

Базовыми структурными элементами в системе развития технологии навыков здоровья являются подготовка учителей здоровья и работа с детьми и подростками по формированию Health Skills. Рассмотрим каждый элемент подробнее.

Особое место в системе развития технологии Health Skills занимает качественная подготовка преподавательского состава для работы в школах США. Подготовка педагогических работников – неотъемлемая часть в сфере так называемого санитарного просвещения.

Введена должность учителя здоровья, основной задачей которого является работа в области медико-санитарного просвещения среди детей и подростков. Система подготовки учителей здоровья предполагает формирование у них определенных компетенций в сфере планирования и оценки просветительской работы на основе структуры навыков. Теоретическую подготовку подкрепляет непосредственная практика, где имеется возможность осваивать и совершенствовать эти навыки.

В период обучения на педагога здоровья студенты обеспечиваются всем необходимым инструментарием, благодаря которому будет осуществляться работа с обучающимися в условиях безопасной комфортной атмосферы. Учитываются требования инклюзии и эффективного партнерства между всеми участниками образовательного процесса.

Принцип подготовки учителей здоровья простой: прежде чем кого-то научить навыкам здоровья, сначала им необходимо научиться самому. Учителя на первых этапах изучают специально разработанные национальные стандарты здравоохранения США, потом углубляют знания посредством ознакомления с локальными нормативно-правовыми актами, принятыми в отдельных штатах. Знакомство с данными нормативно-правовыми документами позволяет учителям лучше понять ту роль, которую навыки здоровья играют в системе санитарного просвещения.

В должностные обязанности учителя здоровья входит разработка учебных планов и конспектов уроков, через которые красной нитью проведены данные навыки. При этом очень важно уметь интегрировать учебный план с базовыми понятиями по всем предметам школьного курса. Так, учителю необходимо продумывать каждый урок по отдельному предмету до мелочей. На таких занятиях должно происходить развитие навыков обучающихся. Поэтому вводятся специальные критерии, отражающие уровень владения учеником конкретным навыком.

Требования к педагогу здоровья на сегодняшний день выглядят так:

- умеет определять ключевые сдвиги в здоровье обучающихся и воспитанников (в рамках национального стандарта здравоохранения США и стандарта штата);
- владеет знаниями стандарта образования и умеет устанавливать взаимосвязи со стандартами здравоохранения;
- способен объяснить цель медико-санитарного просвещения в США на основе полученных в ходе обучения знаний, умений и навыков;

- использует в своей работе модель развития навыков здоровья для руководства учебной деятельностью и планирования работы коллег (учителей-предметников);
- умеет разрабатывать планы уроков, на которых обучающиеся и воспитанники осознают ценность собственного здоровья, овладевают знаниями и навыками по его укреплению и приумножению.

Второй базовый структурный элемент – непосредственная работа с детьми и подростками, в ходе которой их просят задуматься о своем опыте сохранения здоровья и отыскать проблемные моменты.

Чтобы развить у учащихся знания о навыках и концепциях здоровья, учителя должны сначала создать пространство, где все участники образовательного процесса чувствуют себя в безопасности. Созданию безопасного пространства помогает организация тренинга, на котором ученики знакомятся между собой и пишут эссе проблемного характера. В эссе отражается суть проблемы, с которой воспитанники в формировании навыков здоровья не могут справиться самостоятельно. На оставшейся части тренинга происходит разбор каждого эссе учителем (без оглашения проблем учеников), создание общих групп для объединения этих проблем и воплощение концепции формирования навыков здоровья в жизнь. Это достигается путем изучения ориентированных на каждого ребенка методик и процедур, которые помогают создать инклюзивную, привлекательную образовательную среду.

Данная форма интерактива дает всем его участникам возможность узнать больше новой информации о формировании Health Skills. Дальнейшая работа позволяет самостоятельно применять полученные знания на практике, пропускать проблемы через их моделирование.

Когда дело доходит до медико-санитарного просвещения, практика – это стержень, который соединяет обучение и мастерство. Предоставление реальных, практических возможностей в классе санитарного просвещения имеет жизненно важное значение для развития у обучающихся медицинской грамотности.

В процессе мониторинга усвоения навыков здоровья обучающимися и воспитанниками, педагогами используются разнообразные формы контроля. И речь здесь не про стандартные тесты на бумаге. Медицинские навыки требуют оценки, которая специально предназначена для изучения понимания происходящего и сформировавшихся способностей ученика. «Результаты мониторинга – это возможность для учителя и для ребенка делиться радостью от изучения нового навыка или концепции», – считают американцы [3]. Рекомендуется использовать творческий подход в представлении своих результатов. Так можно оценить и отследить личностный рост и прогресс каждого отдельного ученика.

Американская компания RMC Health в сотрудничестве с педагогами всей страны в области здравоохранения разработали руководства по семи ключевым навыкам в области

здравоохранения, приведенным в соответствие с национальными стандартами санитарного просвещения (рис. 1). Данные рекомендации имеют своей целью распространение опыта и информации о том, каким образом стоит обучать навыкам здоровья. Также представляются примеры упражнений и заданий как для ознакомления с отдельным понятием в области сохранения здоровья, так и на закрепление конкретного навыка.



Рис. 1. Базовые навыки здоровья [4]

Итак, вкратце разберем базовые навыки здоровья (Health Skills) [4].

Навык № 1 – умение анализировать собственное здоровье. Основан на выявлении обучающимися разнообразных внешних и внутренних факторов, влияющих на состояние здоровье индивида. Чтобы продемонстрировать владение данным навыком, ученику необходимо проанализировать внешние и внутренние воздействия на организм человека, определить, как они сказываются на его нормальном функционировании, каким образом они влияют на процесс непосредственной жизнедеятельности. Навык является в данной модели основополагающим для формирования остальных Health Skills. Он способствует качественной подготовке детей и подростков к логическому пониманию факторов окружающей среды,

влияющих на их здоровье. Именно умение анализировать собственное здоровье помогает раскрытию навыков, которые будут описаны ниже в тексте.

Навык № 2 – владение достоверной информацией – готовит обучающихся к критической оценке информации, касающейся диагностики и мер сохранения и приумножения собственного здоровья. Ученик среди всего того потока информации, которая его окружает (сеть Интернет, СМИ, друзья и родственники, различного рода литература и видеоролики), должен уметь отбирать нужную, проверяя на достоверность, и впоследствии анализировать. Доступ к достоверной информации со стороны ученика способствует рациональному выбору траектории сохранения собственного здоровья. Благодаря данному навыку дети и подростки определяют, каким образом можно производить первичную диагностику, предотвращать и выявлять проблемы со здоровьем. Овладение этим навыком позволит учащимся либо принять, либо отвергнуть найденную информацию для улучшения собственного здоровья.

Навык № 3 – межличностная коммуникация. Благодаря ему ученики могут лучше понимать друг друга и активно практиковать свое взаимодействие с другими. После того как учитель здоровья сформировал безопасное пространство для отработки с обучающимися стратегий формирования Health Skills, происходит выявление наиболее подготовленных детей. Выясняется, кто именно может без лишнего труда справиться с проблемными социальными ситуациями из разных областей своей жизни.

Специалисты данной Ассоциации предлагают структуру межличностной коммуникации детей и подростков, которая состоит из четырех ключевых звеньев: это методы общения, установление рамок общения (навыки своевременного отказа от общения), способность к разрешению появляющихся конфликтов и сотрудничество. Данные четыре звена разработаны специалистами для поддержания роста каждого отдельного ученика в сфере коммуникации, которая так важна в реалиях современного мира.

Навык формируется по степени нарастания сложности для коммуникации: начиная с самого простого (индивидуальная коммуникация) и заканчивая общением с аудиторией в качестве выступающего (спикера), подавляя страх публичного выступления и боязни сцены. Эти этапы были разработаны в такой последовательности и порядке, чтобы это привело к более инклюзивной, аутентичной и совместной командной работе всех участников образовательного процесса. Навык способствует борьбе с получившим массовое распространение в последние годы явлением алекситимии – невозможностью осознать и передать свое душевное состояние [5]. Алекситимия встречается не только у младших школьников, но и в подростковом возрасте.

Навык № 4 – навык принятия правильного решения. Далекo не каждому взрослому, тем более ребенку удается порой принимать правильные решения. С помощью данного навыка ученики могут принимать решения индивидуально или совместно, чтобы улучшить качество своей жизни. Навык позволяет учащимся принимать важные решения, требующие вдумчивого процесса мыследеятельности. Такой навык здоровья дает подрастающему поколению возможность принимать решения в сложных ситуациях в процессе их жизнедеятельности (например, первая попытка попробовать сигарету, алкоголь, наркотические вещества).

Навык № 5 – навык постановки целей. Он дает детям и подросткам возможность стремиться к самосовершенствованию, помогает ученикам создавать и достигать как краткосрочные, так и долгосрочные цели. Подрастающее поколение приобретает уверенность в своих способностях ставить и решать стоящие задачи, выполняя четкие шаги в течение коротких промежутков времени. Дети учатся определять области роста, прежде чем создавать такие цели и задачи, которые поддерживают успех складывающейся ситуации.

Навык № 6 – навык самоконтроля. Помогает учащимся определить области жизни, в которых они должны взять на себя личную ответственность, а также самостоятельно выработать необходимые оздоровительные методы для поддержания и улучшения своего здоровья. Навык самоконтроля включает в себя принятие личной ответственности за здоровье и использование методов, позволяющих избежать или уменьшить риски для здоровья себя и окружающих.

Есть два основных компонента для овладения навыком самоконтроля. Первый – основной – фокусируется на демонстрации конкретных практик, моделей поведения, методов, стратегий и действий в области сохранения здоровья. Эти навыки широко распространены в таких областях, как: физическое и личное благополучие, эмоциональное и социальное благополучие, а также профилактика и управление рисками.

Второй компонент – ключевой – сосредоточен на том, чтобы научить детей брать на себя ответственность за собственное здоровье; включает в себя способность выявлять, самостоятельно контролировать и применять базовые практики здоровьесбережения, модели поведения, методы, стратегии и действия в повседневной жизни. Овладение данным навыком осуществляется через поощрение личной ответственности обучающихся.

Навык № 7 – навык пропаганды здоровья. Помогает учащимся развивать способность пропагандировать свое осознанно здоровое поведение (здоровый образ жизни, правильное питание, занятия определенными видами спорта и т.д.) и побуждать своих сверстников развивать и поддерживать свое собственное здоровье. Пропаганда для себя и пропаганда для других – важнейшие составляющие формирования данного навыка. Его формирование и развитие позволяют детям и подросткам активно участвовать во всех сферах жизни общества.

Заключение. Таким образом, современное образование, где задействованы приобретаемые навыки здоровья и здорового образа жизни, как показывает опыт США, создает благодатную почву для формирования здорового подрастающего поколения детей и подростков – активных граждан своего государства. Этот тезис подтверждается в методических рекомендациях [3] Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) – жизненные навыки представляют собой способность к адаптации и практике положительного поведения, что позволяет людям эффективно решать проблемы и преодолевать трудности повседневной жизни.

Список литературы

1. Дьячкова Т.В., Бекшаев И.А., Берсенева И.А. Здоровьесберегающая функция образования: определение, стратегия и специфика в эпоху реализации федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 68-3. С. 82-86.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 24.03.2021). [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 08.09.2021).
3. Всемирная организация здравоохранения. Навыки, Необходимые для Здоровья. Образование в области здоровья, основанное на привитии жизненных навыков (ООЗОПЖН), - важный компонент доброжелательной к ребенку/ укрепляющей здоровье школы. [Электронный ресурс]. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/85320> (дата обращения: 11.09.2021).
4. RMC Health. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rmc.org/what-we-do/training-expertise-to-create-healthy-schools/health-education/> (дата обращения: 11.09.2021).
5. Estévez A., Jauregui P., Macía L., Martín-Pérez C. Alexithymia and Emotion Regulation Strategies in Adolescent Gamblers with and Without At-Risk Profiles. *Journal of Gambling Studies*. 2021. P. 1-7. DOI: 10.1007/s10899-021-10057-8.