

Дневник здоровья как средство преодоления перегрузки младших школьников

Е.А. Менчинская

В последние годы идет процесс смены образовательной парадигмы: предлагаются новые педагогические идеи и концепции, вариативное содержание начального образования насыщается различными программами и учебниками, обеспечивающими развитие у учащихся умений и способностей оперировать информацией, творчески решать поставленные задачи.

В этих условиях проблема преодоления перегрузки учащихся, сохранения и укрепления их здоровья стоит особенно остро. Несмотря на то что современные учебно-методические комплекты располагают большими возможностями для сохранения и укрепления здоровья детей, нельзя полагаться только на них. К решению этой проблемы необходимо подходить комплексно, подключить не только педагога, родителей, но и самого ребенка. Одним из возможных путей включения детей в активную заботу о собственном здоровье может стать ведение **дневника здоровья**, в котором **ребенок фиксирует наблюдения за своим состоянием**. Идея создания такого дневника сама по себе не нова. Подобные пособия уже существуют и успешно используются педагогами. Тем не менее мы решили разработать свой дневник с учетом особенностей нашего региона с его продолжительной и холодной зимой и резкими перепадами температур, что негативно сказывается на здоровье детей. Наш дневник специально предназначен для нормализации индивидуальной учебной на-грузки ребенка, организации мониторинговых исследований за состоянием его здоровья. С его помощью педагог может установить

уровень здоровья младшего школьника, выявить причины перегрузки и своевременно внести коррективы в ход организации учебного процесса с учетом дифференцированного подхода. Предлагаемый дневник – это еще и средство формирования у младших школьников рефлексивной деятельности, мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья.

Сущность работы с дневником заключается в организации наблюдений младшего школьника за своим здоровьем, которые носят лонгитюдный характер (продолжительный во времени) – с 1-го по 4-й класс. Так, например, ребенку предлагается ежегодно отмечать в специальных таблицах имеющиеся заболевания, наблюдать за тем, как изменяются его физические показатели (вес, рост, окружность грудной клетки), сравнивая их со средними показателями для своего возраста, фиксировать время пребывания на свежем воздухе, продолжительность выполнения домашних заданий и т.д. и на основании этих наблюдений делать соответствующие выводы.

Материал пособия можно включать как в изучаемые предметы согласно тематическому планированию, так и при организации внеурочных мероприятий. Знакомство с дневником целесообразно начать на специально отведенном занятии, лучше всего на уроке окружающего мира, так как круг вопросов об охране и укреплении здоровья включен в обязательный минимум содержания образования по этому предмету.

Порядок вопросов в предлагаемом пособии определен видами деятельности ученика. В реальной практике учитель может менять этот порядок в соответствии с содержанием программы вариативного курса. Чтобы построить работу более эффективно, педагогу необходимо объяснить ученикам, для чего нужно вести такой дневник, прививать своим воспитанникам привычку работать с ним регулярно.

Методика работы предусматривает лично ориентированное взаимо-

действие с ребенком, акцент делается на самостоятельные наблюдения учащихся, экспериментирование, поисковую активность, творческое отношение к выполнению заданий.

Дневник содержит познавательный материал в сочетании с практическими заданиями – такими, например, как составление режима дня, комплекса утренней гимнастики. Пользуясь перечнем основных групп витаминов и минералов, необходимых для роста и развития организма, дети продумывают свое меню. Рубрика «Это интересно» расширяет кругозор и эрудицию младших школьников. Так, дети узнают о происхождении слова «витамин», о печальной судьбе экспедиции знаменитого путешественника Г. Седова, о том, как великий русский полководец А.В. Суворов боролся за свое здоровье, о том, как учеными был открыт яд переутомления – кенотоксин и т.д. Творческие способности потребуются для того, чтобы придумать подвижную игру или написать сочинение на тему «Я не болею, потому что...», «Мне нравится быть здоровым», «Я учусь хорошо, потому что...» и др. Одновременно ученики узнают санитарные нормы продолжительности выполнения домашних заданий, веса ранца с учебниками, который детям предлагается взвесить. Содержание пособия дополняет занимательный материал (тематические кроссворды, загадки, пословицы).

Учитывая, что учебная деятельность младшего школьника должна быть четко регламентирована, от педагога требуется строгое дозирование объема домашних заданий в пределах, установленных санитарными нормами. Реализовать это положение довольно затруднительно, поскольку каждый ребенок выполняет домашнюю работу в своем темпе. Предложив ученикам следующее задание, педагог может решить эту проблему:

Попробуй проследить, сколько времени ты затрачиваешь на выполнение домашних заданий. Помни, что в 1-м классе приготовление домашних зада-

ний не должно занимать более 1 часа; во 2-м классе – 1,5 часа; в 3–4-м классах – 2 часа.

Предметы	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
Математика				
Русский язык				
Чтение				
Окружающий мир				
Другое				
Итого				

Сделай выводы о времени выполнения тобой домашних заданий: в норме, превышает норму. Подумай, почему ты не укладываешься в допустимое время (нерационально распределяю время; откладываю выполнение домашних заданий на позднее время; объем домашних заданий очень большой; другое).

Еще одна проблема, с которой приходится сталкиваться педагогам, – быстрая утомляемость учащихся. Здесь важно сформировать у школьников рефлексивное понимание своего состояния, научить оценивать и анализировать его. Часто дети не умеют расслабиться, привести в равновесие свое эмоциональное состояние. Этому нужно специально учить, и в дневнике даются советы, упражнения, позволяющие снять утомление:

В перерывах между занятиями выполни *2–3 гимнастических упражнения*: потягивание, наклоны вперед и в стороны, повороты туловища. Выполни несколько приседаний, дыши свободно, равномерно.

Во время занятий меняй позу. Многие домашние задания совсем необязательно делать сидя. Например, повторять текст из учебника, учить стихотворение, даже обдумывать решение задачи можно расхаживая по комнате.

Не откладывай выполнение домашних заданий на позднее время! Если ты учишься в первую смену, то целесообразнее заниматься с 16–18 часов и от 10 до 12 часов, если ты учишься во вторую смену.

Учись снимать утомление! Если ты устал, положи левую руку на затылок, правую на лоб, закрой глаза и глубоко подыши, представив себе что-нибудь приятное.

Комплекс упражнений для снятия утомления

1. Для начала прими правильную позу: сними обувь, встань, соединив ступни, носки и пятки ног. Плечи разверни так, чтобы лопатки сблизилась. Теперь насколько можно вытяни позвоночник. Постой так несколько минут. Потом, не меняя положения, наклони голову вперед. Вернись в исходное положение. Повтори упражнение несколько раз.

2. Добавь движения рук. Одновременно со вдохом медленно поднимай прямые руки через стороны ладонями вверх. Между вдохом и выдохом сделай небольшую паузу, которую постепенно увеличивай по мере привыкания к упражнению. Опуская руки вниз, поворачивай их к телу. Позвоночник остается прямым.

3. Поза такая же, как и в упражнении 1. Медленно, поднимаясь на носки, сделай вдох, задержи дыхание и с выдохом встань на всю ступню.

4. Упражнение «Цапля». Подними одну ногу, согни ее в голени, возьми рукой за низ голени, прислони подошву к внутренней стороне бедра другой ноги. Сначала можно придерживать другую рукой за какую-нибудь опору – стол, стул, стену, потом постарайся выполнять упражнение без дополнительной опоры. Приняв позу, медленно отведи колено согнутой ноги в сторону, а потом расслабь его и опусти вниз.

Физическая активность – это естественная потребность развивающегося организма, во многом определяющая его продвижение в умственном и личностном отношении. В соответствии с санитарными нормами ежедневный объем двигательной активности младшего школьника должен составлять не менее двух часов в день. Для того чтобы дети научились контролировать свое двигательное поведение, им предлагается в течение дня проследить за своей двигательной актив-

ностью и сделать вывод о ее соответствии нормативам.

Важным направлением в работе образовательных учреждений является «рационализация досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха». Пожалуй, это одна из серьезных проблем, так как дети мало знают подвижных игр, предпочитают проводить время перед телевизором или компьютером. В дневнике представлены разнообразные игры, предназначенные для проведения на свежем воздухе и в помещении. Используя их, можно провести «Веселые старты», соревнования между двумя командами.

В ходе организации здоровьесберегающего обучения особого внимания от педагога требуют дети со слабой нервной системой. Они остро нуждаются в поддержке и защите со стороны взрослых. Выяснить эмоциональное состояние ребенка поможет анализ его наблюдений за своим настроением. Желательно проводить их в одно и то же время, утром, затем вечером – перед сном. При этом учитывают следующие показатели:

Самочувствие (хорошее/плохое) – наличие жалоб на боли, усталость, слабость, вялость, головокружение, сердцебиение и др.

Настроение (хорошее, удовлетворительное, плохое).

Сон (продолжительность, качество сна – спокойный, глубокий и т.п.).

Аппетит (хороший, плохой, отсутствует).

Работоспособность (повышенная/пониженная).

Изучив динамику результатов наблюдений, педагог вместе с родителями может подвести итоги работы по здоровьесбережению учащихся, своевременно внести коррективы в ее ход. Чтобы у детей не угасал интерес к этому виду деятельности, подобные наблюдения не должны носить длительного характера. Во 2–4-х классах рекомендуем проводить их раз в году в течение месяца, а в 1-м классе достаточно одной недели. В случае необхо-

димости эти наблюдения можно повторить.

Итогом работы с дневником служат следующие задания:

Подумай над смыслом пословиц и поговорок, касающихся здоровья человека. Обсуди их с друзьями: «Здоровье дороже золота», «Здоровью цены нет», «Здоровья за деньги не купишь», «Здоровье даром не дается, за него бороться придется», «Здоровья пожелаешь – счастье повстречаешь», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «Здоровье подорвать – самому себя обворовать».

Как ты считаешь, какого человека можно назвать здоровым? Какого человека можно назвать физически развитым? Можешь ли ты себя назвать физически развитым? Обоснуй свой ответ.

Итоговая диагностика позволила сделать вывод о том, что ведение дневника здоровья действительно позволяет нормализовать индивидуальную учебную нагрузку, сформировать ценностное отношение к здоровому образу жизни у младших школьников, помогает педагогу в организации мониторинговых исследований за состоянием здоровья учащихся. Анализ выполнения заданий позволяет установить эмоциональное состояние ученика, выявить причины перегрузки и своевременно внести коррективы в образовательный процесс.

Дневник привлек внимание педагогов области, его охотно используют в работе учителя начальных классов в образовательных учреждениях любого типа юга Тюменской области (в г. Ишиме, Ялуторовске, Тюмени, в Нижнетавдинском, Бердюжском, Заводоуковском районах и др.).

Так, Г.С. Ваисова, учитель школы № 2 г. Ялуторовска, считает, что к положительному итогу работы с дневником можно отнести сложившееся у младших школьников мировоззрение в отношении своего здоровья. Вот выдержки из сочинений учеников 2-го класса:

Мне нравится быть здоровым, потому что когда я болею – сижу

дома, а другие ребята гуляют. Чтобы быть здоровым, надо делать зарядку, отжиматься, подтягиваться. И вообще, для чего эта болезнь? Мне нравится играть в футбол и хоккей. В футбол я играю и летом и зимой. Весной я участвую в соревнованиях по футболу, защищаю честь своей школы.

Андрей К.

Я не болею, потому что правильно питаюсь. Надо кушать здоровую пищу: фрукты, овощи, рыбу, мясо, суп, кашу и поменьше сладостей. А еще надо посещать спортивный зал. Можно составить режим дня, тогда точно не заболеешь, там будет все рассчитано, когда и что нужно делать.

Дима Н.

По словам Галины Сергеевны, работа с экраном настроения помогла ей проложить к ученикам «мостик взаимопонимания». Если ребенок пришел в школу с плохим настроением, то в течение дня учительница старалась поддерживать этого ребенка. В результате после повторной диагностики ни у кого из учеников не было выявлено высокого уровня тревожности.

Таким образом, мы считаем, что данное пособие имеет практическую значимость в решении проблемы преодоления перегрузки младших школьников.

Литература

1. *Виноградова Н.Ф.* Педагогика здоровья, или Как учитель влияет на физическое и эмоциональное здоровье детей//Начальное образование. – 2006. – № 5.
2. *Ковалько В.И.* Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.: ВАКО, 2004.

Елена Анатольевна Менчинская – ст. преподаватель кафедры дошкольного и начального образования Тюменского областного государственного института развития регионального образования.