



Сохранение здоровья школьников в процессе экологического образования

О.А. СЫЧЁВА,

Читинский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации

В рамках модернизации системы образования задача формирования у школьников культуры здоровья и обучение их навыкам здорового образа жизни выдвинута сегодня на передний план.

Воспитать у школьников культуру здоровья, дать им целостное представление о здоровье как о ценности, сформировать здоровые привычки, мотивировать на ведение здорового образа жизни призваны здоровьесформирующие образовательные технологии. Проблемы здоровьесбережения младших школьников рассматриваются в работах Н.В. Сократовой, М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, О.А. Кочневой, Ю.В. Науменко и др.

Организация полноценного питания и режима дня учащихся, соблюдение санитарно-гигиенического состояния школьной среды подчиняются единым для всех образовательных учреждений нормам и требованиям. Средства создания здоровьесберегающей среды конкретное учебное заведение выбирает самостоятельно, в зависимости от своей специфики и реализуемых направлений деятельности.

Проанализировав программу развития школы № 25 г. Читы, мы пришли к выводу, что в ней недостаточно отражены подходы к оздоровлению учащихся. Анализ учебного плана привел нас к выводу, что для сохранения здоровья учащихся начальных классов данного образовательного учреждения целесообразно использовать ресурсы экологического образования.

В настоящее время экологическое образование многими учеными (Н.Ф. Винокуровой, С.Н. Глазачевым, Н.Ж. Дагбаевой, Е.Н. Дзятковской, А.Н. Захлебным, В.П. Горлачевым, А.Ю. Либеровым и др.) понимается как уни-

версальное, комплексное, целостное образование. В младшем школьном возрасте большой удельный вес имеет не только интеллектуальное, но и эмоционально-чувственное, эстетическое восприятие природы [7]¹. Экологическое образование способно содействовать оздоровлению не только непосредственно — через воздействие природных объектов (питание, свежий воздух, лекарственные растения и т.п.), но и опосредованно — через воздействие на различные сферы человека, гармонизацию его личности и ее взаимоотношений с природной и социальной средой. Значение опосредованного влияния природы психологами, педагогами и медиками оценивается значительно выше [4–6].

С целью изучения опыта педагогов России, эффективно использующих ресурсы экологического образования для сохранения и укрепления здоровья детей, нами были проанализированы материалы ряда научно-практических конференций и публикации журналов «Дошкольник. Младший школьник», «Начальная школа», «Народное образование», «Педагогика» (всего более 50 статей за последние десять лет).

Наибольший интерес для нашего исследования представляли статьи, раскрывающие подходы к организации непосредственного общения учащихся с природными объектами ([1–3]). Природные объекты позитивно влияют на эмоциональную сферу ребенка, оказывают воздействие на все каналы восприятия, обеспечивают активизацию межполушарного взаимодействия. Участие младших школьников в экологических экскурсиях, прогулках, природоохранной деятельности повышает их двигательную активность и увеличивает адаптивные ресурсы организма.

¹ В квадратных скобках указан номер работы из списка «Использованная литература». — *Ред.*



Таблица 1

Средства оздоровления	Компоненты здоровья
Пальчиковая гимнастика	Физическое здоровье
Зрительная гимнастика	Физическое, эмоциональное здоровье
Дыхательная гимнастика	Физическое, эмоциональное здоровье
Кинезиологические упражнения (особенно зеркальное рисование)	Физическое, психическое здоровье
Элементы релаксации	Физическое, психическое, эмоциональное здоровье
Музыкальная терапия. Ароматерапия. Цветотерапия. Эстетотерапия	Психическое, эмоциональное здоровье
Сенсорные упражнения	Психическое, эмоциональное здоровье

Таблица 2

Средства оздоровления	Примеры упражнений и заданий	Реализация задач экологического образования
Зрительная гимнастика	Рассмотреть природные объекты, находящиеся вблизи и вдали (перевести взгляд с верхушки дерева на облака; с птицы у кормушки под окном на стаю голубей в небе)	Воспринимать и осознавать взаимосвязи в природе: между неживой и живой природой, растениями и животными, различными животными. Оценивать эстетическое воздействие природы на психоэмоциональное состояние человека. Осознавать необходимость охраны природы
Дыхательная гимнастика	Глубоко вдохнуть свежий воздух, насладиться запахом, подуть на снежинки, листики, бабочек и т.п.	Понимать значение воздуха для растений, животных и человека. Испытывать потребность в регулярном проветривании помещений, прогулках на свежем воздухе. Осознавать остроту проблемы загрязнения воздуха, необходимость охраны чистоты воздуха
Пальчиковая гимнастика	Изобразить пальчиками природные объекты и процессы (бутон, дождик, ежик, лягушка, солнышко и т.п.) в соответствии с темой занятия	Ценить объекты природы, эмоционально, доброжелательно относиться к ним. Понимать закономерности в природных процессах
Элементы релаксации (в т.ч. в сочетании с музыкотерапией)	Представить себя на берегу моря, реки, в лесу; «послушать» шум прибоя, леса, пение птиц и т.п.	Воспринимать природу и общение с природными объектами как одну из важнейших основ здоровой и гармоничной жизни человека.



Средства оздоровления	Примеры упражнений и заданий	Реализация задач экологического образования
		<p>Чувствовать позитивное влияние природы на свое психоэмоциональное состояние.</p> <p>Осознавать проблему ухудшения экологического состояния экосистем.</p> <p>Бережно относиться к природе и воспринимать ее как значимую для человека ценность</p>
Кинезиологические (двигательные) упражнения	Изобразить движениями природные объекты и процессы, о которых идет речь в рассказе (стихотворении) на экологическую тему	Ценить объекты природы, эмоционально, доброжелательно, бережно к ним относиться
Музыкальная терапия. Ароматерапия. Цветотерапия. Эстетотерапия	<p>Воспринимать природные объекты и явления различными органами чувств.</p> <p>Любоваться картинами природы.</p> <p>Анализировать признаки природных объектов (цвет, запах, издаваемые ими звуки и т.д.)</p>	<p>Понимать целостность и гармоничность природы.</p> <p>Осознавать благотворное влияние природы на здоровье человека, его психоэмоциональную сферу.</p> <p>Бережно относиться к природе и воспринимать ее как значимую для человека ценность</p>
Сенсорные упражнения	Воспринимать природные объекты различными органами чувств	Целостно воспринимать объекты и явления природы (как живой, так и неживой), испытывать потребность в регулярном общении с природой, понимать целостность и гармоничность природы

Для использования на уроках и занятиях экологической направленности мы отобрали средства оздоровления, способствующие укреплению различных компонентов здоровья учащихся, в первую очередь физического, психического и эмоционального (табл. 1). В табл. 2 показано, реализации каких задач экологического образования способствует использование данных средств оздоровления.

В организованном нами исследовании приняли участие ученики I и III классов школы № 25 г. Читы. Анализ результатов эксперимента показал, что улучшились показатели физического развития младших школьников, снизился уровень их заболеваемости, в целом повысилось качество экологического образования учащихся начальных классов.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бобылева Л.Д., Бобылева О.В. Природа дарит нам здоровье // Начальная школа. 2014. № 5. С. 84–88.
2. Егоров И.В. и др. Эмоциональное благополучие и поддержание здоровья детей в системе дошкольного и начального образования // Там же. 2012. № 3. С. 43–71.
3. Клемяшова Е.М. Арттехнологии в воспитании младших школьников // Там же. 2014. № 3. С. 53–58.
4. Кочнева О.А. Образовательная среда как одно из условий формирования эколого-валеологической культуры личности // Образование и здоровье в изменяющемся мире: Матер. I Всерос. науч.-практ. конф.: В 2 ч. Ч. 2. Чита, 2005. С. 47–50.
5. Сычёва О.А. Эколого-валеологические ас-



пекты в воспитании младших школьников в Забайкальской краевой гимназии-интернате г. Читы // Здоровьесберегающее образование. 2013. № 3 (31). С. 122–126.

6. Тюмасева З.И. Образовательные системы и системное образование / З.И. Тюмасева, Е.Н. Бог-

данов. Калуга: КГПУ им. К.Э. Циолковского, 2003.

7. Цвирко О.Ю. Нейропедагогический подход к проблеме предшкольной подготовки // Предшкольная подготовка детей: Сб. науч. статей / Под ред. Л.С. Колмогоровой. Барнаул, 2010. С. 264–273.

Лесная аптека

Урок окружающего мира. II класс¹

А.Н. КОШЕЛЕВА,

учитель начальных классов, Киземская общеобразовательная школа, пос. Кизема, Устьянский район, Архангельская область

Цели: организация знакомства с некоторыми лекарственными растениями и их лечебными свойствами; формирование основ экологической культуры.

Формируемые УУД: *личностные* (способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности; умение сотрудничать в группе; искать информацию); *регулятивные* (умение определять и формулировать цель урока с помощью учителя; проговаривать последовательность действий на уроке; высказывать свое предположение на основе работы с материалом учебника; работать по коллективно составленному плану); *коммуникативные* (умение оформлять свои мысли в устной форме; слушать и понимать речь других; работать в группе, формулировать собственное мнение); *познавательные* (умение ориентироваться в своей системе знаний; отличать новое от уже известного с помощью учителя; добывать новые знания; находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию).

Оборудование: компьютер; проектор; рисунки лекарственных растений; тексты с описанием растений; лист ватмана; ножницы; клей.

Ход урока.

— Отгадайте загадку.

Нам в дождь и зной
Поможет друг
Добрый и хороший.
Протянет тысячу нам рук
И миллион ладошек.

(Лес)

Что делать, если, гуляя в лесу, вы разбили коленку, натерли обувью ногу или порезались? (Надо приложить траву.)

Какую? (Подорожник.)

Правильно. Откуда вы это знаете? (Ответы учащихся.)

Какую часть растения надо использовать? (Лист.)

Свежие листья подорожника прикладывают при ссадинах, ожогах, укусах насекомых. Почему это растение называют *подорожником*? (Ответы учащихся.)

Оно облюбовало себе места, где ходят люди. Подорожник растет вдоль тропинок и дорог. Его семена прилипают к подошвам и переносятся по дорожкам. Как вы считаете, подорожник — полезное растение? (Да. Он приносит пользу — лечит.)

Как называются растения, обладающие лечебными свойствами? (Лекарственные растения.)

Какие еще лекарственные растения вы знаете? Какими лечебными свойствами они обладают? (Ответы учащихся.)

¹ УМК «Школа XXI века».