

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

# **СЭПШ — школа здоровья**

Материалы  
II Родительского форума  
Специализированной экономико-правовой школы  
20 марта 2008 г.

Харьков  
Издательство НУА  
2008

УДК 372.018.264/.265+372.037](061.3)(477.54)  
ББК 74.205.1я431+74.200.55я431  
С 97

Под общей редакцией д-ра ист. наук, проф. *В. И. Астаховой*

С о с т а в и т е л и : *Т. Л. Бутылкина, И. Ю. Кущенко*

СЭПШ – школа здоровья: материалы II Родител.  
С 97 форума [Харьков], 20 марта 2008 г. / Нар. укр. акад.;  
под общ. ред. В. И. Астаховой; [сост.: Т. Л. Бутылкина,  
И. Ю. Кущенко]. – Х.: Изд-во НУА, 2007. – 72 с.

ISBN 978-966-8558-71-9

II Форум родителей СЭПШ «НУА» посвящен вопросам формирования физически и психически здоровой личности, интеллектуально и духовно развитой, готовой к социальной адаптации в жизни. Формирование культуры здоровья подрастающего поколения требует совместной деятельности семьи и школы.

II Форум батьків СЕПШ «НУА» присвячений питанням формування фізично і психічно здорової особистості, інтелектуально і духовно розвиненої, яка готова до соціальної адаптації в житті. Формування культури здоров'я підростаючого покоління вимагає спільної діяльності сім'ї і школи.

**УДК 372.018.264/.265+372.037](061.3)(477.54)**  
**ББК 74.205.1я431+74.200.55я431**

ISBN 978-966-8558-71-9

© Народная украинская академия, 2008

## **СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ**



### ***В. И. Астахова***

*ректор Народной украинской академии,  
заслуженный работник образования  
Украины, доктор исторических наук,  
профессор*

Предлагаемая Вашему вниманию брошюра — результат длительной и сложной работы по подготовке II-го Родительского форума нашей школы. Тема форума: «СЭПШ — школа здоровья». В работе этой принимали участие родители и педагоги, администрация Народной украинской академии и представители органов власти, известные ученые и школьники.

Как превратить школу в место, где ребенку комфортно, уютно и спокойно, как снять перегрузки и стрессы, и в то же время научить его быть сильным и стойким, уметь держать удар и быть доброжелательным, толерантным, но уверенным в себе. Как сделать так, чтобы окружающая среда не разрушала, не взламывала культурно-образовательную среду, формируемую школой? Вопросы, вопросы, вопросы.

Нет таких родителей, которые не хотели бы видеть своих детей счастливыми, а это значит, в первую очередь, здоровыми физически, нравственно, духовно. Но понимание здоровья у родителей очень разное. Одни считают, что ребенку необходим твердый режим дня, умение организовать свой труд и отдых, умение

следить за своим здоровьем. Другие, наоборот, предпочитают полную свободу и независимость детей от любых ограничений, требований, обязанностей. Проспал? Значит, хотел поспать. Не пошел на уроки, зато отдохнул и набрался сил.

Но где же золотая середина?

Как добиться хороших результатов в учебе и поведении и не повредить здоровью? Именно эти вопросы стали предметом обсуждения на родительском форуме. В отдельных случаях вопросы остались открытыми, но по многим проблемам мы нашли взаимопонимание, пришли к общим выводам и практическим рекомендациям, принятым и учителями, и родителями — всеми участниками форума. Подтверждением тому — материалы, опубликованные в этой брошюре.

Надеемся, что они станут полезными не только для коллектива СЭПШ, но для всех тех, кто озабочен проблемами здоровья подрастающего поколения.

## **СЭПШ – ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ**



### ***Т. Л. Бутылкина***

*проректор по работе СЭПШ,  
учитель-методист,  
отличник образования Украины*

Развитие любого государства зависит от здоровья нации. В соответствии с Конституцией Украины и действующим законодательством нашей страны, Всемирной организации охраны здоровья, Конвенции ООН о правах ребенка, интегральным показателем общественного развития, действующим фактором влияния на экономический, культурный, оборонный потенциал государства признано состояние физического, психического, нравственного и социального здоровья молодого поколения. Хорошее здоровье – это еще не все, но все без здоровья – ничто. Здоровье становится ценностью тогда, когда оно теряется.

Что же такое здоровье? Этот вопрос мы задали нашим младшим школьникам. Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Здоровый человек жизнерадостен, приветлив, работоспособен, уравновешен. В нем отсутствуют раздражительность, угрюмость, дерзость и т. д., то есть те черты, которые указывают на наличие у него определенных проблем. Здоровый человек может мобилизовать свою волю, внимание, легко переключаться с одного вида деятельности на другой, спокойно спит, восстанавливая свои силы.

К сожалению, состояние здоровья нации, а особенно молодежи, пугает. По данным Министерства здравоохранения Украины, у 60% детей, поступающих в школы, наблюдаются психосоматические нарушения, у 70% – граничное состояние психики, 40% из них гиперактивны. У 55% детей школьного возраста – хронические заболевания. Среди выпускников школ здоровыми остаются 6%. В наше время употребление спиртного и курение стали патологически необходимыми атрибутами проведения свободного времени молодежью. Курит каждый пятый пятиклассник, почти половина восьмиклассников и 60% выпускников школы. В больших городах треть подростков поддаются ранней алкоголизации. В последние годы количество лиц, которые незаконно употребляют наркотические средства и психотропные вещества, составляют 68% молодежи в возрасте до 30 лет, а несовершеннолетних среди них – около 6 тыс. человек.

Информационный взрыв XXI века привел к повышению нервно-психических расстройств, неврозов. По сравнению с 2000 г. в 2007 г. их количество увеличилось в 60 раз, генетически обусловленных отклонений – в 30 раз. Каждый шестой ребенок – инвалид.

Как утверждают специалисты, самочувствие человека на 51% зависит от образа жизни, на 17–20% – от наследственности, на 20% – от состояния окружающей среды и на 8–9 % – от системы здравоохранения.

По данным Всемирной организации здравоохранения, значительная часть заболеваний у детей и молодежи в экономически развитых странах имеет так называемую дидактогенную природу, то есть напрямую связана со школой или спровоцирована школой. Одной из самых главных проблем в нашем государстве называют большую перегрузку учеников. Но, согласно последним данным ученых всего мира, настоящей причиной школьных перегрузок является не большое количество уроков в день, а отсутствие индивидуального подхода к каждому ученику, информационная агрессия учебно-воспитательных программ и общественное окружение, мировоззренческий хаос и

бездушный интеллектуализм, отсутствие систем морального и духовного образования молодежи.

Одной из главных задач реформы образования, которая осуществляется в Украине, является создание условий не только для совершенствования интеллектуального потенциала, но и для сохранения физического, психического и духовного здоровья нации.

Значительное количество детей, по своим психологическим особенностям сложно адаптирующихся в большом коллективе, нуждается в особых условиях присутствия в школе (усиленное или диетическое питание, повышенное внимание в медицинском обслуживании, постоянная поддержка учителей, воспитателей, последовательное психологическое сопровождение и прочее). По данным Института гигиены и медицинской экологии им. Марзеева АМН Украины, который изучил опыт частных школ г. Киева в сравнении с работой всех типов общеобразовательных учебных заведений Украины, именно частная школа является максимально приближенной к оптимальной модели организации учебно-воспитательного процесса в учебных заведениях, в первую очередь, из-за небольшого количества учеников в школе и классах и максимально реализованного принципа личностно-ориентированного обучения.

В частных школах на 100% реализуются принципы личностно-ориентированного обучения; именно в таких школах для каждого ученика создаются, в государственных рамках, индивидуальные программы, которые отвечают его психофизиологическим особенностям, состоянию здоровья, желаниям и нуждам семьи. Именно условия таких школ наталкивают педагогические коллективы на инновационную деятельность, создание условий для внедрения новейших педагогических технологий, обновление содержания образования. Именно такие общеобразовательные школы при условии поддержки государства могут, в первую очередь, быть базой для отработки идей реформирования системы образования в Украине.

СЭПШ – яркий пример таких школ. И тем не менее, проблемы здоровья и в нашей школе весьма актуальны. Проведен анализ

данных медицинских осмотров учащихся СЭПШ за несколько лет. Оказалось, что в первых классах число детей, не имеющих заболеваний, составляет 50%, к одиннадцатому классу – 14%. Выявлено заболеваний: в первых классах – 38, в одиннадцатых – 110. Наиболее распространенной патологией является костно-мышечная, которая к одиннадцатому классу возрастает в 3,5 раза. Затем идут болезни органов дыхания, которые к одиннадцатому классу увеличиваются в 3,2 раза, и на третьем месте – болезни глаз. По нашим данным, зрение учеников ухудшается к одиннадцатому классу в 2,5 раза.

Поэтому приоритетным направлением работы нашей школы является работа по пропаганде здорового образа жизни. В школе принята программа «СЭПШ – школа здоровья». Создание и реализация данной программы обусловлены необходимостью принятия решительных мер по сохранению здоровья подрастающего поколения. Целью программы является обеспечение школьников всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, его здоровье и здоровом образе жизни. Педагогический коллектив видит свою задачу:

- в формировании у учащихся практических умений и навыков по сохранению и укреплению здоровья;
- в развитии и совершенствовании психофизических качеств, поддерживающих здоровый образ жизни;
- в поиске эффективных направлений, инновационных методов работы, направленных на укрепление психического, физического и нравственного здоровья детей;
- в формировании потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- в использовании здоровьесберегающих технологий и методик в образовательном процессе.

Программа «СЭПШ – школа здоровья» включает в себя следующие направления:

- медицинское сопровождение;
- психолого-логопедическое сопровождение;
- физкультурно-оздоровительную работу;
- здоровое питание;

- пропаганду здорового образа жизни;
- внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.

Школьники СЭПШ ежегодно проходят медицинский осмотр, для проведения которого приглашаются врачи-специалисты: эндокринолог, отоларинголог, хирург-ортопед, стоматолог. Ежедневно консультируют терапевт и педиатр: за 2007 год было зарегистрировано 1500 обращений к ним. В медицинской службе работают кабинеты: физиотерапевтический, стоматологический, массажный. В рамках оздоровительной программы учащимся школы проводят профилактический массаж, им обеспечен прием кислородных коктейлей. Сотрудники медицинской службы контролируют работу столовой, следят за качеством пищи и разнообразием меню. В столовой организовано диетическое и витаминное питание. Ежедневно 120 учащихся начальной школы получают полноценные обеды. К сожалению, среди учащихся 5-х — 6-х классов организовано питаются лишь 20 человек. Безусловно, остальные ученики тоже обедают в течение учебного дня, но что они едят, проконтролировать сложно.

Наши медики проводят профилактические беседы с учащимися школы.

Учет психического состояния ребенка является одной из актуальнейших проблем современной образовательной практики, которая призвана обеспечить психическое и физическое здоровье подрастающего поколения. В НУА работает психологическая служба, которая осуществляет психологическое сопровождение образовательного процесса: проводит психодиагностику готовности детей к учебе в школе, эмоциональной адаптации, уровня развития познавательного интереса, уровня сформированности компонентов учебной деятельности и т.д.

Психологи проводят с учащимися школы различного вида тренинги: по формированию положительной Я-концепции, коллектива класса, снятию тревожности, тренинговые занятия для учащихся 6-х — 11-х классов «Твоя жизнь — твой выбор», психологические игры («Впереди у нас 5-й класс»), психолого-педагогические консилиумы.

Достаточно тесно психологи работают с родителями: в сфере этого сотрудничества – предоставление информации по итогам диагностики, проведение индивидуальных и групповых консультаций, знакомство с особенностями возраста и принципами эффективного взаимодействия с детьми, проведение тренинга «Эффективный родитель» и участие в проведении занятий «Введение в школьную жизнь».

Наши дети, к сожалению, мало двигаются. Из семи часов, проведенных в школе, 5 ч 45 мин. проводят за партами. Мало бывают на свежем воздухе. Учитывая это, мы с 1 сентября ввели в школе перед уроками зарядку на свежем воздухе в течение 20 минут. Планировали проводить ее круглый год при любой погоде без фанатизма и сложных упражнений. Цель зарядки мы видели в том, чтобы дети могли окончательно проснуться, вдохнуть в себя побольше кислорода, настроиться на рабочий день. Но, к сожалению, родители не поддержали нас в этом начинании.

В 1-х классах с этого учебного года введены оздоровительные занятия по методике Ефименко, направленные на гармонизацию физического и психического здоровья через предмет «Ритмопластика». «Театр физического действия», система физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей; красивая музыка, доступные, естественные движения, получаемая при этом психофизическая разгрузка, – все это дает хороший оздоровительный эффект.

Режим работы школы определен в рамках здоровьесберегающих технологий. Начальная школа занимается по системе развивающего обучения, в старшей и в средней школе вводятся интерактивные формы и методы работы. Начало занятий в 1-м классе – 9 ч 20 мин., уроки по 35 мин. В начальной школе проводятся «динамические переменки», используются «дорожки здоровья». В старших классах введены спаренные уроки для того, чтобы облегчить домашнюю подготовку к урокам (качественно подготовиться к трем урокам легче, чем к шести). Большая перемена в 30 мин. позволяет всем школьникам полноценно пообедать. Во всех классах, с 1-го по 11-й, читается курс «Основы

безопасности жизнедеятельности», целью которого является формирование целостного экологического знания и мышления, необходимого для здоровья человека, а также формирование постоянной мотивационной установки на здоровый образ жизни.

Программой предусмотрена и работа с родителями: личный пример родителей – лучшая пропаганда здорового образа жизни.

Мы видим свою задачу в формировании культуры здорового образа жизни. И это задача не только школы, а в первую очередь – семьи.

Обеспечить ребенку здоровое питание, достаточное количество времени пребывания на свежем воздухе, соблюдение режима дня, ограничить просиживания перед телевизором и за компьютером – все это под силу родителям.

Беспокоит также поток информации, обрушивающийся на наших детей по телевидению, радиовещанию, через Интернет. Безусловно, вследствие воздействия этой информации во всем мире возрастает агрессивность, жестокость подростков. Исходя из вышеизложенного, можно говорить о следующей важной задаче для нас, учителей, и вас, родителей, – забота о формировании духовного, нравственного здоровья, приобщение наших детей к мировой культуре, к духовным ценностям. В родителях мы видим своих союзников в деле приобщения детей к спорту, здоровому образу жизни.

В этом году исполняется 100 лет харьковскому футболу. Футбол – любимейший вид спорта наших мальчишек. Сборная команда школы провела несколько игр на «взрослом» стадионе «Арсенал», встречалась с командой Люботинского детского дома, приняла участие в турнире «Тысяча команд».

Мы предлагаем в честь столетия харьковского футбола провести дружеские встречи сборных команд НУА, в которые вошли бы и дети, и их родители, и учителя.

При всей важности физического и психического здоровья школа в качестве своей приоритетной деятельности видит формирование нравственного здоровья. Культурно-образовательная

среда в академии призвана формировать общечеловеческие нравственные принципы у наших воспитанников:

- ◆ Формирование активной гражданской позиции и лидерских качеств через детскую организацию «Исток» и ученический комитет, через участие в дебатном клубе и всеукраинском форуме «Країна, яка чує дітей», в международных проектах «Академические дискуссии» и «От сердца к сердцу».

- ◆ Чувство патриотизма, преемственности поколений, уважение к истории страны и семьи – через конкурс «История моей семьи», мероприятия, посвященные Дню Победы: поздравления ветеранов Великой Отечественной войны, митинг памяти на воинском кладбище, операция «Гвардейская ленточка».

- ◆ Чувство интернационализма, приобщение к мировой культуре – через дни культуры разных народов, которые проводятся в академии, поездки по Украине и зарубежью.

- ◆ Чувство сострадания к ближнему, забота о тех, кто нуждается в ней, – через шефство над Люботинским и Харьковским детскими домами.

- ◆ Формирование чувства прекрасного через литературные гостиные, вечера классической музыки, встречи с писателями и поэтами, посещение филармонии, театров, музеев.

Но все усилия школы, академии тщетны без поддержки семьи, взаимопонимания, без единого видения перспектив формирования духовно, нравственно и физически здорового ребенка. Воспитание – трудное дело, многое приходится переосознавать, от чего-то отказываться, если мы хотим вырастить достойную личность. Глядя на своих детей, надо помнить о «зеркале»: мы отражаемся в детях.

## МОЛОДЕЖЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



### ***В. П. Черных***

*ректор НФаУ, доктор  
фармацевтических наук, доктор  
химических наук, профессор,  
член-корреспондент Национальной  
академии наук Украины*

Определенную роль для понимания правильно выбранного образа жизни сыграли книги Н. Амосова, который писал: «Не уповай на медицину. Она неплохо лечит многие заболевания, но не может сделать человека здоровым». Как же сберечь физическое, психическое и духовное здоровье? Ведь наши органы и ткани рассчитаны на бесперебойное и полноценное функционирование в течение 100–150 лет. «Смерть раньше 150 лет – насильственная смерть», – писал И. Мечников.

В настоящее время на Земле проживает 6,5 млрд человек. Продолжительность жизни тибетских монахов составляет 150 лет, японцев – 85–90 лет, европейцев, американцев и канадцев – 80–85 лет, украинцев – 58–62 года. По продолжительности жизни Украина занимает 108 место в мире.

Украина – великая держава. Население – 46 млн 646 тыс. человек. Площадь – 603,7 тыс. км<sup>2</sup>. Вузов – 920. Колледжей – 1 021. Школ – 21 400.

Но какое будущее ожидает нас, наших детей и внуков?

Угроза будущему украинской нации – неблагоприятная экологическая обстановка, социальная незащищенность, недостаточное качество и доступность медицинского обслуживания, наркомания, токсикомания, психоневрологические заболевания, алкоголизм, курение, ВИЧ/СПИД, туберкулез. В 2006 году в Украине зарегистрировано всего 81,6 млн заболеваний (на 1 жителя – 2 заболевания). Здоровы: дети – 5%,

взрослое население – 20%. Соотношение смертности и рождаемости – 297,7 тыс. человек убыли в год. Это численность населения таких городов, как Херсон, Винница, Кировоград, Житомир. При сохранении этой печальной тенденции население Украины к 2050 году составит 35 млн человек!

Кто будет защищать Украину? В 2007 году в ходе весеннего призыва каждый пятый юноша, прибывший в военные комиссариаты на медицинское обследование, оказался непригодным для прохождения срочной службы по состоянию здоровья. Наиболее распространенные заболевания призывников: сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, плоскостопие, сколиоз и другая ортопедическая патология. Из 100 призывников только 15–20 могут выдерживать нагрузки солдатской службы. Многие из них не способны отжаться даже 10 раз и подтянуться хотя бы 2–3 раза.

«Табачная» статистика по Украине также неутешительна. Курят 9 млн человек – 1/3 трудоспособного населения. Украина занимает 1-е место в мире по количеству курящих мужчин (в т. ч. старшеклассников) и 2-е место (после Чили) по количеству курящих в возрасте 13–15 лет – это 30% юношей и девушек. Необходимо остановить эту страшную эпидемию. Сегодня масштабы курения представляют серьезную угрозу национальной безопасности, оказывая губительное влияние на здоровье нации. Происходит катастрофическое сокращение сроков жизни в среднем на 22 года, резкое снижение качества жизни отдельного человека и здоровья нации. Курение родителей, особенно будущей матери во время беременности, вызывает опасные последствия для детей – бронхиты, воспаления легких и т. д. За последние 20 лет количество курящих женщин увеличилось в 4 раза. Также небезопасно пассивное (принудительное) курение. Пассивный курильщик в течение 1 часа вдыхает дозу, равную выкуриванию половины сигареты.

Другой допинг – алкоголь. Как показывает статистика, в Украине неотвратимо молодеют алкоголики. Регулярно употребляют алкоголь: юноши – 15%, девушки – 5,5%. Из них учащиеся школ – 6,6%, ПТУ – 10,5%, колледжей – 5%, вузов – 12%.

Что предпочитают подростки? 59% 13–17-летних юношей – крепкие напитки; 44% девушек – вино, шампанское, слабоалкогольные напитки. Как известно, влияние алкоголя на организм человека разрушительно:

Головной мозг	разрушение нервных клеток
Сердце	жировое перерождение
Печень	цирроз
Желудок	гастрит, язва, рак
Почки	гибель почечных клубочков
Половые железы	снижение половых функций (импотенция)

Смертельная доза алкоголя в среднем составляет 5–13 г этилового спирта (96%) на 1 кг веса. Для человека весом в 64 кг смертельная доза – 500 г этилового спирта (96%).

Сегодня Украина столкнулась с новой формой зависимости – пивным алкоголизмом. Искоренить употребление алкоголя практически невозможно, но научить культуре разумного потребления алкогольных напитков и сохранить здоровье можно.

Еще один удар по нации – наркомания. Наркомания разрушает общество, порождая преступления, распространяя болезни (в том числе СПИД) и убивая молодежь, а с ней и наше будущее.

Распространенность наркотиков и общий уровень наркомании стали одной из основных угроз национальным интересам Украины. В Украине за 9 месяцев 2007 г. официально зарегистрировано 170 тыс. наркоманов. Это на 9,1% больше, чем за 2006 год. Если доля наркоманов составляет 7% и более, в стране наступают необратимые процессы дегенерации населения.

Рост преступлений, связанных с тенденцией распространения наркотиков в Украине, в частности в Харьковской области:

Год	1971	1975	1980	1985	1990	1995	2000	2005
Всего	6	19	20	145	309	2119	2900	3567

Число наркозависимых в мире превысило 50 млн человек. А «время от времени» наркотики употребляют 200 млн человек.

Почему молодежь выбирает наркотики? По данным ВОЗ, существует пять основных причин, объясняющих интерес молодежи к наркотикам. Это желание:

- быть похожим на других;
- почувствовать себя взрослым и самому принимать решения;
- расслабиться и отдохнуть;
- рисковать и бунтовать;
- удовлетворить свое любопытство.

Подрастающее поколение занимается самовоспитанием и воспринимает ситуацию как вседозволенность. Как все начинается? Все красиво и чувства приятные — эйфория. Эйфория (от греч. *euphoria*) — состояние приподнятого настроения, довольства, не соответствующее объективным условиям. Сначала возникает физическое ощущение голода, жажды, затем нарастает состояние легкости, невесомости, желание прыгать, танцевать. Потом теряется контакт с окружающими, которые не разделяют веселья, что вызывает агрессивность. Гнев и злоба сменяются безудержным весельем. Во второй стадии нарастают признаки угнетения центральной нервной системы (ЦНС) — гаснут фантазии, мыслительные процессы резко затормаживаются, затем могут появиться страхи, бредовые идеи преследования. Вот оно — горечь расплаты.

При снижении дозы наркотика развивается абстинентный синдром. Абстиненция — заметное ухудшение самочувствия:

- расширенные зрачки;
- вялость;
- озноб;
- сильная потливость;
- подавленное настроение.

В таком состоянии наркоманы почти не спят по ночам, лежать они тоже не могут. Сильные боли в суставах, тремор, когда дрожит все тело. Облегчение наступает через 4–5 суток. Наркоманы с небольшим стажем могут переносить «ломки» на ногах. Родителям кажется, что ребенок болен, и действительно, картина опиатной абстиненции в легкой форме напоминает ОРЗ или расстройство желудка.

Пожилых наркоманов не бывает!!! В 30 лет они выглядят стариками, до 40 лет доживают единицы.

Наркомания молодеет: 78% наркозависимых — люди до 30 лет, из них:

2,8 млн — студенты вузов;

473,8 тыс. — студенты колледжей;

5,12 тыс. — учащиеся школ.

10–17 лет — критический возраст, поэтому необходимо формирование системы жизненных ценностей с детских лет. Защитив от раннего знакомства с наркотиками эту социальную группу, общество может закрыть основную брешь, через которую наркотики вторгаются в нашу жизнь.

Наркотики и СПИД — две беды рядом. За 5 лет в Украине заболеваемость СПИДом выросла в 2,5 раза. Это составляет 26 заболевших на 100 тысяч жителей страны. В Украине зарегистрировано около 9 800 ВИЧ-инфицированных детей, 167 из них умерли от СПИДа. Страшны темпы развития этого заболевания. Если они сохранятся, то к 2010 году Украина потеряет 10% населения (из выступления Президента Украины Виктора Ющенко на Всеукраинском съезде семейных врачей).

По данным Европейского Центра по контролю над болезнями, Украина вошла в тройку лидеров по числу ВИЧ/СПИД-инфицированных после Португалии и России. Средний возраст ВИЧ-инфицированных в Украине — 35 лет.

А что у нас на Харьковщине?

Харьковщина занимает 8-е место в Украине по уровню заболеваемости ВИЧ-инфекцией.

Компьютеры, мобильные телефоны, пейджеры, ноутбуки призваны сделать нашу жизнь проще и лучше. Маркетологи рекламируют каждое изобретение как революционную новинку, которая повысит нашу производительность и подарит нам свободу выбора. Во многих случаях они правы: потенциал новых технологий действительно необычайно велик. Однако зачастую неумеренное использование различных устройств не оправдывает ожиданий. Около 1 млрд людей пользуется сотовой связью. Их количество ежегодно возрастает на 20–30%. Мобильные

телефоны — это удобно, комфортно, но небезопасно! 2 000 часов разговоров по мобильному телефону повышают риск возникновения опухоли головного мозга. Сперма мужчин, часто пользующихся мобильными телефонами, теряет активность на 30% (причина бесплодия).

Длительное пребывание за компьютером также вредит здоровью. Многочасовое нахождение за компьютером приводит к:

- поражению нервной системы и опорно-двигательного аппарата (позвоночника);
- нарушению кровообращения;
- нарушению зрения и слуха.

Степень риска прямо пропорциональна времени, проводимому за компьютером и вблизи него.

К современным пристрастиям молодежи можно также отнести:

- интернетоманию — патологическую склонность к использованию Интернета (3% населения Земли);
- игроманию — зависимость от видеоигр (2–3%).

Таким образом, вся жизнь проходит в виртуале! А реальная жизнь проходит стороной. Но не стоит винить технику. Мы сами позволяем ей управлять нашей жизнью вместо того, чтобы стать хозяином собственного технически благоустроенного мира.

Представление о здоровье человека чаще всего связывают с энергетическими показателями силы и выносливости. Все в мире связано с энергией. Мы получаем энергию из разнообразных источников. Все это знакомо большинству из нас, поскольку все мы энергетические существа и каждый день взаимодействуем с самыми различными формами энергии. Мы отдаем ее, получаем, трансформируем, накапливаем и концентрируем. Когда занимаетесь спортом, чувствуете ли вы необыкновенный прилив сил даже после двухкилометровой пробежки? Колоссальные запасы энергии таятся в музыке и окружающих нас людях. Мы слушаем мелодию, и она поднимает нам настроение. Мы впитываем энергию из всех прочитанных книг и услышанных фраз. С каждой мыслью мы посылаем в окружающий мир поток энергии.

У многих из нас уровень реальной энергии намного ниже уровня потенциальной. **В действительности мы не делаем и десятой доли того, на что способны.** На что вы тратите свою энергию? Какая ее часть расходуется на учебу или работу? Какая — на дорогих и близких вам людей? Часто ли вы отвлекаетесь на мелочи? Нет ли у вас вредных привычек? Ответы помогут нам направить энергию в то русло, где она будет расходоваться с максимальной пользой. Наша жизнь есть результат наших слов, выбора, мыслей и действий. Мы становимся тем, что мы говорим, выбираем, делаем и во что верим.

Если вы здоровы, то по-настоящему богаты. Уважайте свое тело. Насколько вы его цените? Спросите любого человека, ожидающего трансплантации того или иного органа, и он скажет, что здоровое тело бесценно. Спросите ученого или врача, и вы услышите, что оно стоит «миллионы долларов». Но если это так, почему же многие из нас так неуважительно относятся к собственному здоровью? Для нас важно все что угодно, кроме здоровья; при этом мы удивляемся, почему так часто болеем, набираем лишний вес, теряем сон, впадаем в депрессию. По большому счету, мы начинаем ценить и любить свой организм только после того, как нанесем ему серьезный урон или услышим приговор врачей. Только когда наше здоровье оказывается под угрозой, мы начинаем им дорожить.

Но все можно изменить — и приоритеты, и действия!

Будьте активными! Существует множество убедительных подтверждений тому, что физические нагрузки снимают стресс, повышают уровень энергии и улучшают общее состояние здоровья. Научные исследования доказали, что в случаях слабо-выраженной депрессии физическая нагрузка оказывает эффект, аналогичный действию антидепрессантов. Если бы физические упражнения можно было спрессовать в таблетку, это было бы самое полезное и популярное лекарство на свете.

Откажитесь от кофеина. Проблема в том, что выбирая в качестве источника энергии кофеин и сахар, вы обрекаете себя на истощение и усталость. Кофеин стимулирует гормоны стресса, которые обеспечивают временный прилив сил, но при этом

отрицательно влияют на естественную выработку энергии. Избыточное употребление сахара и кофеина создает ложное впечатление, будто они наполняют вас бодростью, хотя на самом деле они высасывают из вас жизнь. Ученые установили, что на некоторых людей сахар оказывает воздействие, подобное наркотическому, обеспечивая прилив энергии, за которым вскоре следует нарушение обмена веществ. Древняя мудрость, гласящая: «То, что поднимается, обязательно падает», подходит в данном случае как нельзя лучше. Вместо того, чтобы правильно питаться, пить чистую воду и спать положенное количество часов, молодежь зачастую терзает себя огромными дозами кофеина.

Пейте зеленый чай. Свойства зеленого чая обусловлены способом обработки его листьев. Он подвергается значительно более мягкому воздействию, чем черный, — его листья распариваются, скручиваются и высушиваются, а не толкутся. Данный метод позволяет сохранить натуральные антиоксиданты, которые и делают этот напиток таким полезным. Китайцы испокон веков пьют зеленый чай. Многочисленные исследования подтверждают, что он понижает уровень холестерина и активизирует липидный метаболизм, оказывает антибактериальное действие. В таком чае 26–40 мг кофеина, то есть примерно половина или одна треть того количества, что содержится в кофе. Как и кофе, он повышает тонус, дает заряд бодрости, но благодаря пониженному содержанию кофеина зеленый чай не вызывает такого резкого взрыва энергии и не приводит к последующему упадку сил.

Заряжайтесь энергией сна. Исследования доказывают, что неполноценный сон менее 8 часов приводит организм в состояние, подобное опьянению: значительно снижается уровень внимания, продуктивность, креативность, ухудшается самочувствие. Согласно заключению профессора Мааса, с седьмого по восьмой час ночного отдыха наступает фаза быстрого сна. В этом интервале мозг полностью отдыхает, систематизирует накопленную информацию. Если человек спит шесть часов в сутки, то упускает эту важную возможность восстановить силы и подготовиться к следующему дню. Кто же хочет жить так неполноценно и зачем это нужно?

Для полноценной жизни необходимо рациональное питание. Согласно существующим нормам, средняя суточная потребность взрослого человека составляет: белки — 50–100 г; жиры — 80–100 г; углеводы — 300–400 г. Это составляет 2 500–2 900 калорий. Всегда ли мы соблюдаем эти нормы? Сегодня 25% населения мира страдают избыточным весом. По прогнозам экспертов ВОЗ, к 2025 году в мире будет насчитываться более 300 млн страдающих ожирением.

Чем опасно ожирение? Оно вызывает:

- атеросклероз;
- сахарный диабет;
- гипертоническую болезнь;
- онкологическую патологию;
- болезни опорно-двигательного аппарата;
- желчно-каменную болезнь;
- жировую дистрофию печени.

Многие убеждены, что ради снижения веса можно обходиться без завтрака. Как ни странно, один из секретов похудения и ускорения обмена веществ — это полноценный и питательный завтрак. Согласно исследованиям, проведенным доктором Р. Куртисом Эллисоном в медицинской школе Бостонского университета, было установлено, что те, кто потреблял свои 2 000 калорий в первой половине дня, отличался высоким уровнем активности и сбрасывал около 1 кг в неделю, а участники эксперимента, которые получали то же количество калорий во второй половине дня, наоборот, набирали вес и испытывали хроническую усталость.

Правильно начинайте свой день. Делайте утреннюю зарядку. В результате вы станете бодрее и активнее. Я придерживаюсь этой традиции каждое утро.

Выпрямитесь! Мы поражены болезнью XXI века — сутулостью. А вам известно, что из-за неправильной осанки в легкие попадает на 30% меньше кислорода? Неправильная осанка сказывается на самочувствии, мыслительном процессе и продуктивности. В мире, где господствуют высокие технологии, сохранение правильной осанки — задача не из легких. Но есть выбор. Если

мы будем следить за осанкой, сидеть и стоять прямо, то сможем значительно улучшить и свою физическую форму, и работоспособность.

1 750 часов – количество времени, которое средний украинец тратит на просмотр телевизионных передач в год. Это 80 дней в год. Только представьте, чего можно было бы достичь за 80 дней!

Что готовит нам завтрашний день и что же выберет наша молодежь? Посвятите себя делу, приносящему вам радость, удовольствие и счастье, главное, чтобы вы жили своей полноценной богатой жизнью.

Сегодняшние школьники – будущее нашей страны, и мы должны сделать все, чтобы они были физически и морально здоровы.

## **ВЛИЯНИЕ ШКОЛЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ**

***Е. И. Плехова***

*заместитель директора по научной работе  
ГУ «Институт охраны здоровья детей и подростков АМН  
Украины», доктор медицинских наук, профессор*

***Г. Н. Даниленко***

*заведующий отделом гигиены детей  
и подростков школьного возраста  
ГУ «Институт охраны здоровья детей и подростков АМН  
Украины», доктор медицинских наук, профессор*

Современная школа выступает узловым звеном в системе формирования здоровья учащихся. Сегодня мы вынуждены признать, что существующая система здравоохранения детей не может остановить процесс роста хронических заболеваний. Характерными особенностями здоровья школьников является увеличение частоты врожденных аномалий, формирование психических нарушений и хронической патологии в более раннем возрасте, склонность к сочетанным заболеваниям, что и обуславливает необходимость эффективного сотрудничества медико-педагогического персонала школы и родителей при организации и проведении медико-профилактических мероприятий.

Основными проблемами, которые способна решать современная школа, являются обеспечение межсекторного взаимодействия для сохранения и укрепления здоровья детей, создание благоприятной среды для развития учащегося, формирование навыков здорового образа жизни и высокой ценностной ориентации на здоровье.

Необходимо учитывать, что развитие ребенка на протяжении его обучения в школе характеризуется многообразием механизмов, определяющих взаимодействие развивающегося организма с окружающей средой. Гетерохронность развития отдельных

органов и систем, которые консолидируются для обеспечения школьной адаптации, поддерживает «минимально обеспечение» целостной функции организма. Разноуровневая их занятость в функциональных системах организма в зависимости от значимости для поддержки на определенном этапе развития наиболее важных функций, с одной стороны, обуславливает «этапность» возникновения проблем в состоянии здоровья школьников, а с другой, обеспечивает высокий приспособительный эффект развития организма и надежность функционирования организма ребенка как целостной системы.

Для обеспечения положительного воздействия современной школы на состояние здоровья учащихся необходимо решение многих проблем, в том числе выявление специфики санитарно-гигиенического состояния внутришкольной среды и наглядности его связи с состоянием здоровья учащихся. При этом необходимо учитывать высокую лабильность и надежность детского организма, длинный латентный период формирования неблагоприятных морфологических изменений, генетическую обусловленность развития ребенка и высокую ее зависимость от социальных факторов. Необходимым является переход от консолидации проблем к их системному решению посредством определенной последовательности действий, широкого внедрения оздоровительных программ в деятельность учебного учреждения.

Значимость врача в союзе с педагогом и психологом обуславливается тем, насколько можно использовать промежуточные результаты его деятельности в педагогическом процессе и коррекционной психологической работе, насколько быстро получаемая медицинская информация может быть переработана во всех элементах системы и использована не только для ликвидации заболеваний, но и для формирования здоровья. Психолого-педагогическое воздействие, как важнейший элемент системы, имеет целью формирование здоровой личности путем оптимизации общения, повышения социальной адаптации школьника и способствует развитию ответственности, позитивной оценки себя и собственных возможностей.

Для создания комплексного представления о здоровье учащегося в динамике учебного года возможно использование следующих показателей: субъективная оценка здоровья школьника на основании жалоб; уровень сформированности гигиенических навыков; группа здоровья (как показатель выраженности патологических процессов); уровень физического здоровья; заболеваемость в течение учебного года; эффективность учебной деятельности (по успеваемости); эмоциональное состояние. Основными принципами прогнозирования здоровья детей и подростков в условиях школы выступают наличие общего алгоритма прогнозирования; системный подход; единство вероятностных и детерминированных механизмов; структурно-функциональная адекватность; формирование прогноза в едином медико-педагогическом информационном пространстве; обеспечение динамического контроля и современной коррекции медико-профилактических программ.

Сохранение, укрепление и, особенно, формирование здоровья становятся главными стратегиями активно-конструктивной профилактики, где школьник должен рассматриваться как субъект влияния, который способен к саморефлексии и саморегуляции, к активному изменению окружающей среды больше, чем к пассивной реакции на него. В качестве здоровьесберегающего поведения мы рассматриваем активность школьника относительно влияния на окружающую среду и ее изменения соответственно нуждам и имеющимся возможностям личности приспособиться к окружающей среде; как здоровьесформирующее – активность личности по расширению адаптационного потенциала, способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды. Здоровьесупplementующее поведение в этом контексте можно рассматривать как расширение способности организма приспосабливаться к изменениям в естественной среде.

## **НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ — ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**



### ***Н. Г. Чибисова***

*проректор ХГУ «НУА» по научно-педагогической работе и воспитанию, кандидат философских наук, профессор*

В современном обществе, которое все чаще позиционирует себя как человекоцентристское, ученые, политики, учителя все активнее обсуждают проблему здорового образа жизни. Внимание к проблеме возрастает в связи с необходимостью формировать подрастающее поколение, поэтому она является актуальной и стратегически важной.

Но прежде чем остановиться на вопросах нравственного здоровья ребенка и его формирования, рассмотрим, что собой представляют исходные понятия, такие как «здоровье», «здравие». Понятия эти заимствованы из старославянского языка и происходят от существительного «дерево». Поэтому здоровый, здравый человек определяется, как крепкий, сильный; деятельность такого человека носит правильный, нормальный характер, другими словами — здоровый [3].

Человек является самой сложной из живых физических систем, которая включает биологические, психологические и социальные начала.

Здоровье человека — это показатель работоспособности системы, показатель отношения человека к себе и окружающему миру.

В современном мире здоровье человека становится и показателем отношения социума к человеку. Поэтому важнейшим ориентиром современного общества должен стать приоритет

физического, психологического и нравственного здоровья детей. Но, к сожалению, современное общество не может похвастаться наличием необходимых условий для создания и поддержания здорового образа жизни ребенка. В этом процессе важно развивать все составляющие здорового образа жизни, так как физическое здоровье тесно взаимосвязано с психическим и нравственным здоровьем человека. Нравственное здоровье выступает предпосылкой здоровья психического и, следовательно, физического. Если родители, учителя, наставники не увидят важности и неразрывности этих трех человеческих свойств – психического, физического, нравственного, они никогда не смогут помочь ребенку стать личностью.

Что же представляет собой нравственно здоровый человек?

Думается, что это такой человек, который свою жизнь выстраивает исходя из правил, норм, законов человеческого общежития, благодаря которым он и становится человеком; эти нормы, законы помогают ему состояться, самоутвердиться, стать социально активной, полезной обществу и другим людям личностью, жить в ладу с самим собой, т.е. стать нравственно здоровым человеком.

С древнейших времен люди мечтали создать на земле общество всеобщего благоденствия и социальной справедливости, которое управлялось бы на основе уважения мнения народа и максимального использования потенциала каждого человека в интересах большинства и самого индивида. Упоминания о таком обществе есть у Сократа, Платона, Аристотеля и других мыслителей Древнего мира. Когда-то Платон пытался вскрыть глубинные закономерности и принципы духовно-телесного воспитания ребенка, подчеркивая важность слияния высоких душевных качеств с культурой тела. Приоритетное значение отдавалось нравственному воспитанию, так как «хорошее душевное состояние своими добрыми качествами обуславливает наилучшее состояние тела».

Идеи нравственного общества, общества социальной справедливости получили широкое признание в начале XVI века в трудах представителей утопического социализма – Т. Мора

и Т. Кампанеллы, затем они были подхвачены и углублены в начале XIX века такими учеными, как К. А. Сен-Симон, Ш. Фурье, Р. Оуэн.

В современной интерпретации идеи нравственного общества воплощаются в рамках правового, демократического государства, которое диктует индивиду правила поведения, определенные нравственные нормы.

Современное государство, которое способствует становлению гражданского общества, призвано базироваться на общечеловеческих нравственных принципах. В статье 1 Конституции Украина провозглашена демократическим, социальным, правовым государством, следовательно, нравственное начало должно играть важную роль в жизни общества. У нас же на глазах попираются нравственные законы, игнорируются нравственные нормы, рушатся нравственные ценности. Такие понятия, как «социальная справедливость», «совесть», «честь», «достоинство» и др. растворяются в современном мире и теряют свое содержательное наполнение.

В современном украинском обществе присутствуют довольно сильные антипатриотические настроения, неуважение к власти, армии. Эти же настроения проникают и в молодежную среду. В то время как американская молодежь воспитывается на уважении и преклонении к американскому флагу, государству; существующая система скаутского воспитания школьников ориентирует детей на преданность Богу, стране, семье, руководителям государства.

Сегодня в Украине традиционные нравственные ценности стали подменяться новыми, такими, как культ насилия, денег, богатства. Но обладание собственностью, богатством не является греховным, об этом даже написано в Священном писании: «Что приобретено честным свободным трудом, то составляет неотъемлемую награду потрудившемуся. Право собственности побуждает в человеке энергию, трудолюбие, уважение к трудам других и составляет необходимое условие общественного благоденствия» [5, с. 78]. Греховным считается то, что является нарушением заповедей: воровство, грабеж, обман, взяточничество, туеядство и др.

Серьезные проблемы сегодня существуют в таком институте как семья. Безусловно, многое здесь связано с экономикой, но многое зависит и от общего умонастроения молодежи, которое формируется системой социализации. Результатом ее выступают обострившиеся проблемы «отцов и детей», неуважение к старшему поколению, равнодушие к созданию семьи, проблема социального сиротства, проблема появления обездоленных в своем развитии детей из материально-обеспеченных семей и др. В таких условиях сложно заниматься нравственным воспитанием ребенка. Кроме того, такие традиционные институты, как семья, религия, образование ослабили, или практически утратили влияние на человека, в то время как усилилось воздействие средств массовой информации. Как отмечает большинство исследователей: «СМИ чаще работают не на сохранение психического и нравственного здоровья человека, а на его разрушение» [2, с. 20; 4, с. 126]

Но кто же стоит за средствами массовой информации, которые так пагубно сказываются на нашем нравственном здоровье? От кого зависит наше нравственное здоровье?

С позиций антропосоциологического подхода человек является первопричиной всех социально-экономических процессов. И даже принимая правильные законы, которые опираются на высокие нравственные принципы, люди, принимающие эти законы, могут их безнравственно нарушать. Необходимо понять, что невозможно построить мощную экономику и гражданское общество в Украине, если не повысится нравственная культура общества и каждого человека в отдельности. В противном случае человек сам себя уничтожит. В этой связи актуальным становится воспитание и подрастающего поколения.

Безусловно, трудно воспитывать детей в семье и в школе, если в окружающем социуме безнравственными быть выгоднее. Но и в этих условиях решать задачу формирования нравственного общества в Украине необходимо.

Многие ученые полагают, что первым шагом на этом пути является выработка новой единой для всего общества идеологии (национальной идеи), способной сконцентрировать усилия людей на достижении конкретных целей данного социума.

Важно также всю систему управления общества сделать более демократичной и нравственной (но в решении данных вопросов мы с Вами можем принимать только косвенное участие).

И, наконец, необходимо, чтобы среда обитания человека (там, где он живет, учится, работает) была наполнена нравственным содержанием, другими словами, необходимо создать такие условия жизнедеятельности индивида, которые бы позволили ему погрузиться в мир нравственности, что в свою очередь, позволит ему осознать сущность нравственных ценностей и сформирует у него мотивацию стать нравственным. Нравственность не приходит сама, она воспитывается через улыбку, голос, жест матери, доброе слово учителя, наставника, через игру, занятие любимым делом.

Сфера образования по своей сути является локомотивом социоэкономического процесса, поэтому именно в этой сфере следует начинать воздействие на учащихся и на всех субъектов образовательного процесса.

Но нужного результата учебное заведение может достичь только в случае плодотворного контакта с семьей: нравственное воспитание ребенка — дело общее! Но главная роль в этом процессе все же принадлежит, прежде всего, семье. В условиях современной Украины семья, переживая трудности социально-экономического характера, стала менее стабильной, малодетной, но она по-прежнему продолжает оставаться определяющим звеном в процессе становления нравственного здоровья ребенка. И другого института, который смог бы ее заменить, нет. В таких условиях часть родителей осознает свою меру ответственности за приобщение ребенка к моральным ценностям. К сожалению, другая часть предпочитает передавать, связанные с этим обязанности общественным институтам и, прежде всего, — школе. Третья часть родителей высказывает определенные сомнения в необходимости и целесообразности организовывать процесс нравственного воспитания детей в государстве, которое само неоднократно нарушало и продолжает нарушать общепризнанные принципы морали.

Кризис во всех сферах жизни с неизбежностью влечет кризис и в умах родителей, которые оказались не готовыми к ответу на вопрос: «Какие качества у ребенка следует воспитывать: честность, порядочность, великодушие, благородство, трудолюбие или способность выжить любой ценой в этом жестоком мире, практическую хватку, умение достичь цели любыми средствами, не считаясь с интересами окружающих; альтруизм или индивидуализм, чуткость или жестокость и т. п.».

Часть родителей в современном обществе вообще не способна принять на себя функции нравственных воспитателей в силу собственной педагогической беспомощности, родительской индифферентности или невозможности выступить в роли нравственного образца для своих детей. В таких условиях, помощь родителям призваны оказать учебные заведения.

Сегодня образовательные структуры могут стать центрами нравственного формирования личности: как личности ребенка, так и взрослого человека, они способны помочь становлению нравственного здоровья ребенка, укреплению его связей с семьей, с педагогами, совершенствованию взаимоотношений между образовательным учреждением и ребенком, родителями и педагогами и др. Кроме того, учебные заведения могут помочь в урегулировании межпоколенческих, межнациональных и межрегиональных вопросов.

Определяя основные перспективные направления нравственного воспитания, учебное заведение вносит значительный вклад в формирование нравственного здоровья будущего поколения, а значит и всего общества.

Нравственная деятельность Народной украинской академии как учебно-научного комплекса осуществляется в соответствии с концепцией развития академии до 2020 года и с дополняющими ее программами, такими как, «Здоровье», «Работа с одаренными учащимися и студентами», «Художественно-эстетическое воспитание», «Родители», «Воспитание воспитателей» и др., которые базируются на системе общечеловеческих ценностей.

Наиболее полно нравственное кредо академии представлено в его девизе – «Образование. Интеллигентность. Культура».

В НУА нравственному воспитанию уделяется большое внимание, его начала присутствуют во всех сферах жизнедеятельности комплекса и, прежде всего, в учебной и внеучебной сферах.

Нравственное воспитание является одним из главных направлений воспитательной работы академии.

Большая роль в распространении нравственных ценностей в становлении нравственного здоровья учащихся принадлежит кафедрам социально-гуманитарных дисциплин, которые, как и все кафедры академии, являются интегрированными, т. е. объединяют преподавателей, работающих в школе и в вузе; институту кураторов и классных руководителей; службам человека (психологической, экологической, эстетической, службе «Здоровье» и др.). Данные структурные подразделения тесно взаимодействуют с общественными организациями академии, прежде всего, со студенческим (студсоюз) и ученическим (организация «Исток») самоуправлением; таким образом они комплексно оказывают влияние на процесс формирования личности школьника. Системность и целостность воспитательного процесса в НУА позволяет достичь определенных успехов, среди которых:

- создание условий, необходимых для становления нравственного здоровья учащихся, для проявления их эмоционально-насыщенной деятельности;

- учет индивидуальных особенностей ребенка, его интересов и потребностей в ходе учебно-воспитательного процесса;

- построение учебно-воспитательного процесса на основе педагогики партнерства, которая предусматривает прежде всего: диалог, сотрудничество и взаимопомощь между преподавателями и учащимися;

- организация коллективной творческой деятельности, объединяющей ее участников;

- утверждение радостного, мажорного стиля жизни детского коллектива и каждой личности;

- обеспечение преемственности в подходах и требованиях к организации учебно-воспитательного процесса;

- создание возможностей для реализации творческих планов и проектов всех членов педагогического коллектива;



*Будь здоров – не болей*



*В массажном кабинете*



*Болеем за наших*



*Веселые старты с родителями*



*Веселые старты со студентами*



*Восточные единоборства – показательные выступления*



*Соревнования по футболу в Люботинском детском доме*



*Закаляйся, как сталь*



*На занятиях ритмопластики*



*День здоровья в лесопарке*



*Спортивная эстафета*



*Спортивное ориентирование*



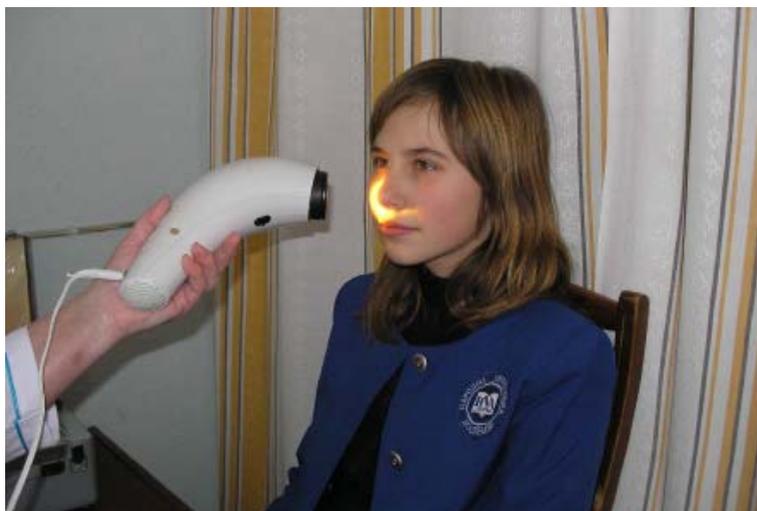
*В школьной столовой*



*Приятного аппетита*



*Стоматологический кабинет НУА*



*Работа медпункта*



*Памяти павших  
будьте достойны!*



*Юный Пушкин*



*Литературная гостиная*

— поддержание тесных контактов с родителями, которые основаны на доверии, взаимопомощи и сотрудничестве.

Решая задачи нравственного формирования подрастающего поколения, в НУА полагают, что воспитывать должно всё, что окружает и все, кто окружают. В этой связи большое внимание уделяется чистоте, порядку в школьных классах, во всех уголках школьных корпусов, эстетическому оформлению окружающей среды: поэтому в НУА много зелени, «зеленых зон» отдыха, кабинет психологической разгрузки, Каминный и Актовый залы, в которых постоянно проходят разнообразные праздники и вечера отдыха. В академии уделяется большое внимание внешнему виду учащихся и преподавателей: своя форма есть у учащихся, у руководящего состава школы и академии, у членов спортклуба и др. Большим нравственным потенциалом



Организация работы с родителями учащихся [1, с. 178]

наполнены и академические конкурсы, такие как конкурс ораторов, «История моей семьи»; праздники – День знаний; День учителя; Митинг памяти (9 Мая); День рождения академии; Недели и Дни культуры (среди которых Неделя русской культуры, Неделя украинской культуры, День туркменской и День турецкой культуры); работа клубов по интересам (Бизнес-клуб, интеллектуальный клуб «Комильфо», Английский и Французский клубы), многочисленные экскурсионные поездки (на высоту маршала Конева, на Курскую дугу, Соколово-Тарановка, Славяногорск и др.), шефская работа старших школьников над младшими, шефство над учащимися областного детского дома «Семья» и учащимися из школы-интерната в г. Люботин и мн. др.

В академии полагают, что нравственное развитие школьников осуществляется прежде всего в ходе непосредственной практической деятельности. Поэтому и уделяется в НУА такое большое внимание ученическому самоуправлению. Школьная организация «Исток» (Интеллект – Сотрудничество – Творчество – Образование – Культура) и институт старост являются непосредственными участниками процесса нравственного воспитания. Именно через коллективные творческие дела приобщаются учащиеся к нравственным ценностям и, таким образом, их творческая деятельность обретает глубокий нравственный смысл.

Однако нравственное воспитание в СЭПШ «НУА» встречает на своем пути и ряд сложностей. Среди них, прежде всего, следует отметить существование различий между нравственными ценностями, которые сложились в НУА, и ценностями, сформировавшимися в отдельных семьях; между ценностным миром преподавателей и ценностями отдельных семей учащихся СЭПШ; между ценностными ориентациями самих учащихся и др. Наличие данных противоречий не может положительно влиять на формирование целостной нравственно здоровой личности. Поэтому Народной украинской академии необходимо совместно с родителями решать задачу поддержания и дальнейшего развития нравственного здоровья учащихся. В этой связи важно, чтобы, с одной стороны, учебное заведение заботилось о совершенствовании культурно-образовательной среды,

ее нравственного содержания, а с другой — семья постоянно трудилась над становлением и дальнейшим развитием духовного, нравственного мира каждого из своих членов, обогащая их культурный потенциал. Только действуя вместе: семья, образовательное учреждение, органы власти всех уровней, другие институты гражданского общества способны решить эту задачу; восстановить лучшие традиции нашего образования и поднять его на новую высоту, укрепить основы семьи, способствовать ее нравственному развитию, а значит и сохранению нравственного здоровья подрастающего поколения, а впоследствии — и всего украинского общества.

### Список литературы

1. *Астахова Е. В.* Особенности воспитательной работы в интегрированном учебном комплексе / метаморфозы воспитания / Нар. укр. акад.; Под общ. ред. В. И. Астаховой. — Х.: Изд-во НУА, 2004. — 276 с.

2. *Никандров Н. Д.* Общество, школа, семья: православные традиции и современная Россия / Н. Д. Никандров // Высшее образование сегодня. — 2007. — № 2. — С. 20.

3. *Ожегов С. И.* Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова; Рос. АН; Рос. фонд. культуры. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: АЗЪ, 1995. — С. 223.

4. *Собкин В.С.* Насилие и эротика на российском телеканале: опыт контент-анализа телевизионных трансляций / Образование и информационная культура: социологические аспекты / В. С. Собкин, М. В. Хлебникова, А. М. Грачева; Под ред. В. С. Собкина. — М.: РАО / Центр социологии образования, 2000. — С. 126.

5. *Смирнов П.* Учение о любви христианской. Опыт повторения катехизиса с дополнениями из Богословия / П. Смирнов. — Вып. 2. — Изд. 2. — СПб: типо — Литография П. И. Шмидта, 1892. — С. 78.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕЛЬ И КРИТЕРИЙ УСПЕШНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**



***М. В. Удовенко***

*кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии ХГУ «НУА»*

Неправильно лечить глаза  
без головы, голову без тела,  
так же как тело без души.

*Сократ*

В наше стремительно изменяющееся время человеку требуется большая внутренняя сила. Ему необходимо найти свое место в новых социально-экономических условиях, определить смысл своей уникальной жизни среди общей размытости ценностных ориентаций, крушения старых идеалов, научиться противостоять стрессам и депрессивным тенденциям, сохранить в себе веру, стремление, радость жизни.

Если же говорить о детях, то типичным становится ребенок с внешними признаками взрослости (интеллектуализм, рационализм) при внутренней социальной незрелости и инфантилизме. Однако по мере того как ребенок становится старше, число стрессогенных факторов не только не уменьшается, но существенно увеличивается.

### ***1. Психологическое здоровье, его структура, критерии нарушений***

В последнее время выделилось такое новое научное направление, как психология здоровья — «наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития» (В. А. Ананьев). В рамках этого направления предполагается, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического.

О. Хухлаева приводит общий «портрет» психологически здорового человека. Это, прежде всего, человек спонтанный

и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей. Его жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда довольно тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни. И что важно — умеет находиться в ситуации неопределенности, доверяя тому, что будет с ним завтра. Таким образом, можно сказать, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», или «баланс». И прежде всего это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими и т. п. Но это также и гармония между человеком и окружающими людьми, природой, космосом. При этом гармония рассматривается не как статическое состояние, а как процесс.

Конечно, психологическое здоровье детей имеет свою специфику. И. В. Дубровина утверждает, что следует рассмотреть психологическое здоровье с точки зрения богатства развития личности, т. е. включать в психологическое здоровье духовное начало, ориентацию на абсолютные ценности: Истину, Красоту, Добро. Таким образом, если у человека нет этической системы, то невозможно говорить о его психологическом здоровье.

Анализ литературы позволяет утверждать, что психологическое здоровье можно описать как систему, состоящую из четырех компонентов (А. В. Реан):

- положительное самоотношение и отношение к другим людям;
- личностная рефлексия и терпимость;
- потребность в саморазвитии;
- ответственность.

О. Хухлаева предлагает следующие уровни психологического здоровья у ребенка. К высшему уровню — креативному — она относит детей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не нуждаются в психологической помощи.

К среднему уровню — адаптивному — относятся дети, в целом адаптированные к социуму, т. е. по результатам диагностических проверок проявляющих лишь отдельные признаки дезадаптации, несколько повышенную тревожность. Такие дети могут быть отнесены к группе риска, поскольку не имеют запаса прочности психологического здоровья и нуждаются в групповых занятиях профилактически-развивающей направленности.

К низшему уровню — дезадаптивному — относятся дети, которые проявляют много признаков дезадаптации и сильно повышенную тревожность. Дети, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, нуждаются в индивидуальной коррекционной работе с ними.

## ***2. Факторы риска нарушения психологического здоровья***

Их можно разделить условно на две группы: объективные, или факторы среды, и субъективные, обусловленные индивидуально-личностными особенностями.

К объективным относятся семейные неблагоприятные факторы и факторы, связанные с детскими учреждениями, профессиональной деятельностью, социально-экономической ситуацией в стране.

Часто трудности ребенка берут начало еще в младенчестве (от рождения до года). Общеизвестно, что наиболее значимым фактором нормального развития личности младенца является общение с матерью, и дефицит общения может привести к различного рода нарушениям развития ребенка. Помимо этого можно выделить патологию переизбытка общения, приводящего к перевозбуждению и сверхстимуляции ребенка.

К неблагоприятным типам взаимодействия матери с ребенком можно отнести: а) слишком резкое и быстрое отделение, которое может быть следствием выхода матери на работу, помещения

ребенка в ясли, рождения второго ребенка и т. п.; б) продолжение постоянной опеки над ребенком, которую нередко проявляет тревожная мать.

Отец в этом возрасте должен быть физически и эмоционально доступен ребенку, поскольку: а) подает ребенку пример отношений с матерью — отношений между автономными субъектами; б) выступает прообразом внешнего мира, т. е. освобождение от матери становится не уходом в никуда, а уходом к кому-то; в) является менее конфликтным объектом, чем мать, и становится источником защиты. Но как редко в современной Украине отец хочет и как редко имеет возможность быть рядом с ребенком!

Дошкольный возраст (от 3-х до 6-ти — 7-ми лет) столь значим для формирования психологического здоровья ребенка и столь многогранен, что здесь необходимо обсуждать факторы риска, исходящие от семейной системы.

Самым существенным фактором риска в семейной системе является взаимодействие по типу «ребенок — кумир семьи», когда удовлетворение потребностей ребенка превалирует над удовлетворением потребностей остальных членов семьи.

Следствием такого типа семейного взаимодействия может явиться нарушение в развитии такого важнейшего новообразования дошкольного возраста, как эмоциональная децентрация — способность ребенка воспринимать и учитывать в своем поведении состояния, желания и интересы других людей. Ребенок с несформированной эмоциональной децентрацией видит мир только с позиции собственных интересов и желаний, не умеет общаться со сверстниками, понимать требования взрослых. Именно такие дети, причем нередко хорошо интеллектуально развитые, не могут успешно адаптироваться к школе.

Следующий фактор риска — это отсутствие одного из родителей или же конфликтные отношения между ними. И, если влияние неполной семьи на развитие ребенка изучено достаточно хорошо, то роль конфликтных взаимоотношений часто недооценивается. Последние вызывают глубокий внутренний конфликт у ребенка, который может привести к нарушениям

половой идентификации или, более того, обусловить развитие невротических симптомов: энуреза, истерических приступов страха и фобий. Чаще всего изменения в поведении детей обращают на себя внимание лишь тогда, когда перерастают в школьные трудности.

Следующее явление — это родительское программирование, которое может влиять на него неоднозначно. С одной стороны, через явление родительского программирования происходит усвоение нравственной культуры — предпосылки духовности. С другой стороны, вследствие чрезвычайно выраженной потребности в любви родителей ребенок стремится адаптировать свое поведение, чтобы соответствовать их ожиданиям, опираясь на их вербальные и невербальные сигналы. «Приспособившийся ребенок» в школе чаще всего не проявляет внешних признаков дезадаптации: нарушений в учебе и поведении. Но при внимательном изучении такой ребенок чаще всего демонстрирует повышенную тревожность, неуверенность в себе, а иногда и выраженные страхи.

Следующая группа факторов связана с детскими учреждениями.

Младший школьный возраст (от 6-ти — 7-ми до 10-ти лет). Здесь взаимоотношения с родителями начинают опосредоваться школой. Как отмечает А. И. Луньков, если родители понимают сущность изменений в ребенке, то статус ребенка в семье повышается и ребенок включается в новые взаимоотношения. Но чаще конфликтность в семье повышается по следующим причинам. У родителей может происходить актуализация собственных страхов школы. Корни этих страхов лежат в коллективном бессознательном, ибо появление учителей на социальной арене в древности было знаком того, что родители не всемогущи и их влияние ограничено. Как отмечал К. Юнг, отец занят работой, а мать хочет воплотить свое социальное честолюбие в ребенке. Соответственно ребенок обязан иметь успех, чтобы выполнить ожидания матери. Такого ребенка можно узнать по одежде: он одет, как кукла. Получается, что он вынужден жить желаниями родителей, а не своими. Но наиболее тяжелой является

ситуация, когда предъявляемые родителями требования не соответствуют возможностям ребенка. Последствия ее могут быть различны, но всегда представляют фактор риска нарушений психологического здоровья.

Существенным фактором риска нарушения психологического здоровья может стать школа. Потому что в школе ребенок впервые попадает в ситуацию социально оцениваемой деятельности, т. е. его навыки должны соответствовать установленным в обществе нормам чтения, письма, счета. Кроме того, впервые ребенок получает возможность объективного сравнения своей деятельности с деятельностью других (через оценки — баллы или картинки: «тучки», «солнышки» и т. п.). Вследствие ограниченности критериев ситуации неуспеха могут приводить к значительному снижению самооценки детей.

Условно можно выделить следующие этапы в процессе снижения самооценки. Сначала ребенок осознает свои школьные неумения как неумение «быть хорошим». Но на этом этапе у ребенка сохраняется вера, что он сможет стать хорошим в будущем. Далее пропадает вера, но ребенок еще хочет быть хорошим. В ситуации стойкого длительного неуспеха ребенок может не только осознать свою неспособность «стать хорошим», но уже потерять к этому стремление.

Снижение уровня притязания на признание у младших школьников может проявиться не только в снижении самооценки, но и в формировании неадекватных защитных вариантов реагирования. При этом активный вариант поведения обычно включает различные проявления агрессии к одушевленным и неодушевленным предметам. Пассивный вариант — манифестацию неуверенности, стеснительности, лени, апатии, уход в фантазии или болезнь.

Кроме того, если ребенок воспринимает результаты учебы как единственные критерии собственной ценности, жертвуя при этом воображением, игрой, он приобретает ограниченную идентичность, по Э. Эриксону — «я есть только то, что я могу делать». Появляется возможность формирования чувства неполноценности, которое может негативно повлиять как на актуальную

ситуацию ребенка, так и на формирование его жизненного сценария.

Подростковый возраст (от 10-ти – 11-ти до 15-ти – 16-ти лет). Это важнейший период для становления самостоятельности. Во многом успешность достижения самостоятельности определяется семейными факторами, а точнее тем, как осуществляется процесс отделения подростка от семьи. Под этим процессом обычно понимается выстраивание между подростком и его семьей нового типа взаимоотношений, основанного уже не на опеке, а на партнерстве. Подросток не всегда может адекватно распорядиться своей самостоятельностью. Однако последствия незавершенного отделения от семьи – неумение взять на себя ответственность за свою жизнь – могут наблюдаться не только в молодости, но и в зрелом, и даже в пожилом возрасте. Поэтому так важно, чтобы родители умели предоставить подростку такие права и свободы, которыми он может распорядиться без угрозы своему психологическому и физическому здоровью.

Подросток отличается от младшего школьника тем, что школа уже не влияет на его психологическое здоровье через реализацию или невозможность удовлетворения потребности в признании в учебной деятельности. Скорее школу можно рассматривать как место, где происходит один из важнейших психосоциальных конфликтов взросления, также имеющих своей целью достижение независимости и самостоятельности.

Как можно было увидеть, влияние внешних средовых факторов на психологическое здоровье снижается от младенчества к подростковому возрасту. Поэтому обратимся к рассмотрению внутренних факторов.

Понижение устойчивости к стрессу связано с таким личностным фактором, как оптимизм. В. А. Бодров полагает, что жизнерадостные люди наиболее психологически устойчивы, соответственно менее устойчивы люди с пониженным фоном настроения. Помимо этого выделяют еще три основные характеристики устойчивости: контроль, самооценка и критичность. Люди, видящие событие как результат случайности, не связывающие их с личным участием, более подвержены стрессам.

Те же, кто обладает большим внутренним контролем, более успешно справляются со стрессами. Самооценка здесь — это чувство собственного предназначения и собственных возможностей. Трудности с противостоянием стрессу у людей с низкой самооценкой исходят из двух видов негативного самовосприятия. Во-первых, люди с низкой самооценкой имеют более высокий уровень страха или тревожности. Во-вторых, они воспринимают себя как имеющих недостаточные способности, чтобы противостоять угрозе. Следующее необходимое качество — это критичность. Оно отражает степень важности для человека безопасности, стабильности и предсказуемости событий жизни. Оптимальным является присутствие у человека равновесия между стремлением к риску и к безопасности, к изменениям и к сохранению стабильности, к допущению неопределенности и к контролю событий. Только такое равновесие позволит человеку развиваться, изменяться, с одной стороны, и предотвращать саморазрушение — с другой. Таким образом, личностными предпосылками пониженной устойчивости к стрессу можно назвать негативное самоотношение, недостаточно развитую рефлексивность и отсутствие стремления к росту, развитию.

Однако если рассматривать становление психологического здоровья только с точки зрения факторов риска, становится непонятным, почему не все дети в неблагоприятных условиях «ломаются», а, наоборот, иногда добиваются жизненных успехов, более того, их успехи социально значимы. Также непонятно, почему мы нередко сталкиваемся с детьми, выросшими в комфортной внешней среде, но при этом нуждающимися в той или иной психологической помощи.

Согласно последним научным исследованиям (2000—2007) одной из самых здоровьесберегающих технологий в образовании является система развивающего обучения Эльконина—Давыдова. Это связано в первую очередь с тем, что здесь, при изменении содержания и методов обучения формируется внутренняя мотивация ребенка и широкий познавательный интерес, направленный на способ познавательной деятельности. У детей формируется умение учиться и менять себя, что является залогом благо-

приятного процесса развития личности на следующих возрастных этапах. Формируется позитивная Я-концепция, адекватная самооценка, широкое мировоззрение, умение делать самостоятельный профессиональный выбор, нравственно здоровая личность.

Следует отметить, что в начальной школе СЭПШ реализуется система развивающего обучения Эльконина–Давыдова, целью которой является развитие **целостной личности ребенка данного возраста** путем формирования компонентов учебной деятельности.

Психологической службой НУА целенаправленно проводятся исследования взаимосвязи типа организации учебной деятельности и здоровья личности на каждом возрастном этапе. Начиная с 2002/2003 учебного года в ХГУ «НУА» проводилось исследование выпускников начальной школы на предмет их личностного развития (*Удовенко М. В.*, Практична психологія та соціальна робота, №3, 2005). Всего в исследовании приняло участие 120 человек – 55 девочек и 65 мальчиков. Все дети данной выборки в начальной школе обучались по системе развивающего обучения Д. Б. Эльконина – В. В. Давыдова. Анализ результатов показал, что образ себя в настоящем и будущем у младших школьников, в целом адекватен возрасту, позитивно окрашен, большинство показателей указывают на нормальный ход интеллектуального, эмоционального и личностного развития.

Для того чтобы смягчить трудности адаптации детей к средней школе, обеспечить плавное, некризисное вхождение их в пред-подростковый возраст, в СЭПШ «НУА» проводится ряд мероприятий. Среди них психолого-педагогические консилиумы, которые позволяют координировать деятельность педагогов начального и среднего звена и тем самым создать более мягкий переход к основной школе, оптимизировать процесс адаптации детей к ней. Используются психологические игры в этом процессе, как один из способов, позволяющих диагностировать социальную зрелость и мотивационную сферу детей; прогнозировать

возможные проблемы и намечать способы их коррекции; прояснить ожидания и тревоги, связанные с переходом.

Исследования, проведенные в подростковой школе, позволяют говорить о том, что компоненты учебной деятельности, сформированные в младшем школьном возрасте, выступают для старшеклассников НУА в качестве средства для формирования готовности к личностному самоопределению.

В НУА созданы условия для проявления активности, инициативности, ответственности и самостоятельности в принятии решений самими учащимися. В учебно-воспитательной работе особое внимание уделяется формированию мировоззрения здоровой личности, ориентированной на равноправные и доверительные отношения, саморазвитие, позитивное мышление, ответственность.

Проводится цикл развивающих тренинговых занятий совместно со студентами по программе «Равный – равному», где целью является формирование установки на здоровый образ жизни и где занятия проводят сами школьники и студенты.

В НУА выстраивается образовательное пространство, основанное на принципах природосообразности (создаются условия для развития ребенка в соответствии с ЗАКОНАМИ СВОЕГО ВОЗРАСТА).

В целом можно сделать вывод, что НУА – научно-учебный экспериментальный комплекс, отрабатывающий модель непрерывного образования как средства для формирования здоровой полноценной личности на каждом возрастном этапе.

Рассмотрим следующий вопрос: каковы оптимальные условия для становления психологического здоровья ребенка, – и сформулируем конкретные рекомендации родителям, желающим создать вокруг своего ребенка здоровую атмосферу.

3. Рекомендации родителям для создания и поддержания психического здоровья (относительно их полезного и вредного поведения в различные возрастные периоды)

Особо остановимся на переживании ребенком возрастных кризисов.

Итак, в период **дошкольного детства** *полезное поведение родителей:*

- Поощрять ребенка радоваться тому, что он мальчик или девочка, учить, что оба пола хороши
- Ожидать, что ребенок будет выражать чувства и соединять чувства с мышлением
- Давать ребенку информацию о мире и корректировать ложную информацию
- Отвечать на вопросы
- Обеспечивать приемлемые позитивные и негативные последствия действий ребенка
- Использовать такой язык, чтобы было ясно, кто за что отвечает
- Поощрять использование фантазии и разделение фантазии и реальности
- Хвалить за хорошее поведение
- Аккуратно реагировать на проявления детского любопытства к человеческому телу и разнице между мальчиками и девочками
- Разрешать собственные проблемы, возникшие на этой стадии, по мере их проявления

**В период младшего школьного возраста** *полезное поведение родителей:*

- Оценивать безопасность мира ребенка и учить его навыкам разрешения конфликтов
- Поддерживать усилия ребенка учиться делать что-либо по-своему
- Давать много поощрений при обучении новому
- Быть надежным источником информации о людях, мире и вопросах, связанных с полом
- Бросать вызов негативному поведению и решениям, поощрять причинно-следственное мышление
- Не соглашаться с искажениями действительности
- Быть четким относительно того, кто за что отвечает
- Поощрять способности ребенка думать логично и творчески

- Предлагать способы решения проблем
- Обсуждать с ребенком, как и когда убегать, плыть по течению или стоять на своем
- Позволять ребенку испытывать неопасные естественные последствия своих действий
- Давать понять, что Вы продолжаете заботиться о ребенке, даже когда он не согласен с Вами
- Поощрять отделение реальности от фантазии, поощряя ребенка рассказывать Вам о них
- Быть самому ответственным и поощрять ребенка быть ответственным за свои решения, мысли и чувства

**В период отрочества и ранней юности (от 10-ти до 19-ти лет)**  
*полезное поведение родителей:*

- Быть внимательным к проявлениям подросткового поведения и не поощрять, чтобы ребенок рос слишком быстро
- Принимать все чувства подростков и говорить, как это было, когда у Вас появились чувства
- Ясно выражать свою позицию относительно наркотиков и сексуального поведения
- Не соглашаться с искажениями действительности
- Определять способы, которыми подросток отделяется от семьи, и поощрять те из них, которые поддерживают его и являются независимыми
- Понимать и поощрять проработку задач ранних стадий развития
  - Радоваться и приветствовать взросление подростка
  - Поощрять растущую независимость, принимать ту идентичность, которую приобретает подросток, и стремиться, чтобы подросток был честен перед собой и осваивал приемлемое в обществе поведение. Это может отличаться от ожиданий и мечтаний, которые родители имеют по отношению к ребенку
  - Участвовать в общественных мероприятиях по поддержанию безопасности в школе и на улице
  - Сотрудничать со школой в вопросах воспитания

## Список литературы

1. *Аверин А. В.* Психология детей и подростков / А. В. Аверин. — СПб., 1998; Аллан Дж. Ландшафт детской души / Дж. Аллан. — СПб.; Минск, 2005.
2. *Баттлервортн Д.* Принципы психологии развития / Д. Баттлервортн, М. Харрис. — М., 2000.
3. *Бодров В. А.* Психологический стресс: Развитие учения и современное состояние / В. А. Бодров. — М., 1995.
4. *Бюттнер Н.* Жить с агрессивными детьми / Н. Бюттнер. — М., 1991.
5. *Гурьева В. А.* Психогенные расстройства у детей и подростков / В. А. Гурьева. — М., 1996.
6. *Каган В. Е.* Воспитателю о сексологии / В. Е. Каган. — М., 2000.
7. *Кон И. С.* В поисках себя: Личность и ее самосознание / И. С. Кон. — М., 1984.
8. *Кэджусон Х.* Практикум по игровой психотерапии / Х. Кэджусон, Ч. Шефер. — СПб., 2000.
9. *Лэндрет Г. Л.* Игровая терапия: Искусство отношений / Г. Л. Лэндрет. — М., 2004.
10. *Мак-Дермот Я.* НЛП и здоровье: Использование НЛП для улучшения здоровья и благополучия / Я. Мак-Дермот, Д. О'Коттор. — Челябинск, 1998.
11. *Мастеров Б. М.* Психология саморазвития: Психотехника риска и правила безопасности / Б. М. Мастеров. — Рига, 1995.
12. *Орлов Ю. М.* Половое развитие и воспитание / Ю. М. Орлов. — М., 1993.
13. *Пек М. С.* Нехоженые тропы: Новая психология любви, традиционных ценностей и духовного роста / М. С. Пек. — М., 1996.
14. *Психология здоровья* / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб., 2000.
15. *Раис Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Раис. — СПб., 2000.
16. *Ремшмидт Х.* Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. — М., 2004.

17. Хухлаева О. В. Лесенка радости / О. В. Хухлаева. — М., 1998.
18. Хухлаева О. В. Маленькие игры в большое счастье / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев, И. М. Первушина. — М., 2001.
19. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / О. В. Хухлаева. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 208 с.
20. Хухлаева О. В. Тропинка в мое «Я» / О. В. Хухлаева. — М., 2001.
21. Хухлаева О. Счастливый подросток: Программа профилактики нарушений психологического здоровья / О. Хухлаева, Т. Кирилина, О. Федорова. — М., 2000.
22. Чопра Д. Нестареющее тело, вечный дух / Д. Чопра. — М., 1995.

## **АКЦЕНТ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



### ***В. С. Мунтян***

*председатель спортклуба, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры физического воспитания и спорта ХГУ «НУА»*

Приоритетным направлением деятельности кафедры физического воспитания и спортивного клуба Народной украинской академии является пропаганда здорового образа жизни и практическая работа, направленная на повышение уровня физической культуры и улучшение здоровья всех субъектов учебно-воспитательного процесса.

Студенты и школьники академии ежегодно принимают участие в общегородском празднике, посвященном Дню физической культуры и спорта в Украине; общеакадемического спортивного праздника, посвященного Дню физической культуры и спорта и открытию Спартакиады НУА; спортивного вечера, посвященного итогам Спартакиады НУА и Спартакиады областного управления по физическому воспитанию и спорту; в организации «Недели Здоровья» в НУА.

В НУА действует программа «Здоровье». Данная программа предусматривает комплекс мер по формированию здорового образа жизни, определяет ближайшие и перспективные цели в укреплении здоровья детей. Для пропаганды здорового образа жизни используются все информационные каналы академии: газета «Академия», Web-страница на сайте НУА, спортивные стенды.

Спортклуб и кафедра физвоспитания обеспечивает работу спортивных секций в СЭПШ по следующим видам спорта:

футбол (1–11 кл.); художественная гимнастика (1–3 кл.); таэквондо (2–5 кл.) шахматы (1–11 кл.); спортивные игры (1–11 кл.); дополнительные занятия и соревнования во время школьных каникул.

Регулярно проводится первенство СЭПШ по следующим видам спорта: футбол; мини-футбол; настольный теннис; баскетбол; пионербол; легкая атлетика.

Ежегодно проводятся выездные спортивно-патриотические игры для учащихся 5–11 классов; товарищеские встречи по отдельным видам спорта между командами СЭПШ и других частных школ г. Харькова, а также между командами по футболу СЭПШ и Люботинской школы-интерната.

Наши школьники активно участвуют в районных и общегородских соревнованиях по настольному теннису и в соревнованиях по футболу в рамках турнира «1000 команд».

Совместно с профбюро академии проводятся соревнования среди студентов и школьников в рамках «Недели здоровья».

Для учащихся 1–4 классов регулярно проводятся «Веселые старты» (2 р. в осеннем семестре, 2 р. в весеннем семестре); соревнования по пионерболу и другим спортивным играм; **ежегодно проводятся Малые Олимпийские игры.**

Ежегодно проводится Спартакиада НУА с участием команд СЭПШ по следующим видам: баскетбол (юн., дев.); волейбол (юн., дев.); мини-футбол; настольный теннис (личные и командные первенства); бадминтон (абсолютное первенство); конкурс «Виртуозы волейбола», чемпионат академии по аэробике и степ-аэробике, соревнования по легкой атлетике.

#### *Спортивные достижения учеников СЭПШ в 2007 году*

Сборная команда СЭПШ по настольному теннису заняла седьмое место в общегородских соревнованиях среди учащихся средних школ.

В Спартакиаде НУА команда СЭПШ заняла III место по настольному теннису и шестое место по мини-футболу.

В рамках недели «Здоровье» Сергей Линник и Денис Черный (11-В кл.) заняли I командное место по настольному теннису, а сборная команда СЭПШ – III общекомандное место.

В Книгу рекордов Украины вписано имя ученицы СЭПШ – Анастасии Зверевой, которая стала самой титулованной спортсменкой по спортивным бальным танцам.

Учащийся СЭПШ Владислав Капустян, кандидат в мастера спорта по тайландскому боксу, стал чемпионом Украины.

Победителями Кубка Украины 2007 года по спортивным танцам стали Александр Францен и Ольга Щучинская.

Чемпионами Украины по 10-ти танцам стали кандидаты в мастера спорта Валерия Бабай и Роман Алигов, а Муминат Минатулаева и Сергей Билина – призерами Всеукраинских и международных соревнований.

*Студенты академии* принимают участие в соревнованиях Спартакиады областного управления по физическому воспитанию и спорту среди высших учебных заведений III– IV уровней аккредитации по 14 видам спорта.

Женская команда НУА по настольному теннису два года подряд занимает I место в Спартакиаде среди студентов вузов города.

Также блестяще выступили женская и мужская команды академии по волейболу и, заняв I место во второй лиге, вышли в первую лигу.

Сборные мужские и женские команды по гандболу закрепили свои позиции в первой лиге.

По итогам соревнований Спартакиады среди студентов вузов г. Харькова сборная команда НУА четыре года подряд занимает II общекомандное место (в 3-й группе вузов с численностью студентов до 3000 чел.).

**Академия гордится своими лучшими спортсменами, показывающими высокие результаты во Всеукраинских и международных соревнованиях:**

*Анна Гапонова*, мастер спорта по настольному теннису, член Национальной сборной Украины. Неоднократная чемпионка Украины, призер чемпионатов Мира и Европы, участница Всемирной универсиады в Таиланде.

*Александр Проценко*, мастер спорта по плаванию, член Национальной сборной Украины, чемпион Украины, серебряный

призер чемпионата Европы, кандидат в Олимпийскую сборную Украины.

*Елена Шереметьева*, кандидат в мастера спорта по скалолазанию, неоднократная чемпионка Украины, IV место на чемпионате мира по скалолазанию.

Результаты выступлений ведущих спортсменов НУА должны стимулировать поведение других детей, привлечь их в спортивные секции для занятий спортом, а также всеми видами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Студенты и школьники обеспечены достаточным количеством учебно-методической литературы. Организация самостоятельной работы описана в рабочих учебных программах каждой дисциплины предмета «Физическое воспитание». В академии издано методическое пособие для родителей с комплексами упражнений для профилактики заболеваний детей и самостоятельной проверки уровня физической подготовленности (для учащихся младших классов).

Таким образом, в НУА делается акцент на здоровый образ жизни с тем, чтобы наши дети научились пользоваться навыками и умениями по сохранению и укреплению здоровья. Здоровый образ жизни — это жизнь в соответствии с законами природы и нравственными нормами. В этом направлении должны проявить свою заинтересованность родители, так как здоровье детей — это самый ценный капитал, это их уверенность в себе, их будущее.

## УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



***Е. Н. Пивень***

*методист высшей категории  
факультета последипломного  
образования Харьковского  
национального университета  
им. В. Н. Каразина*

Уважаемые дамы и господа! Благодарю вас за вашу активную гражданскую позицию, которая выражается в том, что, несмотря на вашу занятость, вы нашли время и пришли на ежегодный Родительский форум.

Данный Форум посвящён наиглавнейшей теме – здоровью наших детей, самого дорогого, что у нас есть и самого важного в жизни.

Здоровье нации в наше время рассматривается как показатель цивилизованности государства, которое отражает социально-экономическое состояние общества. Согласно резолюции ООН № 38/52 от 1997 г., здоровье населения считается главным критерием целесообразности и эффективности всех без исключения сфер хозяйственной деятельности. Здоровье детей и молодёжи особенно важно. По оценкам специалистов, 70% болезней у взрослых являются следствием условий жизни в детстве и молодости.

Наше молодое независимое государство активно воспринимает передовые положительные мировые тенденции, которые касаются улучшения состояния здоровья нации через образование.

Всестороннее развитие подрастающего поколения, формирование сознательного отношения к собственному здоровью, становление духовного, психологического, физического здоровья детей, подростков и молодёжи – **основная цель** учебно-

воспитательного процесса во всех образовательных учреждениях всех ступеней.

Наряду с положительными тенденциями развития в нашем государстве и, в целом, в современном мире заостряются насущные проблемы. Это причины и последствия расширения эпидемии СПИДа, венерические заболевания, туберкулёз, ранний алкоголизм, табакокурение, токсикомания, наркомания.

По статистическим данным и результатам опроса населения, в Украине число тех, кто курит, увеличивается, особенно среди представителей женского пола. Среди школьников и студенческой молодёжи, по различным данным, этой вредной привычке подвержены от 50% до 74% юношей и девушек в возрасте от 17–18 лет. Исследования медицинского университета свидетельствуют, что 22% школьников Киева курят систематически. По данным ВОЗ, 1 млн человек в Европе ежегодно умирает от болезней, связанных с курением.

Тревогу вызывают и другие показатели. Так, на 1 января 1999 г. в Украине было зарегистрировано 3469 подростков, употребляющих наркотики, и 1003 несовершеннолетних — хронических алкоголиков. Эти данные свидетельствуют, что распространение вредных привычек среди несовершеннолетних является острой проблемой, влияющей на их здоровье.

В такой ситуации важную роль в профилактике вредных привычек у детей и подростков должны играть общеобразовательные и внешкольные учебные заведения и родительская общественность.

Мы можем и должны говорить о вреде здоровью тех или иных опасных явлений в жизни человека. Мы благодарны школе, что она уделяет огромное внимание борьбе с вредными явлениями, чтобы путём профилактики они не имели ни малейшего шанса стать вредными привычками. Будем относиться к событиям здраво: одни лекции и запреты не могут дать полной гарантии безопасности здоровья наших детей. Дети воспитываются на примерах. В первую очередь, они смотрят на нас, именно смотрят, а не слушают то, что мы им говорим. В каждой семье есть свои приоритеты — это могут быть прогулки на свежем воздухе, спор-

тивные секции, зарядка по утрам, здоровое питание, посещение с целью диагностики врачей и ещё ряд семейных традиций, связанных со здоровым образом жизни.

Я хочу напомнить вам слова восточного поэта и философа Омара Хайяма:

«Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало.

Два важных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем что попало есть,

И лучше будь один, чем вместе с кем попало»

(Ирано-Таджикская поэзия. Библ. Всемир. лит-ры. С. 106)

Ребёнок постоянно растёт, узнаёт мир, стремится узнать как можно больше. Этим он занят многие годы. От нас зависит многое, но, к сожалению, не всё. Наши дети накапливают собственный опыт, и мы прекрасно понимаем, что этот опыт не только положительный, но и в той же мере негативный. Необходимо понимать, что вредные привычки — это следствие, а причины кроются в одиночестве, в страхах, в стрессах, в неуверенности в себе, в бунте против чего бы то ни было, — у каждого свои причины.

Дети, не пейте, не курите, не вступайте в ранние связи с противоположным полом. Каждый имеет личные черты характера, здоровья, воспитания. Сейчас ассортимент товаров и услуг чрезвычайно широк. Нашим родителям было легче: не было СПИДа, и наркотики были от нас очень далеко. Сейчас всё рядом. Торговец опасным товаром и услугами всегда знал, знает и будет знать, что на вредных привычках и слабостях человека зарабатываются огромные деньги. Битва за финансовые потоки идёт по всем правилам новейших технологий, при этом используются проверенные временем методы уничтожения своего потребителя. Одно поколение сменится другим, новым, которое тоже пожертвует своими деньгами и здоровьем.

У каждого ребёнка есть своя струна, затрагивая которую можно помочь ожить разуму и быстрее откликнуться на опасность. Не надо наивно думать, что это всегда честь, совесть, долг и ответственность. Чтобы задеть эти струны, надо помнить, что они формируются. Возникает вопрос, а их вообще форми-

ровали? Если да, то надо знать кто и как, чтобы наиболее эффективно их использовать. Есть надёжные природные струны, благодаря которым человечество выжило в начале своей истории. Каждый ребёнок проходит за свою жизнь историю развития человеческого общества в развитии личной жизни. Природа наделила нас разумом, чувством самосохранения, страхом, здоровьем, выносливостью.

Обратите внимание, на что лучше откликается Ваш ребёнок. В борьбе за сохранение его здоровья надо использовать все личные качества данного ребёнка.

Возьмём одну из сильных черт характера ребёнка, допустим бережливость, лучше, если бы это была крайняя бережливость, скупость. Расскажите ребёнку о финансовой составляющей вредных явлений: о том, сколько на слабостях зарабатывают другие, отнимая у наших семей наши деньги. Пусть ребёнок узнает сам, сколько стоит пачка сигарет, бутылка алкоголя. И сразу, вместе с ним, умножайте эти цены, произведите подсчеты, к примеру, для взрослого праздничного застолья. Спросите, стоит ли тратить на всё это такие деньги, если в семье есть другие интересы. А для начала, спросите сами себя, готовы ли Вы для серьёзного разговора на данную тему? Какие в Вашей семье правила? Знает ли ребёнок, что спиртное взрослый может себе позволить, но у каждого взрослого свой допустимый предел опьянения, или предела нет.

Ни для кого не секрет, что в здоровых семьях вырастают здоровые дети, что есть наследственные заболевания. Есть люди, которые говорят: «В семье не без урода. В хорошей семье вырос позор семьи. В плохой семье вырос хороший человек». Настоятельно прошу внимательно посмотреть на данные замечания. Все эти замечания не подходят даже в так называемый разряд исключений из правила. Мы плохо знаем чужие семьи, а уж тем более не знаем семейных тайн, на то они и семейные тайны. Следует помнить, что у каждого своя трактовка «хорошей» или «плохой» семьи, или так называемое «общественное» мнение, сформированное ближайшим окружением. В условно называемых «хороших» семьях дети могут быть одиноки, расти без внимания, под присмотром чужих людей.

Будем верить в чудеса: пусть повсеместно в плохих семьях вырастают хорошие дети.

Уважаемые родители, помните, что утомительные лекции и запреты навевают скуку на детей и вызывают желание всё узнать самому.

Чтобы не скучали вы, расскажу вам историю из жизни.

2006 год, тёплый октябрь, коридор нашей средней школы. Папа пришёл чуть раньше забрать ребёнка-пятиклассника. Ожидает завершения воспитательного часа, на котором идёт подготовка к субботнему походу. Идёт инструктаж по безопасности поведения в походе. В коридоре папа не один, рядом, не обращая ни на кого внимания, идёт обсуждение самостоятельного пикника группой старшеклассниц. Тема очень интересная, барышни никого не видят, слышат только себя. Вопрос обсуждается взрослый, но по-детски безграмотно: сколько и что брать для пикника по «винной карте». Свой сомелье, как вы понимаете, среди них ещё не явился миру. После того, что папа услышал, дар речи к нему вернулся через сутки, разумеется, по данной теме. Не будем думать, что папа пятиклассника ханжа или пуританин, или у него сильные религиозные убеждения, которые присутствуют во многих верах относительно спиртного. Нет, этот папа реалист и прагматик. Папа помнит, что в юности интересно всё, особенно пикники без взрослых. Как здорово без учителей и родителей, как они все надоели! Данного папу поразило другое:

1. вопрос горячо обсуждали барышни;
2. никакого понятия, в какие суммы выльются эти литры;
3. выбор ужасен: текила, водка, пиво, виски, мартини, вина различных марок. Всё, что слышали от взрослых. По всей видимости, не знали только, что пьют чистый медицинский спирт, его не было в плановых закупках;
4. не понимают, что так можно отравиться. Не знают, сколько и как можно пить.

Я надеюсь, что в этой истории не было детей тех родителей, которые принимают участие в Родительском форуме, никто в них не узнал своих детей.

Укрепить и улучшить здоровье ребёнка можно путём комплексного решения педагогических, медицинских и социальных

задач с учётом индивидуальных особенностей ребёнка в разные возрастные периоды.

Одновременно физическое развитие и здоровье ребёнка необходимо рассматривать во взаимосвязи с интеллектуальной и социальной активностью, формированием его личности и индивидуальности.

Рост и развитие ребёнка, его оздоровление, создание условий для рационального режима дня, правильное соотношение физических и умственных нагрузок происходит на основе личностного ориентированного подхода в воспитании ребёнка.

В 6-ом классе, во втором семестре, дети возвращаются к предмету «Основы здоровья». Авторами учебника являются Т. Е. Бойченко, Н. С. Коваль, В. В. Дывак.

Учебник содержит четыре основные части: «Жизнь и здоровье человека». «Физическая составляющая здоровья». «Социальная составляющая здоровья». «Психическая и духовная составляющая здоровья». Всё это подтверждает комплексный подход в данной проблематике. Уважаемые родители, настоятельно прошу вас обратить внимание на данный предмет, ознакомиться с содержанием учебника. Обещаю вам, что в данном учебнике вы найдёте много интересного, возможно, нового для себя. Хочу обратить ваше внимание на то, что если в семье этот предмет будет осмеян и получит статус ненужного предмета, то что нам ожидать от наших детей в отношении к здоровью?

Уважаемые родители, желаю всем вам крепкого здоровья на долгие, долгие годы.

### **Список литературы**

1. *Гончаренко М. С.* Вредные привычки и профилактика (Пособие для школ в помощь учителям, родителям, работникам внешкольных учреждений) / М. С. Гончаренко, Л. И. Рожкова, Н. В. Аринина. — К., 2002.

2. *Всемирная организация здравоохранения.* Молодёжь и наркотики. — Женева, 1974.

3. *Скумин В. А.* Культура здоровья — фундаментальная наука о человеке / В. А. Скумин. — Новочеркасск: ТЕРОС. 1995.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СЕМЬЯ**



**И. А. Бобрусь**

*заместитель генерального  
директора по кадрам  
ОО МПП «Харьковэнергоремонт»*

Слово «здоровье» является одним из самых частых, которое использует человек. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом, например, «здравствуйтесь», «будьте здоровы». Все мы знаем поговорку: «Лучше быть здоровым и богатым...» Но что же такое «здоровье»? Самый простой ответ гласит, что здоровье – это отсутствие болезней. На продолжительность жизни влияет множество разнообразных факторов. Ученые утверждают, что здоровье человека на 10–12% зависит от наследственности, 10–12% – от состояния окружающей среды, 8–12% – от уровня здравоохранения и 50–70% – от образа жизни. Что же такое здоровый образ жизни? Каждый из нас ответит на этот вопрос по-разному, по-своему расставив акценты, для кого-то на первом месте будет физическая активность, для кого-то – правильное сбалансированное питание, для кого-то – отсутствие вредных привычек или стресса, но несомненно одно – это те наши действия, которые позволяют прожить нам полноценную жизнь и реализовать свой творческий потенциал.

Сейчас у нас с вами нет недостатка в разумных рекомендациях, позволяющих вести здоровый образ жизни. Но откуда же, несмотря на правильные советы, берутся больные, почему статистика отмечает постоянный рост заболеваний, связанных с нарушением в сердечно-сосудистой системе, а также снижение возраста этих заболеваний? Причины этих болезней – избыточный вес, отсутствие двигательной активности и курение, или так называемые вредные привычки. За последние полвека произо-

шли изменения условий жизни: мы пересели в автомобили, в производство продуктов питания все больше вмешивается химическая промышленность, поменялось наше отношение к курению, наконец, ритм жизни ускорился, а объем поступающей информации настолько увеличился, что понятие «стресс» прочно вошло в нашу жизнь. По мнению некоторых исследователей, 30–40% современных детей имеют избыточный вес, а это значит, что, если положение не изменится, почти такой же процент взрослых запрограммирован на серьезные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы.

Что же делать?

Здоровый образ жизни, без которого трудно говорить о сохранении хорошего здоровья, во многом обусловлен примером родителей и может быть «передан по наследству». Здоровые дети могут быть только у здоровых родителей. Как бы ни хотелось нам, постоянно занятым родителям, переложить ответственность за развитие наших детей, и не только в умственном плане, но и в физическом, на школу, но именно из семьи несут наши дети установки в мир. Да, роль школы велика, ведь там наши дети проводят половину времени, но, сколько бы школа ни прививала любовь к урокам физкультуры, если ребенок прикован к компьютеру или телевизору и не приучен активно двигаться дома, то рано или поздно он начнет искать способы избежать этой активности и в школе. Сколько бы школа не запрещала продавать чипсы и другие снеки и не продумывала систему питания, если все это приносится в портфеле из дома, то ни о каком здоровом питании не может быть и речи. А ведь сочетание разумного разнообразного питания с повышенной двигательной активностью позволяет даже располневшего ребенка привести к норме. Движение и ребенок – неразделимы, нужно радоваться, если ребенок подвижный и непоседливый, он развивается в движении. Ребенок живой и подвижный – это нормально, ребенок вялый и медлительный – это основание, чтобы поинтересоваться, отчего так. Мы же, озабоченные неотложными делами, либо не успеваем посмотреть, чем занят наш ребенок, либо сами предлагаем ему заняться чем-нибудь поспокойнее, чтобы нам не мешать, и редко принимаем участие в играх подвижных.

А прогулок на улице с друзьями, игр в прятки и казаки-разбойники, катания на санках, как было в нашем детстве, дети сегодняшние, как правило, лишены.

Конечно, и к питанию, и к активному образу жизни нужно подходить разумно, без фанатизма, учитывая особенности и интересы ребенка. И, несомненно, как в любом деле, личный пример родителей будет здесь самым действенным. Сейчас еще наши дети слушаются и выполняют наши указания, но чем дальше, тем больше они будут внимательно наблюдать и сопоставлять эти наши указания и действия. Если папа говорит: «Делай зарядку», а сам остается лежать на диване, очень скоро и ребенок перестанет делать зарядку.

Мы не идеальная в этом плане семья, так же, как и все остальные, мы проводим практически все время на работе, устаем, иногда ленимся сделать лишнее движение, бывает перекусываем на бегу, но нам повезло в том, что положительное отношение к активному образу жизни было заложено нам еще родителями в детстве. Кроме занятий танцами, зимой я бегала с папой на лыжах, каталась на коньках, летом выезжала с родителями на природу, осенью ходила за грибами и, конечно же, все свободное время проводила с друзьями на улице, в движении. Поэтому занятия спортом стали естественны для меня, как и для мужа, и во взрослой жизни. Всегда находятся причины «почему не», но мы стараемся. Наш папа играет в футбол со школьными друзьями, мы взяли за правило выходные дни проводить с Дашей, катаясь на роликах, а зимние каникулы — катаясь на горных лыжах, летом стараемся не просто лежать на пляже, а путешествовать, нырять, побольше гулять и узнавать что-то новое. А в свободное время в течение учебного года Даша занимается бальными танцами и синхронным плаванием, из которых так и не смогла выбрать что-то одно, но мы с ней вместе решили, что к посещениям будем относиться разумно, учитывая ее желание, загруженность в школе. И пока она это делает с удовольствием, а это самое главное.

Желаю вам и вашим детям крепкого здоровья, и учите их быть здоровыми! Ведь здоровый человек и воспримет больше, и большего добьется! Удачи вам!

## Содержание

<i>Астахова В. И.</i> Слово к читателю .....	3
<i>Бутылкина Т. Л.</i> СЭПШ – школа здоровья .....	5
<i>Черных В. П.</i> Молодежь и здоровый образ жизни .....	13
<i>Плехова Е. И., Даниленко Г. Н.</i> Влияние школы на формирование здоровья учащихся .....	23
<i>Чибисова Н. Г.</i> Нравственное здоровье – одна из главных составляющих здорового образа жизни .....	26
<i>Удовенко М. В.</i> Психологическое здоровье как цель и критерий успешного развития ребенка .....	44
<i>Мунтян В. С.</i> Акцент на здоровый образ жизни .....	58
<i>Пивень Е. Н.</i> Учебный процесс и формирование здорового образа жизни .....	62
<i>Бобрусъ И. А.</i> Здоровый образ жизни и семья .....	68

*Научное издание*

**СЭПШ – школа здоровья**

Материалы  
II Родительского форума  
Специализированной экономико-правовой школы  
20 марта 2008 г.

Ответственная за выпуск *Т. Л. Бутылкина*  
Редактор *Л. Ю. Воликова*  
Компьютерная верстка *И. С. Кордюк*

Подписано в печать 14.03.2008. Формат 60×84/16.  
Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс».  
Усл. печ. л. 4,18. Уч.-изд. л. 3,95. Тираж 300 экз.

Издательство  
Народной украинской академии  
Свидетельство № 1153 от 16.12.2002.

Украина, 61000, Харьков, ГСП, ул. Лермонтовская, 27.