

МОУ «Средняя общеобразовательная школа №17 с углубленным изучением
английского языка»

*Рекомендации
для родителей
по Урокам здоровья*

г. Ачинск, 2010

Есть школьные предметы, которые преподавали еще в Древнем Египте, - к примеру, математика. Есть те, которые вошли в практику школы совсем недавно, - такие, как информатика. И есть предмет, который необходим современному школьнику как воздух, но которого до сих пор нет в школьном расписании каждой школы, - урок здоровья.

Любому человеку понятно, что восьмилетний мальчик имеет больше здоровья, чем пятидесятилетний мужчина, а у восьмидесятилетнего здоровья как правило, еще меньше. Значит, человек теряет здоровье на протяжении своей жизни. Причем с каждым годом уровень здоровья катастрофически понижается. Спросите врача любой специальности, работающего десять-двадцать лет со школьниками, - он уверенно скажет, что процент детей, страдающих заболеваниями сердца, органов дыхания, зрения, речевыми расстройствами и т.д., растет год от года. Судя по всему, через несколько лет, если наши ребяташки будут терять свое здоровье нынешними темпами, вся наша молодежь окажется больной.

Что же делать?

Первое, что нужно делать, чтобы предотвратить превращение страны в одну большую клинику, - сформировать правильное отношение к здоровью у педагогов, детей и их родителей. А второе – не дожидаясь осознания ребенком важности здоровья, нужно обучить его это здоровье сохранять и укреплять, иными словами – дать ему навыки правильного дыхания, правильной речи, правильной осанки, правильного пользования своими глазами и т.д.

Для того чтобы решить эти две задачи национального возрождения, нам необходимо начать со школы. Именно там надо создать точную оценку (по общепринятой в школе системе) результатов обучения здоровью и ввести показатель величины здоровья (паспорт здоровья). Сегодня все эти планы можно реализовать с помощью метода биологической обратной связи, в форме уроков «БОС - здоровье».

При помощи метода БОС решаются сразу несколько задач. Во-первых, появляется возможность поднять уровень здоровья педагогов. Это позволит им просто лучше учить детей, ведь больной педагог – это хромящее образование. Во-вторых, можно улучшить общее состояние здоровья ребенка, нормализуя показатели внутренней среды его организма.

Самое главное – большинство из нас о рождении – здоровые люди! Ведь в школу дети приходят вполне здоровыми, и процесс снижения уровня здоровья, происходящий за 10-11 лет обучения, можно остановить и даже повернуть вспять. Для этого нужно раскрыть, активизировать механизмы здоровья, присущие человеку. Именно это и происходит при использовании технологии биологической обратной связи (БОС) на школьных

уроках здоровья. Человек приводит в гармонию физиологические системы своего организма, формирует новые здоровые навыки, позволяющие ему эффективно адаптироваться к окружающей среде. И случается то, что можно назвать чудом, а можно – закономерным итогом: маленький человек сохраняет и приумножает данное ему здоровье. Это – лучшее условие для его будущей счастливой и здоровой жизни!

В результате не 94-97% выпускников будут больными, а лишь 3-6%.

Кто нужен обществу больше: ученый или музыкант, инженер или рабочий, военный или крестьянин? Да, всякая полезная работа ценна и необходима в первую очередь всем нам, обществу, стране. Однако востребованность людей определенных специальностей в разное время разная.

Однако, ни в России, ни в европейских странах, ни в США в прогнозах на будущее нет одной специальности, которая должна стоять на первом месте в подобных списках. Я говорю о профессии «здоровый человек». А ведь это уже сегодня самое востребованное ремесло, самое нужное!

Но чтобы быть профессионалом в своем деле, необходимы знания. Касается это и здоровья. К тому же более захватывающего, увлекательного, чем наука о физиологии человека и его возможностях ничего на свете нет.

Дыхательная аритмия сердца, гомеостаз, вегетативная нервная система человека, биологическая обратная связь... Вам кажется это слишком сложным? Но школьники, наши дети, на Уроках здоровья легко овладевают этими знаниями. Причем, если на обычных уроках биологии или анатомии для ребят подобные сведения – это далекая от жизни теория, то знания, полученные на Уроках здоровья, очень скоро используются ими на практике, в повседневной жизни.

А с каким увлечением школьники осваивают технологии здоровья! Почему? Ничего удивительного: ведь Уроки здоровья проходят на компьютерном тренажере «БОС-Здоровье». В него включено обучение игрой. Выполнил условие игры – сделал шаг на пути восстановления здоровья, ты – победитель. Так, играя, ребята легко, быстро и с интересом овладевают навыками управления здоровьем.

Без всякого преувеличения я могу утверждать, что биологическая обратная связь – это технология здоровья XXI века. Ведь она дает возможность любому научиться управлять своим организмом. Технологии БОС могут научить каждого человека изменять температуру тела, снижать артериальное давление, изменять кислотность желудочного сока и многому- многому другому. Таким образом, без вмешательства извне человек может управлять работой своих органов и систем, и сам избавляться от многих заболеваний.

Человек с помощью приборов БОС видит, слышит и осмысливает то, что от него скрыто природой: работу внутренних органов и систем своего организма. Изменения в работе организма (через датчики, связанные с компьютером) тотчас отображаются на экране – меняются цифры показаний, изменяются графики или же может тише либо громче звучать музыка.

В результате тренировок, которые благодаря приборам БОС длятся очень недолго, человек сохраняет навык диафрагмального дыхания на всю оставшуюся жизнь. А значит каждый из нас, при необходимости перейдя, скажем, на 15-20 минут в день на этот тип дыхания, может защитить себя от болезни, стресса, психоэмоционального напряжения, следовательно, способен обрести навык здоровья.

Уроки здоровья дают школьнику не только навык правильного дыхания, но и навыки правильной речи, правильной осанки, правильного пользования своими глазами. Исправить, наладить в школе без долгих и изнурительных походов по поликлиникам осанку, зрение, речь – да могли ли об этом мечтать родители еще несколько лет назад? Нет, даже представить себе такого никто не мог. А плоскостопие? Проблема из проблем для наших детей, и вовсе не такая безобидная, как думают многие. Попробуйте записаться в медицинское учреждение на исправление этого дефекта. Времени вы потеряете немало, и денег это стоит немалых, а результаты достигаются нескоро, да еще и будут ли они. А вот технологии БОС, которые включены в Уроки здоровья, лишены этих негативных сторон, и к тому же они гарантируют здоровье!

Уроки здоровья состоят из теоретических уроков и практических занятий на компьютерном тренажере «Дыхание». Практические занятия проводятся по 2-3 раза в неделю. Уроки здоровья включаются в расписание всех классов начальной школы.

Вырабатываемое на Уроках здоровья физиологическое дыхание – это первый шаг к здоровью. Кроме того, это уроки научат ребят правильной осанке, помогут избавиться от плоскостопия, дадут навыки правильной безусильной речи, обучат правильно пользоваться органами зрения и многому другому, всему тому, что и составляет здоровье человека. Технология здоровья биологической обратной связи уже через полгода, на которые приходится 10-15 занятий, резко повышается уровень здоровья школьников.

Школьный кабинет БОС-здоровья включает в себя 12 компьютеров, оснащенных соответствующими приборами обратной связи и программным обеспечением. Компьютерные тренажеры подключены к компьютеру учителя. На него стекаются все данные о работе школьников на тренажерах. В компьютере учителя находится электронный журнал здоровья, в котором фиксируются оценки здоровья учеников. Значения ДАС, графики пульсограмм каждого ребенка, каждого занятия. Учитель здоровья может распечатать на

принтере. Кроме того, каждый компьютер учителя с помощью модема через Интернет связан с Институтом БОС. Таким образом, проводится контроль работы как за качеством уроков и их периодичностью, так и за профессиональной деятельностью педагогов. Автоматизированный сбор данных дает возможность проанализировать работу всех школ, в которых применяются технологии здоровья, и вовремя скорректировать работу любого кабинета здоровья.