

# Педагогика здоровья

Научно-популярное издание



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Луганской Народной Республики  
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

**ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ**

**Кафедра дошкольного и начального образования**

# ***ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ***

**Сборник научно-популярных работ**

Луганск  
2017

УДК 37.015.31:613-053.2/.6(082)

ББК 74.005.5я43

П24

**Рецензенты:**

*Клименко А.С.*

– заведующий кафедрой теории и практики перевода романских и германских языков ЛНУ имени Владимира Даля, доктор филологических наук, профессор.

*Максименко Г.Н.*

– заведующий кафедрой олимпийского и профессионального спорта, доктор педагогических наук, профессор, академик Международной академии педагогических и социальных наук, заслуженный работник образования Украины.

*Белых А.С.*

– профессор кафедры педагогики ЛНУ имени Владимира Даля, доктор педагогических наук.

**Педагогика здоровья:** Сборник научно-популярных работ / Редкол. И.В. Чеботарёва, О.Г. Сущенко, Н.В. Вострякова; гл. ред. Т.Т. Ротерс; Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко. – Луганск, 2017. – 188 с.

В сборнике представлены статьи по актуальным вопросам сохранения и развития здоровья, формирования ценностей здорового образа жизни у молодого поколения.

Материалы сборника могут быть использованы специалистами в области педагогики и психологии, аспирантами, студентами педагогических специальностей, педагогами-практиками, а также всеми теми, кто интересуется вопросами здоровьесбережения.

УДК 37.015.31:613-053.2/.6(082)

ББК 74.005.5я43

*Рекомендовано к печати научной комиссией  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко  
(протокол № 7 от 18.04.2017 года)*

© Коллектив авторов, 2017  
© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени  
Тараса Шевченко», 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Вступительное слово</b> .....	6
<b>Здоровье как социокультурная ценность</b>	
<i>Горащук В.П.</i> Содержание, структура и ценностные смыслы феномена «культура здоровья человека» .....	7
<i>Ротерс Т.Т.</i> Аналитический взгляд на совершенствование системы физического воспитания в контексте педагогики здоровья .....	16
<i>Андросова А.П.</i> Анализ инновационных подходов к процессу физического воспитания детей младшего школьного возраста .....	20
<i>Чорноштан А.Г.</i> Основы формирования индивидуального здоровья школьников Луганской Народной Республики в процессе внешкольной работы по физическому воспитанию .....	24
<i>Прихода И.В.</i> Диагностика физического состояния клиентов, занимающихся оздоровительной физической тренировкой в фитнес-клубе (методические рекомендации для фитнес-врачей) .....	33
<i>Барышева Е.И.</i> Моральное сознание личности как фактор психологического здоровья общества .....	43
<i>Пономарёв А.</i> Духовное здоровье человека и гигиена его души .....	50
<i>Карпинская Н.В., Шкуран О.В.</i> В здоровом духе – здоровое тело! (о бережном отношении к сакральному – собственной речи) .....	54
<i>Соннова М.В.</i> Духовное здоровье – основа гражданской культуры будущего педагога .....	60
<i>Грищенко Н.А.</i> Потенциал семьи в воспитании духовно здорового поколения .....	66

## Актуальные проблемы профессионального здоровья работников психолого-педагогического профиля

<b>Чеботарева И.В.</b> Моделирование стратегии самосбережения здоровья педагогов .....	72
<b>Вострякова Н.В.</b> Профессиональное здоровье будущего учителя в условиях его профессиональной адаптации .....	87
<b>Ковалева А.В., Кубатина Ю.А., Марусенко Е.А.</b> Некоторые теоретические и прикладные аспекты синдрома профессионального выгорания у работников психолого-педагогического профиля .....	93
<b>Копылова Е.В.</b> Коммуникативная мобильность педагога как основа его профессионального здоровья .....	99

## Организация работы с детьми по здоровьесбережению и формированию культуры здоровья

<b>Новохатский Ю.А.</b> Значение оздоровительной парадигмы для современной системы дошкольного образования .....	104
<b>Овчаренко Е.Н.</b> Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников посредством познавательных занятий из серии «Азбука здоровья» .....	111
<b>Коваленко И.В.</b> Детский сад для всех (теория и практика интегрированного воспитания и обучения детей с ОВЗ совместно со здоровыми сверстниками) .....	122
<b>Гавриш Н.В.</b> Организация игры как фактор здоровьесбережения дошкольников .....	130
<b>Сапрыкина Е.В.</b> Организация работы с детьми раннего возраста (из опыта работы центра творческого развития детей «PLAY&ART») .....	136
<b>Пшечук-Воронина Я.Ю.</b> Особенности обучения хореографической подготовке детей разного возраста .....	141
<b>Иванющенко И.Н.</b> Тайм-менеджмент как важный компонент здорового образа жизни современной семьи .....	148



# Актуальные проблемы профессионального здоровья работников психолого- педагогического профиля

---

**И.В. Чеботарева**

## **МОДЕЛИРОВАНИЕ СТРАТЕГИИ САМОСБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ**

Здоровье! Его желают при встрече, приветствуя друг друга, на торжественных мероприятиях, напутствуя ребенка в школу, на самостоятельную жизнь и т.д. Слово «здоровье» – небольшое, но без него человеческая жизнь превращается в существование, в безрадостное бытие. Мир меркнет и человек не ощущает красок жизни, радости, позитивных эмоций. Все силы расходуются не на полноценную, творческую, яркую жизнь в ее полном проявлении, а на борьбу за возможность просто жить. Драгоценная энергия растрчивается на борьбу с недугами, которые очень часто возникают по вине самого же хозяина недуга, по причине отсутствия культуры самосбережения здоровья.

Умение моделировать стратегию самосбережения является профессиональной характеристикой любого специалиста, но для педагога оно приобретает особое значение. На учителя лежит



двойная ответственность: за сохранение собственного здоровья и здоровья молодого поколения, а в глобальном масштабе здоровья общества. Нельзя перекладывать ответственность за здоровье общества только лишь на медицину, что подтверждают исследования, проведенные Ю.П. Лисицыным. Первое место среди факторов, негативно воздействующих на здоровье человека, является его образ жизни. Доля этого фактора превышает половину всех воздействий на организм человека. Около 15–20% приходится на факторы загрязнения окружающей среды и наследственность, 10–15% на работу учреждений здравоохранения.

К основным факторам риска ученый относит: вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотиков), несбалансированное питание, стрессы, вредные условия труда, низкую физическую активность, злоупотребление лекарствами, напряженные семейные отношения, психоэмоциональные отношения на работе, низкий культурный и образовательный уровень. Как видно из приведенных Ю.П. Лисицыным данных, в большей степени, здоровье человека находится в его руках [11].

Будущие педагоги должны понимать, что те профессиональные характеристики, которые они должны приобрести в процессе обучения, будут иметь актуальность в профессиональной деятельности только в случае сохранения здоровья. При частичной или полной потере здоровья специалист теряет конкурентоспособность, даже при наличии высокого уровня профессиональной компетентности. Научить сохранять и укреплять здоровье будущего педагога – задача не менее важная, чем научить профессии. Точнее сказать, в связи со стойкой тенденцией снижения здоровья молодежи, формирование культуры самосбережения здоровья должно стать частью подготовки человека к профессии.

Проблема формирования культуры самосбережения здоровья, здорового образа жизни, профессионального здоровья отражена в исследованиях ученых, представителей медицинской, психологической, педагогической областей знаний: Н.М. Амосова, В.А. Бароненко, И.И. Брехмана, Г.Г. Вербиной, В.П. Горашука, С.А. Дружилова, В.П. Казначеева, В.В. Колбанова, Н.А. Красноперовой, Л.М. Митиной, Г.С. Никифорова,





А.А. Печеркиной, Т.Т. Ротерс, В.С. Язловецкого и др. Несмотря на наличие упомянутых исследований, проблема моделирования стратегии самосбережения здоровья педагогов исследована не достаточно, что и стало целью нашей статьи.

Определимся с понятием «культура самосбережения здоровья» и «стратегия самосбережения».

А.В. Бахметов рассматривает культуру самосбережения здоровья как часть профессиональной культуры педагога, внутреннее качество личности, характеризующееся ценностным отношением к здоровью, стремлением позаботиться как о собственном здоровье, так и здоровье окружающих людей, направленностью на саморазвитие и самосовершенствование. Самосбережение здоровья является осознанным и целенаправленным процессом по сохранению и укреплению физического, духовно-нравственного, психического состояния на основе выработанной стратегии самосбережения и освоенных технологий сохранения здоровья. А.В. Бахметов под стратегией самосбережения здоровья понимает «способность педагога к осуществлению жизни на приоритете ценности здоровья, реализации позиции здоровьесбережения, заключающей в себе потенциал личностного и профессионального развития на основе культуры самосбережения здоровья» [6].

Н.А. Рыбачук характеризует стратегию самосбережения здоровья личности как осознанную деятельность, направленную на реализацию способностей поддержания и развития физического, нравственного и психологического состояния и благополучия. Исследователь включает в самосбережение такие основные элементы как соблюдение культуры тела, питание, умственную и двигательную деятельности, отдых, поведение, включающее преодоление отрицательных привычек [16].

Остановимся на анализе некоторых компонентов самосбережения здоровья педагогических кадров. Считаем целесообразным на первое место поставить такой компонент, как питание, поскольку мы состоим из того, что едим. Еще древнегреческий философ Демокрит считал, что сохранение здоровья в первую очередь зависит от полезности и правильности питания человека. Умеренность и воздержанность в еде и питье «...увеличивает удовольствие и





делает радость еще большей» [12, с. 375]. Философ писал: «Здоровья просят у богов в своих молитвах люди, а того не знают, что они сами имеют в своем распоряжении средства к этому. Невоздержанностью своей, противодействуя здоровью, они сами становятся предателями своего здоровья благодаря своим страстям» [14, с. 178].

Сократ утверждал, что необходимо проявлять умеренную заботу о желудке, предпочтение же должно быть отдано духовному совершенствованию. Важной, с нашей точки зрения, является мысль Сократа о том, что человек живет не для того чтобы есть, а ест для того, чтобы жить.

Главной особенностью пифагорейской медицинской школы являлась диетика, в основу которой было положено правильно подобранная пища, а также учение о чередовании физических нагрузок и отдыха. Непременным условием сохранения здоровья пифагорейцы считали не только количество принятой пищи, но и правильность ее приготовления. Также в оздоровительную систему пифагорейцы включали музыку и гимнастику как средства, придающие бодрость телу. Важным моментом в пифагорейской школе является изучение особенностей моделирования образа жизни не только по оздоровлению уже больного человека, но и здорового с целью снижения риска потери здоровья. Впервые здоровье стало пониматься не как отсутствие болезней, а особое состояние, которое достигается усилиями человека, например, правильным питанием, физическими упражнениями и другими мерами. Главным результатом пифагорейских изысканий, принятой и современной медициной, считается «взгляд на здоровье как на гармонию всех элементов организма, наилучшее равновесие всех его сил и качеств» [9, с. 140].

Ценными являются советы Авиценны, средневекового персидского философа и врача, по режиму питания, которыми, на наш взгляд, целесообразно воспользоваться, выстраивая личную стратегию здоровьесбережения. Мыслитель предлагает следующее:

1. Принимать здоровую пищу, например, очищенную от сора пшеницу, собранную со здорового поля.
2. Кушать только с аппетитом.



3. Не переедать.
4. Следить за душевным состоянием, т.к. подавленное состояние негативно влияет на пищеварение.
5. Соблюдать режим принятия пищи, как в течении смены времен года, так и в течении дня.
6. Помнить том, что вкусная еда может принести вред, поскольку человек может съесть ее больше, чем необходимо организму для нормального функционирования.
7. Вести активный образ жизни, способствующий возникновению здорового аппетита и нормальному пищеварению.
8. Не пить воду во время принятия пищи.
9. Не ложиться спать сразу после принятия пищи.
10. Не злоупотреблять вином, чрезмерно острой и соленой пищей.
11. Следить за совместимостью употребляемых в пищу продуктов.
12. Ограничить употребление сладостей.
13. Пить качественную воду [1].

Как видим мыслители прошлого отводили питанию значительное внимание, связывая это с тем, что употребляемая человеком пища влияет не только на физическое состояние организма, но и, что немаловажно – на духовное. Ведь каждая частица, микроэлемент пищи, попав в организм, становится строительным материалом клеток, деление и рост которых осуществляется непрерывно. Чем качественнее строительный материал, тем, безусловно, здоровее организм. Эта мысль подчеркнута педагогом-классиком Я. Корчаком, обращаясь к будущей матери он пишет: «Ломоть хлеба, который ты жуешь, строительный материал ног, на которых он будет бегать, кожи, которая будет его покрывать, глаз, которыми он будет видеть, мозга, в котором родится мысль, рук, которые он протянет к тебе, улыбки, с которой воскликнет: «мама!» [10, с. 23].

Чтобы в сознании педагога родились красивые, добрые, творческие мысли необходимо соответственно питать мозг качественной пищей. Нездоровая пища вызывает негативные эмоции, депрессию, снижение умственной активности, проявление негативных черт характера, например агрессию. К сожалению, человек



хорошо понимает то, что можно сразу увидеть и ощутить последствия. Он понимает, что из плохого строительного материала будет возведен непрочный дом, залив некачественное топливо в автомобиль, велика вероятность засорения или выхода из строя топливной системы. Человек прикладывает усилия, чтобы избежать этих негативных последствий, но не всегда так бывает с собственным здоровьем. В организм как в топку отправляется пища, которая не только не снабжает человека энергией, но и наносит ему зачастую непоправимый вред. Особенно это касается молодежи, еще имеющей определенный запас здоровья, но бездумно растрачивающей его на борьбу организма с поступающими вредными элементами. По сути, организм испытает непрерывный шок и платит человеку сбоем в «программе» здоровья, заложенной природой.

В последнее время данная проблема усугубляется и тем, что уменьшается количество продуктов питания, которые условно можно назвать здоровыми. Ученые бьют тревогу о распространении по всему миру геномодифицированных продуктов, поскольку недостаточно исследовано их воздействие на здоровье человека. Самый распространенный вариант создания трансгенного продукта – это соединение генов двух организмов, например растительного и животного, при помощи вируса или бактерии, которые являются своего рода «транспортом», благодаря которому один ген внедряется в другой. Вреден не ген картошки, скрещенный с геном скорпиона для получения нового продукта, не подверженного уничтожению вредителями, вреден ген бактерии или вируса, которые, согласно исследованиям ученых могут изменяться сами в организме человека, а также негативно воздействовать на геном организма-хозяина. Как подчеркивает доктор биологических наук И.В. Ермакова: «В результате активности введённых генов могут образовываться неизвестные токсичные белки, вызывающие токсикоз или аллергию у человека и животных. К тому же растения могут аккумулировать гербициды или инсектициды, к которым они устойчивы, и вместе с растением человек или животные будут поглощать ядохимикаты» [8, с. 6–7]. Исследования последних лет по проблеме воздействия продуктов, содержащих ГМО, на здоровье человека не утешительны: увеличение онкологических заболе-



ваний, аллергических реакций, бесплодия, появление генетического уродства и неизвестных науке болезней. По сути, ГМО являются оружием, направленным на изменение генофонда человека, разрушение его здоровья, появление мутаций.

Что же делать обычному человеку, который далек от подобных исследований и слепо доверяет ученым, подписывающимся под документом, что подтверждает безвредность тех или иных продуктов содержащих ГМО. Считаем целесообразным, крайне важным для сохранения собственного здоровья и здоровья своих воспитанников, педагогу как культурной и образованной личности разбираться и в этих вопросах. Читать, размышлять, сопоставлять факты и делать соответствующие выводы. Ведь педагог – это думающая личность и его задача не только передать знания молодому поколению, но и сохранить Человека как разумное существо и подготовить его к созидающему, а неразрушающему образу жизни.

При большом количестве продуктов с ГМО на прилавках магазинов можно, воспользовавшись следующими советами ученых, свести их потребление до минимума:

- изучать тщательно состав любого продукта, стараться покупать те, что содержат надпись «100% organic»;
- не принимать в пищу продукты мясопереработки (колбасы, сосиски), в которых содержатся ГМО;
- стараться покупать продукты не в супермаркетах, а у сельчан, фермеров, что производят их в небольших количествах;
- покупать сезонные продукты: велика вероятность, что в зимнее время ягоды и овощи окажутся генетически модифицированными;
- не употреблять фаст-фуд, содержащий не только вредные элементы, но и ГМО;
- питаться переработанными продуктами, например, отечественными кашами из цельного зерна, а не хлопьями, что могут содержать ГМО.

Остановимся на таком компоненте стратегии самосбережения как соблюдение культуры тела, заключающееся в умении управлять своим телом, сохранять его здоровым и моделировать красивое телосложение. Педагогическая практика показала, что



дети устремляют свой заинтересованный взор на педагога привлекательного. Их притягивает поначалу внешняя эстетика педагога, а только потом его внутренняя красота. Плохая физическая форма, наличие пагубных привычек, неопрятность в одежде, причёске и т.д. отталкивает детей, что, соответственно, негативно сказывается на учебно-воспитательном процессе. Обратимся к мыслям педагога-классика А.С. Макаренко, который считал, что ребенка воспитывает все: голос, походка, лицо, эстетика внешнего вида учителя. С нашей точки зрения, педагог просто обязан заботиться не только о подготовке конспекта урока, технических средств обучения, но и о подготовке своего внешнего вида как средства педагогического воздействия на воспитанников. Мало результативным будет урок учителя, что вещает детям о правильном питании, о важности конструирования собственного тела, а сам выглядит далеко не эстетичным как в отношении фигуры, так и одежды. Формируя себя как профессиональную личность, педагог должен уделять внимание по моделированию красивого телосложения и формированию умения управлять своим телом как профессиональным инструментом. Вспомним слова известного итальянского драматурга Лопе де Вега: «... как опыт учит нас, здоровье с красотой неразлучны». Безусловно, приоритетным условием создания эстетичного внешнего вида является здоровое питание. Физические упражнения или занятия спортом будут малоэффективными при моделировании тела, если у педагога останутся старые привычки питания. Красивое тело требует и красивого, здорового питания. Что едим – так и выглядим.

Важнейшим элементом внешности педагога является доброжелательная улыбка. Она является мощным педагогическим средством и располагает к общению. Улыбающийся педагог несет свет, радость, вселяет детям уверенность в своих возможностях. Улыбка – непременный атрибут педагога-гуманиста, условие успешности его воспитанников, показатель здоровья личности самого педагога.

Интересные исследования по лечебной роли улыбки и осанки приводит М.С. Норбеков, основатель и руководитель организации «Институт самовосстановления человека». Ученый выводит фор-



мулу успешного оздоровления человека: волевое принуждение (создать улыбку на лице); мышечный корсет (выпрямиться, подтянуть мышцы живота); появление настроения и веры в оздоровление; результат. Сам М.С. Норбеков испытал на себе оздоровительную роль улыбки и осанки, пройдя лечебный курс у монахов Храма Огнепоклонников, что находится высоко в горах Средней Азии. Монахи принимали группу людей и в течение сорока дней оздоравливали необычным для городского человека способом – ходить с улыбкой и следить за своей осанкой. Грехом считалось ходить не подтянутым и без улыбки. Наказание за совершение греха – подъем по горам за водой, причем, только с улыбкой. Монахи в бинокль наблюдали за «пациентами» и того, кто утратил бдительность отправляли вновь и вновь за водой. Так продолжалось пока не была выработана привычка улыбаться миру и ходить подтянутым. Вот, что вспоминает М.С. Норбеков: «... кувшин с водой – это специально выдуманный способ доведения простой истины до мозгов через ноги. Оказывается, каждый, кто приходил в этот Храм, считал себя умным, у каждого были свои амбиции. Чтобы выбить из нас все наносное, служители Храма придумали такой способ «лечения» высокомерия» [15].

Ш.А. Амонашвили считает педагогическую улыбку духовным состоянием учителя, качеством духа, благодаря которому распространяется эманация добра и надежды. Ученый сравнивает улыбку с лучиком солнца, согревающим ребенка. Качествами улыбки являются сердечность, спокойствие, доброта, искренность [2; 3]. Улыбка учителя в момент педагогической истины может сотворить воспитательное чудо: «... улавливая тонкие моменты истины или творя их, учитель из своего внутреннего мира излучает нужного спектра улыбку. А ученик в этот момент переживает радость, облегчение, успех, успокоение, то, что именно сейчас ему нужно было» [3].

Обратимся к такому компоненту стратегии самосбережения как поведение, в том числе, и преодоление отрицательных привычек. Очень часто педагог даже не задумывается над тем, какого стиля жизни он придерживается, и как этот стиль жизни отражается на его профессиональной деятельности. Учителя жалуются в



учительской на учеников, на супругов, на жизнь, на здоровье и т.д. и даже не понимают, что все эти стенания отражаются, прежде всего, на них самих, на их духовном здоровье. Ведь оптимистичный учитель живет здорово, радостно, готов к новому в педагогической сфере и способен быстро включаться в творческий процесс или сам организовать его вместе со своими воспитанниками. Оптимистичному педагогическому взгляду на жизнь необходимо учиться, освобождаясь от негативных элементов пессимистичного стиля жизни, который духовно и физически разрушает человека, погружает его в мир озлобленности и неверия в лучшее. Очень легко проверить, какой взгляд на жизнь имеет человек, попросив его описать любое жизненное явление, ситуацию, человека и т.д. Обмануть при таком тесте будет очень сложно. Пессимист просто не увидит того, что видит оптимист. Это прекрасно отразил в поэтических строках О. Хайям:

*В одно окно смотрели двое.  
Один увидел дождь и грязь.  
Другой – листвы зелёной вязь,  
Весну и небо голубое.  
В одно окно смотрели двое.*

Зачастую человек, не ощущающий радость от жизни, трудовой деятельности ищет себя в другой сфере, где не надо прикладывать никаких усилий, например, употребление всевозможных химических средств, создающих иллюзию счастья, приводящих к появлению пороков. Известный ученый-медик, педагог Н.М. Амосов подчеркивает, что причиной распространения такого порока как алкоголизм является потеря удовольствия от напряжения творческого труда, от высоких достижений, тогда как человеческая природа диктует определенный уровень труда, ниже которого опускаться нельзя. «Если ориентироваться на уровень счастья пассивных людей, которые согласны на счастье «поменьше», лишь бы работа была «полегче», тогда мы снизим уровень всех остальных людей. И, значит, эффективность нашего общества в целом. А главное, потенциал будущего поколения. А это опасно» [4].

Сохранению здоровья педагога способствует поведение, движимое мотивацией саморазвития личности, осознанием того,





что концепция «стремления к покою» не приносит морального удовлетворения человеку. А. Маслоу утверждает, что утоления жажды развития активизирует человека, например, в пополнении знаний, приобретении определенных навыков, а, самое главное – в удовлетворении «желания быть хорошим человеческим существом» [13].

Б. Трейси, один из лучших в мире консультантов по развитию личности, подчеркивает, что сохранению здоровья способствует мир в душе, т.е. построение гармоничных отношений в семье, в трудовом коллективе и со всеми людьми [18]. Б. Трейси утверждает, что сохранение мира в душе должно стать главной целью в жизни человека, поскольку только благодаря этому достигается счастье, а все другие цели и задачи должны быть подчинены достижению генеральной цели. Для этого необходимо освободиться от злости, негативных эмоций, беспокойства, разрушающе действующих на духовное и физическое состояние человека. Б. Трейси пишет, что путь к успеху, миру в душе – это устранение или сведение до минимума тех сторон жизни, которые вызывают стресс любого рода. Как в этом случае быть педагогу? Ведь его окружают дети, родители, коллеги, общение с которыми не всегда сохраняет мир в душе. Ответ кроется в золотом правиле нравственности: «И как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними» (Луки 6:31). Следует продолжать «из доброго сокровища сердца своего выносит доброе» (Луки 6:45) и если пока педагогу не удастся изменить воспитанника, то необходимо изменить отношение к ситуации. Позитивное отношение педагога к воспитаннику непременно даст всходы, а злость и ненависть приведут к негативным поступкам ребенка, что не только не способствует результативности педагогического воздействия, но и нарушит мир в душе самого педагога. «Не будь побежден злом, но побеждай зло добром» (Римлянам 12:21).

Б. Трейси определяет признаки здоровой личности, которые, с нашей точки зрения, помогут педагогу выстроить стратегию самосбережения:

– личность здорова настолько, насколько она ищет в любом человеке положительные качества;



– личность настолько духовно здорова, насколько она может уживаться с людьми разного типа, темперамента, социального статуса, возраста, пола. Истинная здоровая личность может ладить со многими людьми, понимать их, помогать им;

– если человек способен простить того, кто причинил ему боль, то он – духовно здоровая личность;

– у здоровой личности отсутствует желание деструктивной критики других людей, она не унижает людей, а находит в них качества, за которые можно уважать [18].

Таким образом, мир в душе достигается при условии моделирования поведения на основе духовно-нравственных ценностей. Нарушение правил и принципов, выработанных человеком – нарушает его духовное состояние, следствием которого будет нарушение и физического состояния. Еще один очень важный момент сохранения мира в душе – это стремление к удовлетворению духовных, а не материальных интересов. Накопительство, потребительство, жадность и т.п. никогда еще не приносили человеку истинного счастья и, соответственно, улучшения здоровья. «Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут, но собирайте себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа не истребляют и где воры не подкапывают и не крадут, ибо где сокровище ваше, там будет и сердце ваше» (Матфея 6: 19–21).

Моделированию стратегии самосохранения здоровья педагога помогут советы, данные В.А. Сухомлинским. Ученый пишет: «Я не допускал, чтобы дали ростки семена таких отрицательных явлений, как угрюмость, преувеличение чужих пороков, гиперболизация «ненормальных» детских намерений и действий» [17, с. 456]. Ученый выделяет следующие средства для преодоления негативных явлений в педагогическом процессе:

– организация учителем воспитанников вокруг дела, духовно объединяющего их, требующего совместного творчества и взаимного интеллектуального обогащения;

– использование в работе юмора, снимающего напряжение и раздражение;

– организация отдыха, снимающего эмоциональное напряжение;



– построение жизни по законам оптимизма и доброжелательности.

Примером успешной педагогической деятельности является жизнь ученого, педагога Ш.А. Амонашвили (85 лет), педагогов-новаторов В.Ф. Шаталова (88 лет) и С.Н. Лысенковой (работала до 88 лет). Следует акцентировать внимание на деятельности Н.М. Амосова, который успешно оперировал почти до 80 лет. Рецепт его успешной, здоровой жизни заключается в следующем: физические нагрузки, правильное питание, умение отдыхать, закаливание, ощущение счастья [5]. Интереснейшим человеком, верным своему профессиональному делу, является хирург А.И. Лёвушкина, оперирующая в 88 лет (сотни операций в год с нулевой летальностью).

Среди долгожителей-профессионалов отметим искусствоведа И.А. Антонову (94 года), которая более 50 лет была директором Государственного музея изобразительных искусств им. А.С. Пушкина, а сейчас является его президентом; В.М. Зельдина (101 год) – старейшего работающего актёра планеты; В.А. Этуша (ушёл из жизни в 94 года) – актера, педагога, профессора театрального училища им. Б.В. Щукина.

Упомянутые профессионалы-долгожители являются представителями разных областей знаний, но их объединяет оптимизм, творчество, стремление непрерывного профессионально-личностного развития, трудолюбие, желание помогать людям, а условием является их здоровая жизненная позиция.

Таким образом, анализ литературы, личный педагогический опыт позволили сделать некоторые обобщения по моделированию стратегии самосбережения здоровья педагогов.

1. Старайтесь быть благодарными миру. Благодарите Всевышнего за то, что Вы пришли в этот мир, это великий дар и нельзя его принимать без благодарности.

2. Благодарите людей за все, что они для Вас делают.

3. Поступайте с людьми так, как бы Вы хотели, чтобы поступали с Вами.

4. Творите добро. «Пусть левая рука твоя не знает, что делает правая, чтобы милостыня твоя была втайне (Матфея 6:3,4).



5. Не будьте побеждены злом, но побеждайте зло добром. Пусть Ваши добрые поступки уменьшат зло на планете.

6. Наслаждайтесь жизнью, красотой мира, мудро и с любовью созданного Богом для счастливого существования человека.

7. Всегда можно решить проблему и предотвратить появление негативных тенденций путем конструктивного общения людей. Деструктивное общение не имеет созидательного результата. Познавайте искусство конструктивного общения.

8. Помните, что злость, ненависть, зависть, жадность разрушают человека изнутри, как физически, так и духовно. «Кроткое сердце – жизнь для тела, а зависть – гниль для костей» (Притчи 14:30).

9. Старайтесь в себе возвращать любовь, которая для педагога является важнейшим профессионально-личностным качеством, целью и методом воспитания молодого поколения. Благодаря любви к миру, людям, педагог самосохраняется как духовно здоровая личность. Любовь педагога исцеляет детей от того зла, что проникло в их сердце и разум.

10. Учитесь моделировать свое настроение. Не поддавайтесь негативному воздействию поступков и мыслей других людей. Ищите позитивное общение, минимизируйте негативное. Бодрое, эмоционально-уравновешенное состояние духа способствует сохранению и укреплению здоровья педагога. Неунывающий, оптимистично настроенный педагог способен передать это состояние своим воспитанникам, тем самым сохраняя и укрепляя их здоровье. Чаще улыбайтесь миру, и он улыбнется Вам.

11. Ведите активный образ жизни. Занимайтесь умеренным спортом, закаляйтесь. Помните, что отдых – это не безделье, а чередование умственного и физического труда.

12. Находитесь в непрерывном творческом поиске. Воплощайте в жизнь свои идеи. Творчески настроенному педагогу некогда болеть, недуги поселяются в унылом, нецелеустремленном человеке. Заражайте творчеством своих воспитанников, стройте с ними совместные проекты и тогда воспитательный процесс заиграет новыми красками и будет более результативным.

13. Употребляйте здоровую пищу. Помните, что каждая



клеточка Вашего организма заслуживает того, чтобы ее покормили правильно. Ведь Вы не знаете, какие элементы достанутся клеткам мозга, где у педагога должны рождаться красивые мысли, клеткам сердца, где непременно должны поселиться любовь, милосердие, доброта. Так лучше напитать все клетки и органы тела здоровыми элементами.

14. Пейте чистую воду и в достаточном количестве для сохранения водного баланса и выполнения важнейших функций организма. Помните – вода источник жизни, без нее человек может прожить не больше 5 дней, тогда как без пищи до 60 дней.

15. Каждое утро начинайте с зарядки и обливания холодной водой. Выходя из дома, скажите слова: «Я люблю мир, людей, жизнь. Я бодр, весел и готов к познанию нового. Я здоров и желаю здоровья и благополучия всем людям!».

### Литература

1. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) Канон врачебной науки: избранные главы. Об определении понятия медицины. – М., 1994. – 530 с.
2. Амонашвили Ш.А. Как любить детей (Опыт самоанализа) / Ш.А. Амонашвили. – Донецк : Изд-во «Ноулидж», 2010. – 128 с.
3. Амонашвили Ш.А. Улыбка моя, где ты? / Ш.А. Амонашвили. – Донецк, 2005. – 48 с.
4. Амосов Н.М. Жизнь человека и условия ее прочности / Н.М. Амосов // Наука и жизнь. – 1976. – № 9. – С. 68–69.
5. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов; 3–е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
6. Бахметов А.В. Педагогические условия формирования культуры самосбережения здоровья педагога : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Александр Валентинович Бахметов; Пед. акад. последипломного образования. – М., 2011. – 207 с.
7. Библия // Каноническая библия. Синодальный перевод. – М. : «Российское Библейское Общество», 2007. – 1074 с.
8. Ермакова И.В. Что мы едим? Воздействие на человека ГМО и способы защиты / И.В. Ермакова. – 2–е изд. – М. : Амрита, 2011. – 64 с.



9. Жмудь Л.Я. Пифагор и его школа / Л.Я. Жмудь. – Л. : Наука, 1990. – 190 с.
10. Корчак Я. Как любить ребенка: книга о воспитании / Я. Корчак; пер. с польск. – М. : Политиздат, 1990. – 493 с.
11. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю.П. Лисицын. – 2-е изд. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.
12. Лурье С.Я. Демокрит. Тексты. Перевод. Исследования / С.Я. Лурье. – Л. : Наука, 1970. – 664 с.
13. Маслоу А. Психология бытия / Абрахам Маслоу. – К., 1997. – 304 с.
14. Материалисты Древней Греции. Собрание текстов Гераклита, Демокрита и Эпикура / Общ. ред. и вступ. стат. М.А. Дынника. – М. : Гос. издат. полит. литературы, 1955. – 239 с.
15. Норбеков М.С. Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков / Мирзакарим Санакулович Норбеков. – М. : АСТ, 2011. – 544 с.
16. Рыбачук Н.А. Теория и технология формирования культуры здоровья студентов : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Наталия Анатольевна Рыбачук.– Краснодар, 2003. – 519 с.
17. Сухомлинский В.А. Избранные произведения: в 5-ти т. / В.А. Сухомлинский / Ред. кол.: А.Г. Дзевеверин (пред.) и др. – К. : Рад. школа, 1979. – Т. 2. – 1980. – 718 с.
18. Трейси Б. Достижение максимума / пер. с англ. В.Ф. Волченков; худ. обл. М.В. Драко; 3-е изд. – Мн. : ООО «Попурри», 2004. – 368 с.



**Н.В. Вострякова**

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ В УСЛОВИЯХ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ**

Начало XXI столетия ознаменовано развертыванием интеграционных процессов, в контексте которых значительно возрастает роль здоровья как национального достояния, важнейшего пока-