

**ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ
СОХРАНЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЯ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**



*Искандар Шамилович
Мухаметзянов,
доктор медицинских наук,
профессор, ведущий научный
сотрудник лаборатории
информатики и информатизации
образования ФГБНУ «Институт
стратегии развития образования
Российской академии образования»,
г. Москва
E-mail: mukhametzyanov@instrao.ru*

Аннотация. Система воспитания культуры здоровья и здорового образа жизни была достаточно отработана в рамках традиционной организации учебной и внеучебной деятельности в современной российской школе. Пандемия изменила традиционную организацию учебной деятельности, и впервые все формы деятельности оказались выведены за стены традиционной образовательной организации и реализовывались в условиях дистанционной коммуникации учителей и обучающихся. Необычайно возросла роль родителей обучающихся как в самой возможности дистанционной учебной деятельности, так и в ее сопровождении, особенно в начальной школе. Межпоколенческое разделение в рамках самоизоляции практически исключило воспитательное влияние старшего поколения. Впервые все виды деятельности учителя и обучающегося зависели от новой инфраструктуры обучения и информационной грамотности обучающихся. Все это неизбежно сказалось на уровне здоровья участников учебной деятельности в новых условиях и потребовало новых подходов к воспитанию у обучающихся потребности и готовности к здоровому образу жизни в условиях дистанционного и смешанного обучения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, дистанционное и смешанное обучение, родители обучающихся, удаленное рабочее место участника учебной деятельности, экранное время обучающегося

Материалы и методы. В рамках данного исследования нас интересует, как можно изменить подходы к воспитанию потребности в здоровье и здоровом образе

Как цитировать статью: Мухаметзянов И. Ш. Воспитание культуры сохранения и развития здоровья у обучающихся во внеурочной деятельности // Образ действия. 2023. Вып. 1 «Внеурочная деятельность. Лучшие практики». С. 32—38.

жизни у обучающихся в условиях дистанционного и смешанного обучения. В публикации проанализированы материалы различных исследований последних лет, рассматривающие разнообразные аспекты воспитания культуры здорового образа жизни и здоровьесберегающей деятельности в условиях реализации обучения с применением современных информационных и коммуникационных технологий и вне традиционных образовательных организаций.

Основное содержание. Пандемия не только изменила традиционные подходы в образовании, но изменила и систему здравоохранения, всю социальную сферу жизни современного общества. Цифровая трансформация образования реализовывалась не только в формате нового подхода к организации и реализации обучения в рамках традиционных образовательных организаций, но и на уровне реализации обучения в условиях новой для системы образования части образовательной среды — по месту проживания обучающегося [9].

Впервые за организацию образовательного пространства обучающегося отменяется не образовательная организация, а его родители. Именно их материальные возможности определяли как возможность создания удаленного рабочего места, так и саму возможность учебной деятельности [4].

Именно их информационная грамотность определяла и сопровождение обучения в новых условиях. Отсутствие персональных технических устройств доступа в интернет и самого высокоскоростного доступа фактически определяло так называемую ситуацию цифрового неравенства обучающихся в доступе к обучению [2].

Изменение традиционной организации учебной деятельности потребовало от учителей максимальной конвертации своих приемов и учебных материалов в цифровой формат. Что в условиях аналогичного обучающимся «цифрового неравенства» явило для всех стран мира примерно одну и ту же картину значительного роста экранного времени в формате синхронного дистанционного обучения [11]. Значительно изменились и условия обеспечения информационной безопасности личности обучающегося — эти вопросы, как и многие иные, были делегированы родителям обучающихся [7]. Отсутствие единой образовательной платформы дистанционного обучения породило разнообразие их форм, и это, в свою очередь, потребовало от учителей изменения форм представления материалов в цифровой форме [6].

В этих условиях традиционное представление обучающимся ценностей здоровья и здорового образа жизни не могло быть дополнено школьными психологами, органами здравоохранения, социальными работниками и иными заинтересованными лицами. Как были

неэффективны и традиционные форматы урочной (физическая культура) и внеурочной деятельности. В этих условиях актуализировалось значение компетентности учителей в обучении родителей обучающихся и их самих оценке основных стартовых параметров здоровья и динамики его изменения, оценке социального благополучия обучающихся во взаимодействии с родителями или их официальными представителями [8; 10].

В этой связи приоритетными в дистанционной работе с родителями в рамках внеурочной деятельности становятся следующие приоритетные положения:

- уточнение понятия возрастной нормы физического здоровья обучающегося и физических нагрузок с учетом самоизоляции и значимого увеличения экранного времени;
- уточнение понятий возрастной психологической нормы и оценка динамики психологического состояния обучающегося в условиях дистанционного и смешанного обучения;
- уточнение эмоционального статуса обучающихся в условиях дистанционного обучения и динамики показателей их эмоционального интеллекта;
- формирование у родителей и самих обучающихся понимания особенностей организации удаленного рабочего места обучающегося в условиях дистанционного и смешанного обучения (здоровьесберегающая компонента).

При реализации воспитательной работы с родителями обучающихся необходимо акцентировать их внимание на актуальности темы сохранения и развития здоровья как их, так и их детей как базового элемента любой деятельности [4; 5].

Необходимо показать, что любая профессиональная деятельность, в том числе и учебная, является здоровьезатратной [1]. Если в рамках учебной деятельности в образовательной организации предусмотрены как нормативно-методические, так и организационные мероприятия по обеспечению безопасности для здоровья обучающихся, то по месту их проживания такого нормирования не существует. Никто и никогда это не нормировал. И до последней пандемии мы даже не задумывались о том, что это необходимо каким-то образом регулировать. Ни государство, ни учитель не могут регулировать частную жизнь и, соответственно, определять необходимые условия организации рабочего места обучающегося по месту его проживания. Все, что остается учителю, — это сформировать у обучающегося и его родителей соответствующую компетенцию, понимание и принятие принципов создания безопасного рабочего места и самостоятельной реализации этих принципов в рамках своей семьи. А

также сформировать ответственное поведение самого обучающегося и его родителей в понимании значения мероприятий по сохранению здоровья в рамках профессиональной деятельности обучающегося, в рамках его обучения.

Каким образом возможно организовать внеурочную деятельность с обучающимися и их родителями в форматах дистанционной коммуникации?

Наиболее простой формой взаимодействия участников воспитательной работы может служить онлайн-марафон: «Знаешь ли ты основные параметры твоего здоровья»? Он позволяет определить некую точку отсчета в понимании участниками параметров здоровья в новых условиях. В рамках понимания физического здоровья возможно обучение навыкам: антропометрии, при которой определяют рост, массу тела, окружность головы, грудной клетки, шеи, живота, размеры таза, нижних и верхних конечностей для суждения о физиологическом развитии и имеющихся отклонениях; расчету индекса массы тела для определения наличия и выраженности лишнего веса и оценки угрозы возникновения болезней, ассоциированных с ожирением. Необходимо и оценка психического здоровья и динамики его изменения в процессе организации и реализации дистанционного обучения. Необходимо в первую очередь представить родителям обучающихся наиболее простые методики оценки психического здоровья, основных характеристик нервной системы, памяти, стрессоустойчивости. Вопросы социального здоровья рассматриваются как компонента, неразрывно связанная с психическим здоровьем и оцениваемая при анализе социальной адаптации, социализации, инкультурации в рамках традиционных российских ценностей, социального развития и социального воспитания обучающегося. В качестве контрольного мероприятия возможно использование интерактивного квеста: «Научись помогать людям и себе в определении и оценке основных параметров своего здоровья». В рамках групповой деятельности родителей и обучающихся необходимо предложить им оценить параметры своего здоровья и соответствие их представлениям о здоровье, в игровой форме оценить основные антропометрические параметры, физическую работоспособность, психологическую устойчивость и прочее.

В формате виртуальной гостиной предпочтительно рассмотреть вопросы питания обучающихся в рамках дистанционного обучения. В домашних условиях крайне сложно организовать полноценное питание с учетом возрастных и гигиенических норм, и необходимо представить родителям обучающихся и им самим возможность оценить основные характеристики питания исходя из существующих рекомендаций. Возможен обмен опытом родителей в части организации питания и их дистанционное консультирование специалистами школьного питания.

Формат диспута позволяет не только представить родителям и обучающимся рекомендации по организации удаленного рабочего места для каждого обучающегося в семье, но и оценить возможности и пути развития существующих вне образовательной организации рабочих мест.

Результатом предложенных дистанционных мероприятий должно быть понимание и принятие его участниками: методов оценки основных параметров здоровья участников образовательного процесса, существующих возможностей организации безопасного рабочего места обучающегося по месту его проживания с учетом возможностей его родителей; возможность организации правильного и полноценного питания обучающихся в условиях дистанционного обучения.

Заключение. Пандемия показала, что обучение в настоящее время не привязано к самой формальной образовательной организации. Более того, рамки этой организации фактически расширяются и интегрируют в себя и место проживания обучающегося. Формат дистанционного или смешанного обучения предполагает большую его вариативность, большую личную ориентированность, большую активность обучающихся в неформальных командах. Эти команды формируются не по формальному признаку (учебный класс), а, скорее, по неформальным (интересы и компетенции) и ориентированы на лиц с определенным уровнем готовности к межличностной коммуникации. Для них характерна высокая вовлеченность в решение командных задач, распределение коммуникаций между членами группы, характерно формирование распределенных команд. Коммуникация членов этих команд сохраняется и за пределами формального обучения.

Рассматривая перспективы смешанного обучения, необходимо обратить внимание на формат дистанционной компоненты. Результаты реализации дистанционного обучения в синхронном формате показывают значимые проблемы для здоровья его участников — проблемы психологические, медицинские и социальные. Наиболее рациональным представляется сочетание синхронного и асинхронного форматов. При этом в последнем случае значительно возрастет и роль элементов искусственного интеллекта в части контроля процесса обучения и его результатов. Это также позволит снизить электромагнитную нагрузку на обучающегося, возможный вред от нахождения в вынужденной позе при работе с техническими средствами коммуникации, позволит организовать обучение в удобном для обучающегося формате. В отличие от устоявшегося для учителя и сформированного в начале дистанционного обучения комплекса параметров «здоровье», у обучающихся здоровье только формируется, и необходимо предусмотреть меры влияния на его качество в условиях, соответствующих существующим требованиям и нормам. Несомненно и то, что включаться

в такое обучение могут только учителя и обучающиеся с подтвержденным уровнем информационной грамотности и сформированной инфраструктурой цифровой коммуникации по месту их проживания или пребывания. Неравнозначность уровня информационной грамотности в рамках коллектива учителей и обучающихся обуславливает и разную их вовлеченность в процесс такого обучения, разную удовлетворенность этим процессом. Неравнозначны и затраты на такой формат деятельности, в том числе и в части здоровья. Отсутствие единого «облака» самой школы с библиотекой ресурсов, виртуальными лабораториями, учебными чатами обучающихся, чатами коммуникации учителей и родителей обучающихся обуславливает привлечение для целей обучения значительного числа внешних ресурсов с неоднородным качеством их безопасности в части персональных данных и фактической открытостью самой коммуникации.

Не менее сложна ситуация в семьях с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Наряду с информационной грамотностью для организации адекватной образовательной среды и сопровождения дистанционного обучения таких детей родителям необходимы и специальные коррекционные компетенции, значительное свободное время или отсутствие работы, наличие специализированной техники для организации цифрового рабочего места (для детей с нарушениями зрения, слуха и т. д.).

Список литературы

1. Влияние дистанционной формы обучения на физическую активность и состояние здоровья обучающихся / Р. М. Файзуллина, В. В. Викторов, Р. Р. Гафурова и др. // Вестник спортивной науки. 2021. № 2. С. 55–61.
2. Земцов С. П., Демидова К. В., Кичаев Д. Ю. Распространение Интернета и межрегиональное цифровое неравенство в России: тенденции, факторы и влияние пандемии // Балтийский регион. 2022. Т. 14, № 4. С. 57–78. doi: 10.5922/2079-8555-2022-4-4.
3. Костина Л. М., Писаренко И. А. Дистанционное сопровождение родителей обучающихся // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т. 9. № 4 (33). С. 163–167. doi: 10.26140/anipr-2020-0904-0033.
4. Костина С. Н., Новикова О. Н. Цифровое неравенство школьников в условиях дистанционного обучения: кейс Пермского края // Вестник ЮУрГУ. Серия «Социально-гуманитарные науки». 2021. Т. 21, № 3. С. 77–86. doi: 10.14529/ssh210310.
5. Мухаметзянов И. Ш. Медико-психологические последствия использования информационных и коммуникационных технологий в образовательном процессе // Педагогическая информатика. 2011. № 6. С. 92–97.
6. Мухаметзянов И. Ш. Цифровое пространство в образовании: ожидания, возможности, риски, угрозы // Россия: тенденции и перспективы развития: Ежегодник. Материалы XIX Национальной научной конференции с международным участием, Москва, 18–19 декабря 2019 года / Отв. ред. В. И. Герасимов. Том. Выпуск 15. Ч. 1. М.: ИНИОН РАН, 2020. С. 571–574.
7. Неустрова А. Б., Филиппова Л. Д. Компетентность и безопасность потребления цифровой среды детьми и родителями // Цифровая социология. 2022. Т. 5, № 1. С. 107–116. doi: 10.26425/2658-347X-2022-5-1-107-116.
8. Мингазова Э. Н., Акимова Л. В., Пожарская Е. Н. и др. Риски здоровью детей школьного возраста при дистанционном обучении в первые месяцы распространения COVID-19 // Проблемы

социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2021. Т. 29. № S1. С. 588–592. doi: 10.32687/0869-866X-2021-29-s1-588-592.

9. Роберт И. В., Мухаметзянов И. Ш., Лопанова Е. В. Цифровая трансформация образования: теория и практика. Издательство ОмГА, 2022. 190 с. ISBN: 978-5-98566-223-8.

10. Mukhametzyanov I., Dimova A. Assessment of levels of formation of competence of students as users of information and communication technology in the field of health care // Smart Innovation, Systems and Technologies. 2016. Vol. 59. P. 585-593. doi: 10.1007/978-3-319-39690-3_52.

11. Mukhametzyanov I. Sh. Digital Educational Environment, Health Protecting Aspects // Journal of Siberian Federal University. Humanities and Social Sciences. 2019. Vol. 12, no 9. P. 1670–1681. doi: 10.17516/1997-1370-0484.