

НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

А.Д. Данилова, директор МОУ Толбинская средняя общеобразовательная школа, Подольский район

Давайте представим такую картину: тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди – огромный, бурлящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть. А мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки, пытаемся их спасти, в то время как нам надлежит быть наверху, где спокойное течение, чтобы там терпеливо, каждодневно учить их плавать.

Наша задача – научить каждого ребенка безопасному плаванию по реке жизни, всячески помогая ему в выборе стиля, способствующего сохранению и укреплению здоровья, физического и духовного.

Развитие ребенка, его социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются особенностями жизни, а прежде всего – условиями пребывания в современной школе, где резко возросли интенсивность учебного процесса и эмоциональное напряжение, что отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье всех участников образовательного процесса.

В 2013 году я была делегатом от Подольского муниципального района на IV Всероссийском форуме «Здоровьесберегающее образование» в Ульяновске. Из выступлений стало понятно, что здоровьесбережение – это наука, которую всем необходимо осваивать очень серьезно, будь то центр здоровья, работающий по особой программе, или сельская школа с численностью обучающихся до 300 человек.

Качество организации образовательного процесса не должно зависеть от возможности дифференцировать ребят по способностям, профилям, группам здоровья.

ИТОГИ МОНИТОРИНГА

«Девять десятых нашего счастья основано на здоровье», – считал А. Шопенгауэр. Научиться быть счастливым – значит для начала научиться быть здоровым.

Определенные исследования состояния здоровья участников образовательного процесса в нашей школе предваряют педсоветы, круглые столы, конференции, семинары для руководителей образовательных учреждений района.

Проводятся анкетирования и мониторинги для определения количества детей, имеющих хронические заболевания, для сравнительного анализа динамики по годам обучения.



директор Данилова А.Д.

Спортивно-оздоровительная работа осуществляется на уроках физической культуры, во время внеклассной работы, на занятиях в спортивных секциях, которые ведут тренеры спортивного клуба «Атлет». В течение учебного года у нас работают секции футбола, волейбола и баскетбола, тенниса и гимнастики, бадминтона и каратэ. Наши воспитанники занимают призовые места в районных соревнованиях по различным видам спорта.

В сентябре и мае традиционно проводятся Единые дни безопасности, здоровья и спорта. Много внимания уделяется физической культуре и спорту на летней оздоровительной площадке «Маленькая страна», в работе которой предусмотрены утренняя зарядка и воздушные ванны, подвижные игры на открытом воздухе, спортивные игровые программы и турпоходы.

Постоянный мониторинг отслеживает отрицательное влияние экологии, хронические заболевания у детей из социально незащищенных и неполных семей. На сохранение здоровья школьников ориентированы следующие мероприятия:



Толбинская школа



Толбинская школа

ежегодное медицинское обследование;
организация горячего питания;
контроль за воздушным и тепловым режимом;
контроль и регулирование объема домашних заданий в соответствии с СанПиНом;
организация и проведение Дней здоровья;
работа спортивных кружков и секций.

Разработана лично-ориентированная концепция воспитательной работы, основанная на здоровьесберегающих технологиях в рамках подпрограммы «Здоровье».

«ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ»

В международной практике получила распространение 6-компонентная модель «цветка здоровья», где каждый компонент отражает один из аспектов:

1. физический – согласованная работа органов и систем;

2. психоэмоциональный – способность человека выражать эмоции, проявлять их, управлять ими;

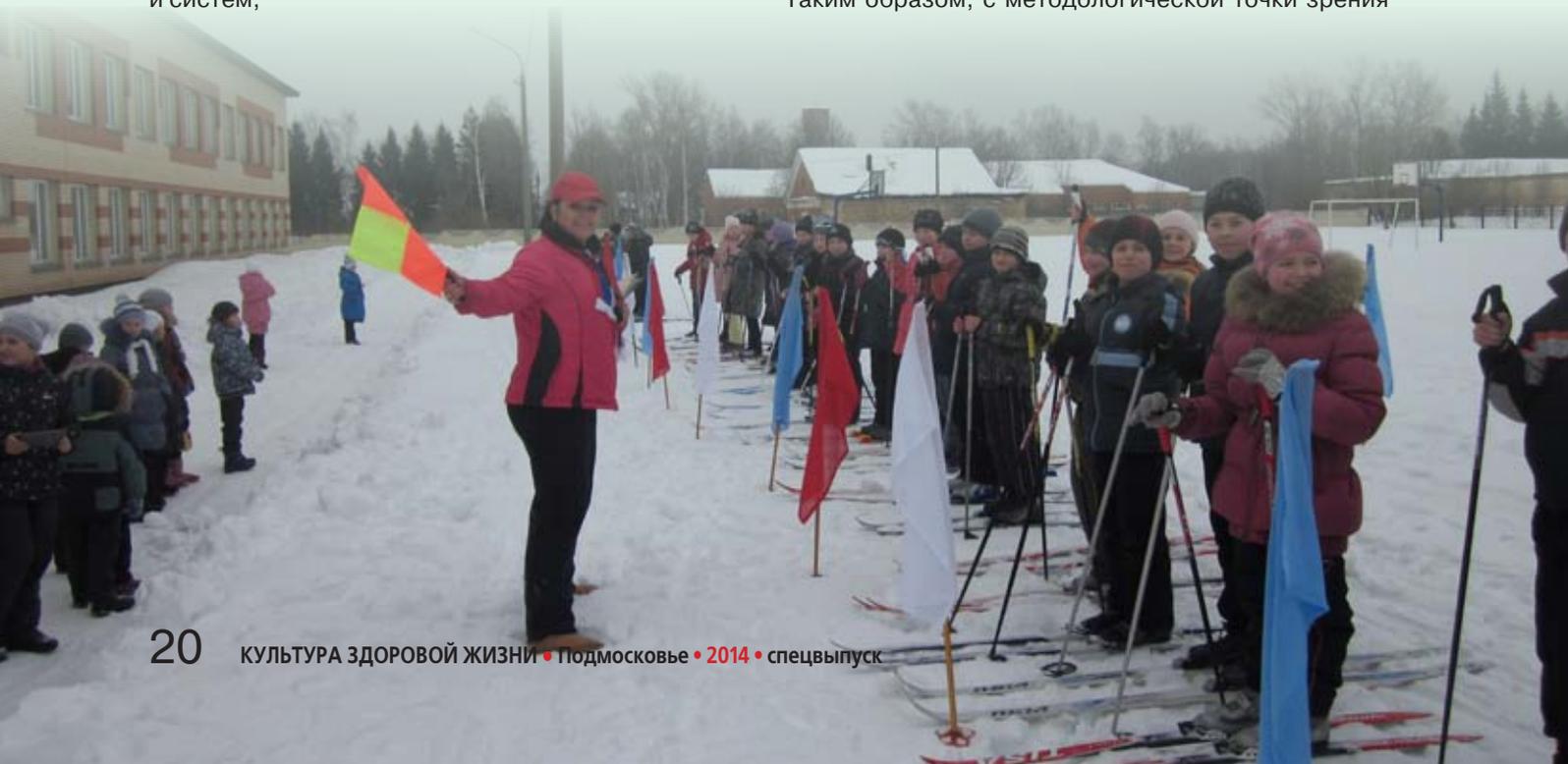
3. интеллектуальный – способность работать с информацией;

4. личностный – самооценка (восприятие себя как личности и на отношения окружающих к себе) самозначимость;

5. социальный – а) половой аспект Я (модель поведения); б) взаимоотношения с социумом в различных ситуациях;

6. духовный – стержень человека (отношение к непреходящим ценностям, нравственные принципы, вопросы веры и т. д.).

Тенденция гуманизации образования в целом предполагает особо пристальное внимание к человеку, а значит – к его внутреннему состоянию, то есть сфере, которой занимается психологическая наука. Таким образом, с методологической точки зрения





Фрагмент музейной экспозиции

можно говорить о психологизации образования как формы здоровьесбережения.

Для реализации этих направлений используется вся материально-техническая база нашего учреждения: музеи, два спортивных и тренажерный залы, санитарно-гигиенические комнаты, уютно обставленные в виде зимних садов рекреации, столовая с уголком этикета и сменяющейся экспозицией, библиотечно-информационный центр.

Надо подчеркнуть особую важность уроков духовного краеведения, а также внеурочную деятельность по социальному, духовно-нравственному и спортивно-оздоровительному направлениям. Последнее включает в себя кружки «Юный турист», «Танцуй, танцуй», «Сильный, ловкий, умелый».

Заметную пользу здоровью учеников начальных классов приносит динамическая перемена, организованная их классными руководителями. За пять минут до начала занятий вся школа ежедневно выходит на утреннюю разминку, во многом благодаря которой первые уроки стали проходить более эффективно.

ОГЛЯДЫВАЯСЬ – В БУДУЩЕЕ

«Музей – хранитель памяти народной. Как верный страж веков, он хранит историю, традиции и обычаи», – с таких слов начинается обзорная экскурсия в школьном краеведческом музее. Во многом благодаря нашему музею ребята подробнее знакомятся с

историей школы, изучают прошлое Подольского района, боевой путь ветеранов Великой Отечественной войны, а также ветеранов педагогического труда.

В музейной экспозиции второго зала все дышит стариной, теплом домашнего уюта, необыкновенной атмосферой традиционного русского быта. Здесь внимание привлекает русская печка со смешным домовёнком наверху – оберегом нашего музея, незатейливая люлька, валки для стирки, рубели для глажки, старинные тульские самовары, которым более века.

Самому старинному экспонату нашего музея – 300 лет! Это книга «Закон Божий». У нее почти истлевшие листочки, почерневшая от времени обложка, но каждый, кто приходит в наш музей, с особым трепетом берет ее в руки и, затаив дыхание, просматривает древнеславянские письмена. Только знание своих истоков, своей истории поможет ребятам сохранить свою национальную идентичность, формировать свое социальное здоровье.

Традиционно в нашем музее, в экспозиции традиционного русского быта, проводится дегустация ароматных душистых чаев, приготовленных по старинным русским рецептам и правилам здорового питания учителем технологии Ириной Петровной Кунда.

Дети – главные действующие лица всех мероприятий, в числе которых внеурочные занятия «Правильное дыхание», совместный урок в 5 и 11 классах «Вред

и польза информационных технологий», организационное собрание физоргов школы для коррекции и регулирования проведения утренней разминки для всей школы, совместное родительское собрание в интерактивной форме «Молоко. Вопросы и ответы».

БУДЕМ ЗНАКОМЫ: Я – МОЛОКО!

Молоко – обязательный и незаменимый продукт детского питания. По своему химическому составу и биологическим свойствам оно занимает исключительное место среди продуктов животного происхождения. Но далеко не все дети с удовольствием пьют молоко и едят блюда, приготовленные на основе молока и молочных продуктов (каши, молочные супы, творожные запеканки, сыр, бутерброды с маслом).

Проблема правильного питания очень актуальна для наших школьников, поэтому мы считаем необходимым говорить о пользе молока и молочных продук-



Кунда И.П. Дегустация чая

тов. Поэтому в практике классных руководителей 4-х классов М.О. Боганской и Е.В. Удадьцовой совместные собрания-занятия, посвященные принципам здорового питания, в частности и на тему «Молоко – залог здоровья». Такие мероприятия, в которых принимают участие и дети и родители, получаются информативными и познавательными.

ИСТОКИ ИССЛЕДОВАНИЙ

Во время ролевой игры-занятия дети разделились на две группы по предпочтению молока и молочных продуктов и с помощью родителей пытались выяснить, каких свойств в молоке больше? Каждая команда отстаивала свою точку зрения. В ходе дискуссии все пришли к выводу, что молоко полезно, только употреблять его нужно в меру. А затем ребята перевоплотились в юных ученых и провели исследование на тему «Это удивительное молоко», в результате которого выяснили, что входит в состав молока, экспериментально определили самый жирный молочный продукт. Помогала проводить познавательную ролевую игру Хозяйка-молочница. Она загадывала детям загадки о молоке и продуктах из него. На занятии дети и взрослые узнали много новых интересных фактов из истории молочных продуктов, услышали легенды о происхождении кефира, предания о возникновении сливок, сметаны, простокваши, творога, рецепты их приготовления, не обошли вниманием и национальные молочные продукты. А в конце собрания-занятия Хозяйка-молочница предложила вкусное угощение.

В результате работы над проектом учащиеся расширили свои познания. В процессе исследовательской деятельности дети приобрели умение работать с информацией, со справочной литературой, энциклопедиями, ресурсами сети «Интернет».



Будем знакомы, я - молоко



Молоко химическая лаборатория



Традиционный День здоровья

КОВАРСТВО ВИРТУАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Неотъемлемой частью нашей жизни стал компьютер. Современный ребенок постоянно слышит от взрослых: «Хватит сидеть у компьютера!», «В эту игру тебе играть нельзя!» Много говорят о компьютерной зависимости. Что это: новая болезнь нашего времени или выдуманная угроза? Чтобы помочь разобраться младшим школьникам в пользе и вреде компьютера и компьютерных технологий, в нашем библиотечно-информационном центре мы устроили вечер вопросов и ответов. Наглядно, в доступной форме учащиеся 11 класса рассказали пятиклассникам о профилактике нарушений зрения, о том, как правильно оборудовать рабочее место за компьютером, о необходимости прерывать занятия за компьютером и делать полезные упражнения для глаз.

Анна Байкина обратила внимание на гиподинамическое последствие работы у компьютера и показала упражнения, которые можно выполнять для профилактики заболеваний опорно-двигательной системы. Андрей Лебедюк объяснил воздействие ультразвука, шума и электромагнитного излучения на организм человека. Галина Маленькая дополнила рассказы одноклассников сведениями о заболеваниях органов дыхания аллергического характера, а Мария Боганская остановилась на влиянии компьютера и новых информационных технологий на нервную систему человека. Интернет и все услуги, которые предоставляются через него, могут негативно воздействовать на психику человека. В результате может возникнуть особое заболевание – неврастения. Интернет способен сделать нас социально изолированными,

одинокими и способствовать возникновению состояния депрессии. Чем больше времени мы проводим в виртуальном пространстве, тем меньше его остается для живого общения в семье и с друзьями. Чтобы избежать интернет-зависимости и компьютерной игромании, необходимо знать меры профилактики.

ЗАРУЧИТЬСЯ ОБЕРЕГАМИ

Известно, что беспорядочная, чрезмерная работа на компьютере способна информационными перегрузками, боязнью сбоев и зависания техники привести к стрессовым состояниям. Однако преимущества и пользу взаимодействия с компьютером перечислять можно не меньше.

Ксения Третьяк рассказала о полезных компьютерных играх, которые развивают быстроту реакции, мелкую моторику рук, зрительное восприятие объектов, память и внимание, логическое мышление, умение классифицировать и обобщать информацию, мыслить в нестандартной ситуации, добиваться своей цели, совершенствовать интеллектуальные навыки.

Ребенок, который с детства общается с компьютером, чувствует себя более уверенно, так как ему открыт доступ в из друга не превратится во врага.

Просмотр видеофрагмента «Под властью мусора» вызвал у всех если не шок, то изумление. Оказывается, на нашей планете есть специальное место, в которое свозится весь электронный мусор, а это ведет к экологической катастрофе.

Споры относительно пользы и вреда от компьютерных игр ведутся на всех социальных уровнях, ученые проводят исследования о влиянии компьютерных игр



Правильное дыхание. Внеурочная деятельность

на человека, дети спорят с родителями, родители – с учителями. В формат ролевой игры-урока можно прояснить многие подробности, найти необходимые компромиссы, заручиться необходимыми оберегами, способными защитить здоровье.

ВДОХ ГЛУБОКИЙ, РУКИ ШИРЕ...

А теперь заглянем в класс Ирины Михайловны Дмитриевой, где ее воспитанники учатся правильно дышать. Как известно, без правильного дыхания невозможна хорошо звучащая речь. Чтобы научиться владеть своим голосом, устной речью, надо прежде всего научиться правильно дышать. К тому же это умение укрепляет здоровье, улучшает эмоциональное состояние и общее самочувствие ребенка; совершенствует технику чтения, что в свою очередь обеспечивает спокойное, уверенное состояние на уроках; создает базу для развития высших психических функций, таких как память, внимание, мышление.

Дыхательная функция, как и любая другая, нуждается в тренировках, помогающих нормализовать ритм дыхания, увеличить силу дыхательных мышц, улучшить функции бронхолегочного аппарата для воздушной проводимости.

У некоторых детей наблюдается неправильное дыхание при чтении: они читают не на выдохе, а при вдохе. Из-за этого нарушается темп чтения. А часто неправильное дыхание лишает речь выразительности. Кроме того, логопеды считают, что проблемы с неправильным произношением некоторых звуков тоже связаны с дыханием. Поэтому в процессе обучения необходимо применять дыхательную гимнастику. Специальные упражнения, кроме формирования

правильного дыхания, развивают речевой аппарат, артикуляцию, способствуют постановке голоса, даже тренируют память. Выполнение таких упражнений повышают и общий уровень здоровья человека.

ОГРОМНЫЙ МИР ОТКРЫТ И МАНИТ

Благодаря нетрадиционным урокам, поиску новых методов обучения школьный день становится ярче и познавательнее, интереснее и радостнее.

Правильно организованная школьная среда, где созданы благоприятные условия для роста и развития детей, позволяет каждому ребенку найти занятие по душе, поверить в свои силы и способности, научиться взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, понимать и оценивать их чувства и поступки.

Именно благодаря такому единению и сплоченности Толбинская школа всегда отличалась основательностью, стабильностью во всех делах и начинаниях. Это особый мир, живущий по своим законам, манящий светом своих окон, чарующий обещанием новизны, дающий надежду и веру в собственные силы.

Мы утверждаем, что неуспешных людей нет. Успеха может добиться каждый при наличии соответствующих возможностей, которые мы стараемся предоставлять всем нашим ученикам и каждому педагогу. Потому у нас интересно и учиться детям, и работать учителям.

Главное для нас – педагогика сотрудничества, основанная на уважении и бережном отношении друг к другу. Какие бы изменения ни происходили в современном мире, решающее слово всегда останется за творческой личностью, ее мышлением и желанием изменить окружающее во имя лучшего будущего.