

Школа – территория здоровья

Организация системной комплексной работы по формированию культуры здорового образа жизни

Е. Э. Жебина,
заместитель директора по учебной работе
СШ №9 г. Жодино

Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы

Сохранение здоровья учащихся школы во многом зависит от организации специальной системы условий школьной среды, способствующей формированию, развитию и сохранению здоровья детей, реализация которой возможна при тесном взаимодействии специалистов всех уровней образовательного процесса, внедряющих здоровьесберегающие технологии.

В Государственном учреждении образования «Средняя школа №9 г. Жодино» успешно действует модель системной комплексной работы по формированию культуры здорового образа жизни. Педагоги школы используют в своей работе инновационные, интерактивные формы и методы работы, активно осуществляют проектную деятельность.

Сегодня следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение [2]. Поэтому с 2011/2012 учебного года в школе реализуется комплексно-целевая программа «Школа - территория здоровья».

Целью программы стало создание и реализация здоровьесберегающей модели, через объединение и координацию образовательных, социальных и медицинских ресурсов школы и социума для обеспечения условий сохранения и развития всех участников образовательного процесса.

Задачи:

- Разработать и внедрить здоровьесберегающие и здоровьеформирующие инновационные программы и проекты.
- Организовать здоровьесберегающую деятельность со всеми участниками образовательного процесса.

- Осуществлять мониторинг здоровья школьников и учителей через создание электронного банка данных заболеваемости учащихся.
- Оценить эффективность здоровьесберегающих воздействий.

Ожидаемый результат:

- Действующая модель школы как центра сохранения и развития здоровья всех участников образовательного процесса.
- Комплекс инновационных образовательных и социальных программ и проектов по здоровьесбережению детей и взрослых.
- Сформированная система деятельности у всех участников образовательного процесса по сохранению и развитию здоровья.
- Повышение профессиональной компетентности педагогов по антистрессовой педагогике и здоровьесберегающим технологиям.
- Повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективах.
- Положительная динамика здоровья по психологическому, социальному и физическому здоровью.
- Успешность обучающихся, педагогов и в целом всей школы в образовательном сообществе.

Сохранению и укреплению здоровья учащихся способствуют организация двигательной активности ребенка во время перемен.

Обучение учащихся навыкам здорового образа жизни, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие осуществляется через следующие **внеклассные мероприятия:**

- «Химический эксперимент как средство формирования ЗОЖ»;
- Лекция «История развития знаний о строении и функциях органов»;
- Научно-практический семинар: «Что вы знаете про йод?»;
- Курс по выбору «Откровенно о сокровенном»;
- Конференция «Мы все в ответе за свое здоровье и свое будущее!»;
- Тематический вечер «Музыка и здоровье человека»;
- Ролевая игра «Берегите здоровье смолоду».

В рейтинг наиболее популярных форм и методов работы с учащимися по формированию установок на здоровый образ жизни вошли спортивные праздники и физкультурно-массовые мероприятия (педагоги отмечают особую эффективность мероприятий с участием школьников различного возраста и родителей); ролевые игры; анализ жизненных ситуаций и дискуссии.

Так же, достаточно востребованными формами работы, являются мероприятия, имеющие практическую ориентированность: закрепление теоретической информации может осуществляться в виде подготовки и проведения учащимися выставок, презентаций, изготовления коллажей, плакатов, буклетов, составления режима дня, примерного недельного меню,

демонстрации и разучивания различных комплексов физических упражнений, основных приемов самомассажа, проведение подвижных и ролевых игр.

Физкультурно-массовой работе с учащимися отводится большое место в системе работы по укреплению здоровья: стало традиционным проведение спортивных праздников, викторин, недели здоровьесбережения. В нашей школе уже традиционным стало проведение спортивных праздников и соревнований при совместном участии педагогов, учащихся и родителей. Успешно действует клуб выходного дня «За здоровьем всей семьей», где учащиеся и их родители под руководством учителей физической культуры и здоровья участвуют в веселых эстафетах, плавают в бассейне, занимаются в тренажерном зале. Этих мероприятий все ждут, они дают заряд бодрости на долгое время, улучшают настроение всех участников образовательного процесса, укрепляют здоровье, дают установку на здоровый образ жизни.

Сегодня родители, педагоги, медики и общественные организации прилагают много усилий по формированию у учащихся навыков здорового образа жизни. Каждый школьник знает, что наркотики – это плохо, а старшеклассник может назвать пути передачи СПИДа. Но возникает вопрос «Почему растет число наркоманов и ВИЧ – инфицированных?».

Формирование здорового образа жизни не может быть быстро достижимой целью. Необходимы доверительное общение и специальные интригующие и занимательные занятия, сфокусированные на стимулировании жизнеутверждающей позиции.

Традиционные формы просветительской работы, хотя и являются необходимой составляющей системы формирования здорового образа жизни, всё же, как правило, не находят достаточного отклика у молодёжи и не вызывают потребности в осмыслении ею проблемы. В работе с молодыми людьми достаточно остро встаёт вопрос об использовании дополнительных путей профилактики, о поисках новых форм и методов [1].

Наибольшую эффективность сегодня демонстрируют программы развития жизненных навыков, способствующие созданию оптимальных условий для развития личности.

Немаловажное значение в реализации профилактических программ имеет широкое использование разнообразных интерактивных форм и поддержка молодёжной инициативы. Развитие последней даёт возможность реализовать свои интересы в соответствии сделать со своими потребностями и сделать мероприятия более эффективными.

В 2006 году на базе Государственного учреждения образования «Средняя школа №9 г.Жодино» при поддержке международной организации Христианского Детского Фонда началась реализация тренинговой программы «Профилактика ВИЧ/СПИД среди детей и молодёжи».

Основная цель программы - формирование у школьников позитивного поведения по отношению к своему здоровью, системы взглядов,

направленных на выбор здорового образа жизни, высокого спроса на личное здоровье.

Задачи:

- побудить участников сформулировать свои жизненные цели и задачи, заставить их задуматься о здоровье, как необходимом компоненте для их достижения;
- способствовать формированию у школьников осознания собственной уникальности и значимости, повысить их самооценку, научит принимать себя такими как они есть;
- содействовать формированию представления о том, как иммунная система защищает организм, и как ВИЧ разрушает её, какова разница между ВИЧ и СПИД, каковы пути передачи ВИЧ и методы профилактики;
- формирование представлений о губительном и необратимом действии наркотиков для организма;
- формирование знаний об алкоголе и курении как опасных болезнях, а не вредных привычках;
- формирование навыков принятия осознанных решений и умений использования систематического метода в анализе и разрешении сложных проблем.

На первом этапе велась подготовка и обучение педагогов школы формам и методам работы с детьми и молодёжью по проблеме профилактики ВИЧ/СПИД. Проведение тренингов требует от ведущего тренера некоторой специальной подготовки и соблюдения ряда правил поведения. Как правило, общение между тренером и группой предполагает его участия в тренинге то как рядового члена группы, то как лидера, задающего темп и тематику обсуждения. Было подготовлено четыре педагога-тренера.

Второй этап заключался в организации и проведении тренингов по ЗОЖ с учащимися обученных педагогов-тренеров. Для этого на базе школы была создана тренинговая комната, оснащённая необходимой мебелью и техникой.

Предлагаемая тренинговая программа состоит из 3 основных модулей, адаптированных к различным возрастным группам детей:

- *Почему я такой? (1-4 классы)*
- *Дорога жизни (5-8 классы)*
- *Сделай свой выбор (9-11 классы)*

Участниками реализации проекта стали учащиеся 5 -11 классов. Ребята с большим интересом посещали занятия, в ходе которых обязательным условием было проведение в начале и конца занятия тестирования по одной из проблем. В план занятий для детей и подростков, помимо медицинских тем включены тренинги по формированию жизненных целей и установок, самопознанию, формированию высокой самооценки, навыков осознанного принятия решений, умению сказать НЕТ и противостоять негативному влиянию окружения. Интерактивные методы обучения, такие как ролевые

игры, моделирование поведения, работа в малых группах, мозговой штурм позволяют наилучшим образом провести обучение по проблеме [3]. Кроме этого, данная программа построена таким образом, что обучающие ситуации, переживания и реакции участников тренинга способствуют развитию их эмоциональной зрелости и осознанию меры своей личной ответственности. В программу также включено интерактивное театральное представление, которое можно организовать силами школьного драмкружка или агитбригады. При проведении интерактивного театрального представления слушатели вовлекаются в действие не только эмоционально, но и физически, замещая актеров в тех или иных ситуациях, участвуют в обсуждении проблемы. Это помогает зрителям лучше понять состояние и ощущения других людей. Такая динамика может быть использована для моделирования безопасных образцов поведения путем вовлечения молодых людей и подростков в предлагаемые на сцене ситуации и для формирования сочувствия по отношению к людям, живущим с ВИЧ/СПИД [5].

Это тем более важно, поскольку обратной стороной проведения многих профилактических мероприятий является появления страха и отчуждения по отношению к ВИЧ- инфицированным. Опыт работы показал, что использование всех вышеназванных методик и подходов влияет на изменение поведения больше, нежели простая передача знаний в виде лекций или бесед.

В данной тренинговой программе основной акцент сделан на осознании подростками ценностей семейной жизни, нравственной чистоты, воздержания от раннего начала половой жизни, отказа от употребления наркотиков, а не на обучении подростков использованию презервативов. При этом важнейшим принципом работы является реализация права ребенка на участие в принятии решений, уважение его взглядов и интересов и предоставление возможности формирования собственных ценностей и установок.

Все это способствует не только лучшему усвоению знаний и формированию правильных поведенческих установок, но также умению использовать их в различных жизненных ситуациях.

Сегодня родители, педагоги, медицинские работники и общественные организации прилагают много усилий по формированию у учащихся навыков здорового образа жизни. Каждый школьник знает, что наркотики – это плохо, а старшеклассник может назвать пути передачи СПИДа. Но возникает вопрос «Почему растет число наркоманов и ВИЧ – инфицированных?».

Формирование здорового образа жизни не может быть быстро достижимой целью. Необходимы доверительное общение и специальные обучающие занятия, сфокусированные на стимулировании жизнеутверждающей позиции.

Анализ профилактической работы в учреждении образования показал, что наибольшую эффективность в обучении учащихся навыкам безопасного

поведения стала реализация проекта «Равный обучает равного», участниками которого стали учащиеся 10-11-ых классов.

Цель проекта: повышение уровня социальной и психологической адаптации молодых людей к сложным условиям сегодняшней жизни через участие в постоянно действующей школе мультипликаторов.

Эффективность проекта «Равный обучает равного» связана с тем, что:

- По многим вопросам молодежь в большей степени доверяет информации, полученной от сверстников, чем от взрослых.
- Молодые люди большое количество информации получают друг от друга, поэтому использование принципа «сверстник обучает сверстника» позволяет придать этому процессу более упорядоченный характер и распространять достоверную информацию.
- Программы, построенные на принципе «сверстник обучает сверстника», – альтернатива традиционным формам просвещения, т.е. функции взрослых передаются молодым людям. Срабатывает эффект новизны и неожиданности.
- Обучение, основанное на принципе «сверстник обучает сверстника», использует групповую форму работы и активные методы обучения. Каждый может высказывать свои мысли, задавать вопросы, обсуждать значимые проблемы. Происходит не просто распространение информации по определенной теме, но и взаимное обогащение опытом, выработка новых моделей поведения. В то же время молодые люди развивают навыки эффективного взаимодействия.
- Компетентность мультипликаторов, их умение работать с группой создает им привлекательный имидж. Многие участники занятий сами хотят стать мультипликаторами.

Сегодня на базе нашего учреждения образования создан областной ресурсный центр по профилактике ВИЧ/СПИД среди детей и молодежи, что открывает новые возможности деятельности.

Практика показывает, что дети способны самостоятельно не только формулировать цели, но и воплощать их. Совместная с ними деятельность поможет понять, что они знают о здоровье, что их интересует, беспокоит, тревожит больше всего, что бы они хотели сделать для своего здоровья и здоровья других людей. А инструментом может стать сотворчество, совместное постижение знаний, опыта - в неформальном, партнерском взаимодействии детей, родителей, педагогов. Эта совместная деятельность может быть не только интересной и увлекательной, она выгодна с точки зрения здоровья для каждого участника этого процесса. Если мы хотим достичь цели – направить выбор детей к принятию здорового образа жизни, то должны признать их право иметь полезные идеи и взгляды на самих себя. Мы должны уважать их как граждан с правами на здоровье и ответственностью за него и искать такие подходы, которые бы помогли нам понять, как они видят мир

ЛИТЕРАТУРА

1. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися I – XI классов о ВИЧ инфекции и наркотической зависимости: В 3ч./ А.Н.Сизанов [и др.]; под ред. А.Н.Сизанова. – Минск: «Тесей», 1998. – 128с.
2. Жданова, Ю.В. Формирование здорового образа жизни / Ю.В.Жданова, В.М.Назаренко // Биология в школе. – 2004. - №2. – С.38 – 43.
3. Миронова, И.А. Сделай свой выбор! Тренинги по основам репродуктивного здоровья, профилактике ВИЧ/СПИД, БППП, наркомании, алкоголизма и навыкам ответственного поведения: пособие для тренеров / И. А. Миронова, Т. Л. Симоненко. – Минск: РУП «ПРОМПЕЧАТЬ», 2001. – 192с.
4. Мамојко, Т.А. Формирование ЗОЖ современных школьников: метод.пособие / Т.А. Мамојко. – Минск: МГОИПК, 2006. – 68с.
5. Миронова И.А., Шилова Т.Г. Почему я такой? Тренинги по здоровому образу жизни, саморазвитию, навыкам безопасного поведения и профилактике ВИЧ/СПИД: пособие для тренеров / И.А. Миронова, Т.Г.Шилова. – Минск: РУП «ПРОМПЕЧАТЬ», 2002. – 54с.
6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы/ Н.К.Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 272с.
7. Я обучаю сверстника по проблеме ВИЧ/СПИД: пособие для тренеров / ОО МОЦ «Фиальта». – Минск, 2007. – 94 с.