**Эссе «Моя педагогическая философия»**

 **на тему «Здоровым быть модно»**

«Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье»

Гейне Генрих

*Говорят, что быть здоровым стало модно.*

*Вот такие вот настали времена.*

*Ведь когда-то быть здоровым - было нормой,*

*Как стандарт здоровый «children» был тогда.*

 С давних пор мода, как правило, всегда сопровождает жизнь человека, украшая ее своими новшествами, будоража людские воображения и фантазию. Мода присутствует во всех жизненных сферах: это и новые тенденции в гардеробе человека, это и новики в рационе питания, и, конечно же, новые подходы к образу жизни людей. Но, безусловно, вечным, современным и востребованным у людей является лозунг: «Быть здоровым – модно!». Каких-то крохотных три слова несут в себе глубокий смысл и немалую значимость. Легко подтвердить это жизненными примерами.

 Согласно многочисленным изучениям только 5% выпускников школ являются практически здоровыми, 40% школьников хронически больны, 50% имеют физиологические отклонения, до 80% страдают различными нервно-психическими расстройствами. Ежегодно до 300 тысяч юношей не идут на военную службу по медицинским показаниям.

 Данные исследований показали, что значительную часть своего здоровья ребенок теряет в школе. А ведь будущее нашей страны зависит от здоровья школьников и значит, зависит от школы и в первую очередь от учителя.

Сегодня перед школой стоит важнейшая задача - создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся. Поскольку основной «ячейкой» образовательного процесса считается урок, то и его влияние на здоровье учащихся является преобладающим.

 Хочу поделиться своими наработками организации уроков с использованием здоровьесберегающих технологий.

 На уроках географии практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью. Например: тема «Земледелие» 9 класс - правильное питание; урок в 10 классе на тему «Электроэнергетика » - экологически чистая энергия. Урок в 11 классе на тему «Япония» - почему Японию называют нацией здоровых людей? Почему японцы живут долго? Урок в 8 классе на тему «Климатические условия. Комфортность» - почему человеку необходимо больше находится на свежем воздухе, проветривать помещение….. Урок в 9 классе на тему «Население. Продолжительность жизни. Смертность» - причины низкой продолжительности жизни населения, выработка рекомендаций для улучшения ситуации, демографическая ситуации в своей семье.

А также к этой теме мной разработана авторская программа элективного курса «Проблема века - демографическая проблема». Данная программа разработана с применением методов развивающего обучения и имеет очень широкую воспитательную направленность, способствует формированию здорового образа жизни, что на сегодня так важно. В предложенном курсе использовались элементы различных педагогических технологий, в том числе и здоровьесберегающие.

За данную работу я награждена дипломом победителя Всероссийского конкурса «Лучшая авторская программа элективных курсов» и имею рецензию на программу.

 На мой взгляд, один из самых травматичных факторов для здоровья школьников является стресс, полученный на уроке. Отсюда стремительно ухудшающиеся показатели психологического и физического здоровья учащихся. Поэтому, я считаю наиболее приемлемым применять на уроках географии интерактивные, в том числе игровые технологии. При этом использую метод работы в группах. Атмосфера увлеченности и радости, ощущение посильности заданий создают комфортную обстановку на уроках и способствуют преодолению стрессовых ситуаций.

 Снимать эмоциональное напряжение помогает прием использования литературных произведений, например: при формировании экологической культуры с помощью поэтических образов иллюстрируется то или иное воздействие человека на природу.

 Подростков увлекают путешествия. Для них я провожу уроки – экспедиции, уроки – путешествия. Например, в 6 классе «Путешествие капельки».

 Курс «География материков и океанов» в 7 классе предоставляет огромные возможности для применения игровых технологий. Вместе с семиклассниками мы путешествуем по океанам и материкам.

 В старших классах более эффективными являются такие интерактивные методы обучения, как мозговой штурм, групповая дискуссия и метод проектов. В своей работе я опробовала несколько типов проектов: исследовательские, творческие, информационные. Метод проектов является составной частью обучения географии и поддерживает мотивацию к учению – в проектной работе она всегда положительная – и личный интерес: проект отражает интерес учащихся, их собственный мир.

 На своих уроках я использую методы позитивной психологической поддержки ученика, личностно ориентированное обучение и дифференцированный подход к детям с разными возможностями, поддержание познавательного интереса к географии, и также принцип двигательной активности на уроке. Одним из самых лучших моментов которой, я считаю физкультминутку, имеющую географическую направленность. Например:

Я по Африке иду

Замечаю на ходу,

Как над морем буйных трав

Шею вытянул жираф

У меня над головой

Пальма шуршит листвой

Но придётся приседать,

Чтобы фиников набрать

Мы прогулку завершим

И за парты поспешим!

 Большую роль в вопросах здоровьесбережения, играют технические средства обучения. Грамотное использование проектора на уроках позволяет решать задачи связанные с вопросами снятия утомляемости и сохранения здоровья школьников.

 Применение здоровьесберегающих технологий на уроке, в конечном счете, снижает риск школьных стрессов, которые отрицательно влияют на здоровье школьников.

 Благотворно влияет на здоровье школьников и внеурочная деятельность. Она формирует положительные эмоции у ребенка, культуру здоровья, экологическую культуру школьников.

 С этой целью мы ежегодно участвуем в экологических субботниках, работаем на пришкольном участке, озеленяя его, и конечно выходим на лоно природы. Туристско- краеведческая деятельность формирует и утверждает здоровый образ жизни, укрепляет здоровье, в том числе и психическое, помогает достичь физического совершенства. Поход — прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека.

 В нашей школе ведется научно-исследовательская работа по проблеме сохранения здоровья. Мои ученики изучают проблему здоровья человека в контексте среды обитания. С исследовательской работой по данной теме ученики участвовали на II республиканской научно- практической конференции школьников «От школьного проекта к формированию интеллектуальной элиты РТ», на всероссийском конкурсе исследовательских работ «Биодиагностика состояния окружающей среды» и на всероссийском конкурсе научно-исследовательских работ школьников «Эврика-2013» (Секция экология).

 Немало важным является сохранение здоровья самого учителя.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, природой, наконец, самим собой. Поэтому только в том случае, когда работа доставляет удовольствие самому учителю, эта работа становится частью здоровьесберегающих технологий.

 Как и любая наука, здоровье имеет свои философские взгляды и сущность. Для себя я обозначила следующие пункты «Философии здоровья»:

 - Будь мудрым, но не огорчайся глупости.

 - Оставайся собой, но не бойся меняться.

 - Радуйся, но не избегай печали.

 - Будь смелым, но не осуждай трусость.

 - Будь милосердным, но проявляй твердость.

 Я считаю, что старт на оздоровление нации дан. Хочется верить, что мы больше не будем идти назад, а только вперед. Давайте возьмемся за ум и поможем самим себе, своему здоровью.

Здоровый образ жизни для нынешнего молодого поколения – это жизненная норма, и мы должны соответствовать ей. Сегодня быть здоровым – престижно, актуально, жизненно необходимо, наконец, быть здоровым – это модно, и хочется верить, что потребность в этой моде не искоренит себя и не изживет спустя много-много лет!

*«Быть здоровым модно» - так нехорошо,*

 *«Быть здоровым –* ***норма****!» -*

 *вот как быть должно!»*