Здоровье школьников.

На сегодняшний день в России лишь практически 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35 – 40% - хронические заболевания. Продолжительность учебного дня, обилие домашних заданий, часто состояние повышенной тревожности и незащищенности, всё это негативно сказывается на здоровье детей. В связи с этим одной из актуальных практических задач является создание комфортной, психологически здоровой образовательной среды, способствующей воспитанию у детей привычек, а затем потребностей в здоровом образе жизни, навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

« Здоровьесберегающие технологии» интегрируют все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Под ними следует понимать совокупность приемов, форм методов организации обучения школьников без ущерба для здоровья и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее в воздействия на здоровье учащихся и их педагогов.. Необходимо признать педагогами своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников. Овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями, обретение компетенций, реализация полученной подготовки должна происходить в тесном взаимодействии с медиками, с самими учащимися и их родителями. Несколько великих заповедей сохранения здоровья были ещё давно сформулированы монахами Тибета. Вот они.

Добро должно пронизывать все дела и свершения. Дети в школе должны чувствовать, что о них думают, заботятся, чтобы они сами стали дарить добро окружающим их людям. Секрет успешности в делах состоит в стремлении и готовности дарить радость себе и другим. Это навык – находить поводы и причины для радости - сродни способности восхищаться чем - то в других людях. Это необходимое качество для педагога, разделяющего идеи «позитивной» педагогики. Находить поводы для радости можно всегда, как бы ни была трудна жизнь. Более того, чем она труднее, тем важнее расцветить ее яркими красками , добротой – это один из принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. Всё, что делается, должно свершаться во благо человека и не должно противоречить законам природы. Секрет успешности задуманных мероприятий состоит в интуитивном ощущении непротиворечивости того, что делается. Секрет результативности предпринимаемых усилий состоит в целенаправленном воспитании культуры здоровья детей, их потребности и умении заботиться о собственном здоровье и духовном благополучии. Но главное, что задает движению к цели нужное направление и освящает настоящее дело – это любовь и доброта, то, что наделяет жизнь смыслом и энергией созидания. Секрет доброты состоит в том, что без нее результаты действий не принесут пользу ни тому, кто делает, ни тому, для кого что – то делается. Для того, чтобы результат соответствовал задуманному, необходимо объективное отслеживание результатов прилагаемых усилий. Лучше всего, если этот мониторинг будет независимым. Все программы, приемы, методы здоровьесберегающих технологий должны быть объединены единством целей и действовать в совокупности. Необходима общая выработанная политика, работающая в этом направлении, выработанная стратегия и тактика, применимая во всех общеобразовательных учреждениях, работающая на здоровье детей. К решению данной задачи необходимо привлекать не только педагогов, но и их родителей, специалистов, опытных практиков. Необходим живой обмен мнениями по данному вопросу обсуждение полученных результатов, публикации материалов по данной теме в печати. Необходимо выработать грамотную программу действий, по которой школа будет работать и которая будет рассчитана на несколько лет.

Работа такого плана может осуществляться по нескольким направлениям.

Первое направление – обучение школьников знаниям и практическим навыкам обеспечения здорового образа жизни. Классный час является одной из важнейших форм организации воспитательной и пропагандисткой работы с учащимися, которая способна изменить отношение школьников к собственному здоровью и сформировать у них установку на здоровый образ жизни. Формы проведения могут быть различны; тематические лекции, познавательные беседы, семинары, тренинги, ролевые игры. Можно предложить придумать и поставить сказки, организовать театральную гостиную, агитбригаду.

Второе направление – это включение здоровьесберегающих технологий в преподавание частных дисциплин, использование на уроках компонентов ортобиотики.

Примеры использование элементов здоровьесберегающих технологий на уроках :

* занятия с использованием профилактических методик;
* занятия с чередованием высокой и низкой двигательной и умственной активности.
* физкультминутки;
* пальчиковая, оздоровительная, дыхательная гимнастика.

Более тысячи биологически активных точек известно в настоящее время на ухе, поэтому, массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши “горели”.

Упражнение можно выполнять в такой последовательности:

1) потягивание за мочки сверху вниз;

2) потягивание ушной раковины вверх;

3) круговые движения ушной раковины по движению часовой стрелке и против движения часовой стрелки.

В начале учебного дня, на первом уроке, можно провести точечный массаж биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно “разбудить” детей и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом.

При построении уроков можно сформулировать следующие рекомендации, приемы, технологии, которые связаны со здоровьесберающей технологией:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. Норма видов учебной деятельности на уровне 4-7 (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач). Однообразность уроков утомляет школьников. Частая же смена одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных условий.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

4. Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

5. На урок следует выбирать методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.

6. На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

7. Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

8. В урок следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

9. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

10. Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение.

Использование таких несложных приемов на каждом уроке приносит свои плоды. Показателем эффективности проведенного занятия считаю состояние и вид учеников, выходящих с урока.

На каждом уроке нужно уделять достаточное внимание вопросам сохранения здоровья:

* Включать в урок задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «знание своего тела», «гигиена тела», «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах».
* Начинать уроки с воспитательного момента, например с «Минуток здоровья». К примеру, напомнить учащимся о правильной осанке: “Что такое осанка? Осанка – это привычная поза спокойно стоящего или сидящего человека. Плохая, неправильная осанка приносит вред здоровью: нарушает работу внутренних органов. А как некрасиво выглядит человек, у которого плохая осанка. Правильная осанка не только делает фигуру стройной, но и придает человеку уверенность в себе, бодрость, жизнерадостность”. Предложить учащимся принять правильную осанку: опустить плечи, соединить лопатки, поднять подбородок, втянуть живот, и соблюдать правильное положение в течение урока.
* Для диагностики эмоционального состояния учащимся можно предложить заполнить листы настроения, как в начале урока, так и в конце его, перед контрольными и после контрольных работ. Учащиеся закрашивают цветным карандашом (или рисуют) ту физиономию, которая соответствует их настроению.
* В своей практике можно использовать элементы хромотерапии – лечение цветом. Синий цвет снимает головную боль, красный – повышает работоспособность, желтый – улучшает настроение, зеленый цвет используют для коррекции зрения.

А самое главное – это на уроках создавать ситуацию успеха, которые благосклонно влияют на самочувствие учащихся.

Таким образом, идея приоритетности здоровья - это основополагающий компонент личности. Каждый человек хочет быть здоровым. Как всегда права народная пословица; «Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье всего дороже».

Литература:

К. Е.Безух, В.П. Артеменко и др. «Культура здоровья школьников». Издательство «Учитель», 2009.

Опыт из выступлений коллег.