Опыт формирования ценностного отношения учащихся к здоровому образу жизни в условиях развивающейся образовательной среды

Рябова Г.И. директор МБОУ СОШ № 11 г.Невинномысска

Ставропольского края

Статья опубликована в сборнике методических материалов Международной научно-практической конференции 22-24.10.2015г (г. Ставрополь), Министерство образования и молодёжной политики Ставропольского края, ГБОУ ДПО «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования» (Федеральная стажировочная площадка).

Одним из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации является сохранение и укрепление здоровья детей и молодёжи, их физическое воспитание и развитие. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Физическое здоровье человека зависит от многих факторов, и прежде всего, от уровня духовной самоорганизации и его психического здоровья. Наше представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно – нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только духовном благополучии; необходим комплексный подход. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия – постоянные, и заменить их ничем нельзя» (Н.Амосов). Лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Несомненно, что именно воспитание имеет непосредственное отношение к формированию здорового образа жизни. Главным средством восстановления духовного, нравственного, интеллектуального потенциала человека, сохранения физического здоровья, на наш взгляд, является возрождение системы ценностей, формирование основ здорового образа жизни. Здоровье школьников находится в прямой зависимости от условий обучения, питания, двигательной активности, правильного чередования нагрузки и отдыха, условий семейного воспитания. Учёные считают, что на 50% уровень здоровья человека зависит от того образа жизни, который ведёт человек. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье взрослого населения, то роль школы в этом вопросе ясна.

Поэтому, говоря о приоритетах в образовании, мы закономерно во главу угла ставим вопросы здоровьесбережения, в тесной взаимосвязи «ученик – учитель – родитель», и проводим комплексные мероприятия с привлечением всех субъектов образовательного процесса. К тому же следует учитывать, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребенка, поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе также трудно переоценить.

Наша школа – это непрерывно развивающаяся образовательная система, приоритетными направлениями которой являются:

* пропаганда здорового образа жизни;
* гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое становление личности;
* ранняя профессиональная ориентация учащихся;
* организация досуговой деятельности учащихся;
* социальное партнёрство с родительской общественностью и учреждениями дополнительного образования.

Школа имеет продуктивный опыт работы в создании здоровьесберегающего пространства школы, в формировании основ здорового образа жизни:

●С 2001 года-краевая экспериментальная площадка «Формирование социальной компетентности выпускника общеобразовательной школы через здоровьесберегающую педагогику».

●С 2005года - краевая экспериментальная площадка «Исследование эффективности внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно – воспитательный процесс основной школы».

●С 2009 года – работа в режиме городской экспериментальной площадки «Переход на триместровый учебный календарный график с целью повышения качества обучения через создание комфортных условий для учащихся с позиций здоровьесбережения».

● С 2011 года – совершенствование работы школы по здоровьесбережению и формированию духовно-нравственных ценностей, социального опыта учащихся в рамках краевой экспериментальной площадки по теме: «Формирование системы ценностей, социального опыта, здорового образа жизни у младших школьников в процессе внедрения ФГОС начального общего образования» (научный руководитель - заведующий лабораторией по здоровьесбережению и духовно-нравственному воспитанию СКИРО и ПРО кандидат биологических наук Н.Н. Сивакова).

Реализацию школьных программ по здоровьесбережению обеспечивают руководители методических служб, психологи, социальный педагог, учителя физической культуры, классные руководители, учителя-предметники, заместители директора по УВР и ВР, так как затрагиваются все составляющие образовательного процесса.

 Научной основой в организации здоровьесберегающего пространства школы стала модель рефлексивно-культурологического подхода, включающая в себя нормативно–целевой, технологический, контрольно-оценочный компоненты.

Формирование системы ценностей, физического развития и образования учащихся школы осуществляется на трёх уровнях через систему мероприятий (комплексный мониторинг, образовательные монопроекты, психологическое сопровождение, методическое обеспечение образовательной деятельности, рациональную организацию учебной и внеучебной деятельности):

* Когнитивный уровень (формирование системы знаний, понимание собственной роли и места в жизни),
* Поведенческий уровень (деятельность, взаимодействие, навыки поведения в соответствии с нормами),
* Эмоционально-чувственный уровень (развитие позитивной чувственной и эмоциональной сферы).

Это позволило нам

* Разработать структуру системной работы по формированию ценностей, социального опыта, культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся:
* эффективная организация физкультурно – оздоровительной работы,
* реализация дополнительных образовательных программ
* просветительская работа с родителями,
* психологическое сопровождение школьников и их родителей;
* определить приоритетные направления в работе, создающие условия для укрепления и сохранения здоровья школьников (качество обучения, уровень духовно-нравственной культуры, физической культуры);
* в системе обновлять содержательную здоровьесберегающую составляющую учебных занятий и вариативной части учебного плана;
* создать систему содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению учащихся, их родителей (законных представителей), педагогов к здоровому образу жизни;
* повысить уровень спортивных достижений учащихся (2 место в Президентских краевых соревнованиях учащихся 7 класса, имя выпускника 11 класса, спортсмена школы, занесено в список лучших выпускников Ставропольского края);
* продуктивно работать по программе «Здоровое питание», увеличить охват детей организованным горячим питанием;
* увеличить количество детей, занятых во внеурочной деятельности, повысить качество организации летнего отдыха;
* совершенствовать социально-психологическое сопровождение участников образовательного процесса;
* работать в рамках локальных подпрограмм (образовательные монопроекты по сопровождению семьи и воспитанию детей в вопросах здоровьесбережения;
* поддерживать все аспекты здоровья, а именно:

- Физическое здоровье (совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде),

- Психическое здоровье (состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция

-Социальное здоровье (здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека

-Нравственное здоровье (духовное) - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе

 Уровень продуктивности работы в данных направлениях определяется через комплексный мониторинг (в обработке и анализе полученных результатов помогают сотрудники лаборатории по здоровьесбережению и духовно-нравственному воспитанию СКИРО ПК и ПРО, под руководством заведующей лаборатории, кандидата биологических наук Н.Н. Сиваковой, а также городского Центра Диагностики и консультирования, под руководством Т.Н. Лыковой,

-Медико-биологический (индивидуальная оценка уровня здоровья,

физического развития, «структуры здоровья» коллектива класса).

-Педагогический (физической подготовленности, качества образования).

-Психологический (уровень тревожности, умственной работоспособности, речевого развития)

Социальный ( выявление детей «группы риска»)

 С 2007 года в режиме функционирования реализуется Программа по здоровьесбережению «Радуга здоровья». Локальные подпрограммы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни соответствуют семи цветам радуги. Осуществляя движение по маршрутам, и приобретая опыт, знания через разнообразные аспекты деятельности, школьники, их родители (законные представители) и педагоги постигают культуру и ценность здоровья и здорового образа жизни. В каждом из маршрутов достигнуты позитивные результаты деятельности.

1.Фиолетовый (Здоровьесберегающие условия в образовательном процессе-учебная деятельность; вариативная часть учебного плана; внеурочная деятельность).

 В нашей школе на протяжении многих лет проводится работа по подготовке учителей к работе по программе здоровьесбережения. Результатом этой работы стало включение всего педагогического коллектива в данную программу. Для учителей это проявляется, в большей мере, через интеграцию программы «Здоровье» в урок по общеобразовательному предмету. Усвоение элементов программы «Здоровье» происходит на 3-х уровнях усвоения: представления, отношения к представлению и стратегии поведения. Эти уровни могут быть реализованы как в рамках одного интегрированного урока, так и на нескольких. При планировании интегрированных уроков мы используем два подхода к интеграции элементов содержания программы в урок: через содержание программного материала и через формы организации деятельности на уроке. Важнейшее условие для формирования оценочной составляющей «Я- концепции»- это организация на уроке рефлексии. Чаще всего это происходит в конце урока при подведении его итогов или завершении каждого этапа урока.

На уроках реализуются такие педагогические технологии адаптивного обучения как технология ТРИЗ, коллективный способ обучения, метод проекта. В дидактический материал включаются вопросы, связанные с ЗОЖ во всех предметных циклах. Учащимися проводятся физкультминутки и динамические паузы, которые носят дидактический характер. Соблюдаются нормы в чередовании видов деятельности на учебном занятии.

Уроки, построенные на преобладании активных форм работы с учащимися, когда они становятся исследователями, находятся в поиске решения проблемы, когда каждый из них работает в режиме индивидуальных возможностей. Практика проведения нашими учителями таких уроков показывает отсутствие усталости, нервозности, подавленности, различных страхов у учащихся во время подобных занятий.

 Успешно реализуются спецкурсы, помогающие просвещению учащихся в вопросах ЗОЖ. Так, в курсе «Ступени здоровья (1-9 класс) решаются такие задачи, как:

* формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
* формирование осознанного отношения детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
* сохранение, укрепление духовного и физического здоровья подрастающего поколения через овладение умениями и навыками заботы о своем здоровье.

Основное содержание образовательной программы «Ступени здоровья» (тематические блоки) охватывают различные направления ЗОЖ:

Тема 1. Самопознание. Здоровье и здоровый образ жизни. Я и другие.

Тема 2. Режим дня, учёбы и отдыха.

Тема 3. Питание и здоровье. Основы рационального питания.

Тема 4. Физическая культура и закаливание в сохранении здоровья.

Тема 5. Гигиенические правила и профилактика инфекционных заболеваний.

Тема 6. Общественная гигиена и охрана окружающей среды.

Тема 7. Гигиена труда и отдыха.

Тема 8. Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Предупреждение травм и оказание первой помощи.

Тема 9. Гигиенические аспекты полового воспитания (мальчики и девочки).

Тема 10. Культура потребления медицинских услуг.

Тема 11. Профилактика употребления психоактивных веществ.

Структура программы учитывает особенности возраста, под каждый возрастной этап разработаны знания, умения, навыки, осмыслен выход на социально-образовательный проект с обязательной презентацией и защитой.

2. Синий (Здоровое поколение - воспитательная деятельность).

В этом блоке реализуется монопроект - воспитание здорового образа жизни.

Систематически в течение учебного года проводятся классные часы с элементами здоровьесбережения и ЗОЖ, осуществляется просмотр, чтение и анализ художественных, классических произведений и (или) материала, изучаемого в курсе предметов. Школа – постоянный участник конкурсов рисунков «В здоровом теле - здоровый дух», «Мы за здоровье нации!». В течение учебного года проводятся выставки книг о здоровье, ЗОЖ, о вреде ПАВ и других вредных привычках.

В 2012 году проведено тестирование на темы: «Знаете ли вы о вреде курения?», «Как я поддерживаю свое здоровье?», «Правильно ли я распределяю время?». Уровень знаний учащихся по вопросам здоровьесбережения определяется 2 раза в год. Это происходит при проведении спецкурса «Ступени здоровья» или психологических тренингов

3. Голубой («Быть здоровым – здорово!» -физкультурно-оздоровительная деятельность, безопасность).

Традиционными стали Месячники здоровья (по отдельному плану) и Дни здоровья. Каждую осень проводятся футбольные турниры на кубок директора школы. Продуктивно функционируют клубы ЮИД и «Юный пожарный». Перед первым уроком проводится зарядка. Учащиеся школы активно участвуют в спортивных соревнованиях, уже в 2012 году школьная команда заняла 3 место в городских соревнованиях по футболу. В целях сохранения безопасности детей проводятся обязательные тренировки по эвакуации.

Ежегодно осуществляется рейтинг по школе «Самый спортивный класс».

* + Два раза в год проводится комплексный мониторинг уровня здоровья школьников, включающий диагностику функциональных возможностей организма, уровень тревожности и физической подготовленности учащихся школы. Ведутся паспорта здоровья школьника.

4. Зеленый (Дорогу осилит идущий - деятельность сотрудничества; организация просвещения и пропаганды ЗОЖ среди учащихся и их родителей).

В целях просвещения учащихся, пропаганды здорового образа жизни проводятся методические декады МО эстетического цикла и физкультуры – «Реклама знаний», в рамках которых ребята посещают спортивные школы, присутствуют на открытых соревнованиях. На секции школьной научно-практической конференции разрабатываются практико-ориентированные проекты, пропагандирующие здоровый образ жизни, как правило, с социальной составляющей.

В школьном журнале «Большая перемена» ведётся рубрика «Будь здоров…», в приложении к журналу, в Фото-галерее – фотографии Дней здоровья, спортивных мероприятий: «Папа, мама, я – дружная семья», Дня микрорайона.

С 2012 года проводятся заседания ученического клуба «Есть мнение…», куда приглашаются специалисты – медики, учителя, администрация школы, представители классных коллективов.

Классными руководителями совместно с социальным педагогом школы осуществляется просмотр с учащимися художественных и подростковых фильмов с последующим обсуждением (мероприятия по профилактике вредных привычек, предупреждению правонарушений). В начальной школе используется сказкотерапия и духовное наследие русского литературного творчества в формировании здорового образа жизни.

Просвещение родителей в данном направлении осуществляется на заседаниях общешкольного родительского комитета, а также на родительских лекториях, проводимых в формате школьного родительского клуба «Есть тема…». По инициативе родительской общественности создана и продуктивно работает общественная комиссия по проверке качества питания в школе. С родителями ведётся разъяснительная работа о необходимости организации для детей здорового сбалансированного питания, витаминизации блюд (напитков), проведении немедикаментозных профилактических способов оздоровления и закаливания, проведение систематических мероприятий по охране зрения детей и подростков. Для родителей проводятся конференции, собрания, посвящённые проблемам здоровья: «Здоровье ребёнка в руках взрослых», «Физическое воспитание детей в семье», «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний» и другие.

В целях повышения квалификации педагогов в вопросах здорового образа жизни создана творческая группа из представителей классных руководителей, учителей-предметников. Регулярно проводятся заседания педагогического совета по вопросам здоровьесбережения учащихся, изучается и обобщается опыт педагогов-новаторов на уровне города, школы. Педагоги активно обмениваются опытом в педагогических интернет – сообществах. Пополняется методическая копилка опыта в школьном методическом кабинете. В 2011 году школа на высоком уровне отметилась выступлением по вопросам здоровьесбережения на городском фестивале «Содружество» (3 представителя от школы).

В этом году школа участвует в городском и краевом конкурсе «Школа – территория здоровья», в ноябре 2012 года школа заняла 11 место из 35 участников в краевом конкурсе «Лучший педагог-психолог», на котором была представлена психологом школы модель психологического сопровождения в здоровьесберегающем пространстве школы.Традиционным стал выезд педагогов школы в горы, много освоено туристических троп и новых маршрутов, ежегодно классные руководители организуют для учащихся поездки в Домбай, Архыз, Теберду.

5. Желтый. (Оздоровительная инфраструктура - «Школа – территория здоровья»).

 Отмечается наличие лицензионного медицинского кабинета, кабинета психолога, педагога-логопеда, игровой комнаты, тренажёрного зала, малого спортивного зала, теннисные столы в рекреациях, школьного стадиона, малого и большого спортзала. Совершенствуются спортивные объекты, приводится в соответствие эстетический вид рекреаций, кабинетов, осуществляется озеленение школы. В школе ведётся контроль за качеством питания и питьевым режимом, в отдельных учебных кабинетах установлены кулеры.

Большую часть года дети проводят в помещении школы, поэтому мы стараемся оформить классные комнаты в соответствии с требованиями здоровьесбережения. Растения в школе играют не только эстетическую и воспитательную, оздоровительную, но и образовательную роль. Многие из них служат пособием на уроках ботаники. Учителя отвели наиболее удобные уголки для размещения растений в учебных кабинетах, рекреациях, холлах с целью оптимизации визуальной и воздушной среды. Широко используются комнатные растения (бегония, кала, петуния), которые создают позитивный настрой в организме человека: внутреннее равновесие, душевное спокойствие, доброжелательность. Комнатные растения (герань, хлорофитум) интенсивно очищают воздух, улучшая газовый состав его, оказывая оздоровительный эффект. Традесканция является лучшим средством для очищения воздуха классных помещений от пыли, герань очищает воздух от продуктов сгорания. Все комнатные растения способствуют увлажнению и являются дополнительным источником кислорода.

6. Оранжевый (Социально-психологическое здоровье учащихся как цель работы школьной социально-психологической службы - социально – психологическая деятельность).

 Главной целью является создание единого социально-психологического пространства, способствующего развитию личностного, интеллектуального, творческого потенциала обучающихся. В течение года

проведены такие мероприятия как «неделя Счастья» (психологическая игра), «неделя Толерантности» (интерактивная школьная игра). Систематизированы документы по ПМПК, отработан алгоритм психолого-педагогического сопровождения детей «группы риска».

Психолог школы, социальный педагог и классные руководители проводят мониторинг формирования познавательной «Я-концепции». Мониторинг проводится по нескольким показателям, так как отслеживаются результаты по 3-м составляющим: когнитивной (знаниевой), оценочной и поведенческой:

* Уровень сформированности знаний учащихся о своем здоровье (когнитивная составляющая);
* Уровень толерантности учащихся (поведенческая составляющая);
* Уровень поведенческих рисков учащихся по всем разделам программы;
* Уровень сформированности самооценки у учащихся.

7. Красный (Здоровое лето - летняя оздоровительная деятельность).

На уровне города отмечена программа профильной смены пришкольного лагеря (гражданско-патриотическое направление). В пришкольном лагере отдохнули в 3 потока 130 учащихся.

Целью в организации летнего отдыха ребят стало формирование и развитие физического и нравственного здоровья учащихся, а также патриотизма, как важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности.

Педагогическая деятельность была направлена на реализацию следующих задач:

- утверждение в сознании и чувствах детей и подростков патриотических ценностей, взглядов и убеждений , уважения к культурному и историческому прошлому России, к традициям русского народа;

-формирование представлений у детей о здоровье человека, как о жизненно важной ценности и здоровом образе жизни;

-формирование и развитие у воспитанников ответственной личной позиции за свое здоровье, учитывая формы общения в разновозрастных группах.

Ребята проявляли активность во всех мероприятиях в разных направлениях: в интеллектуальном, спортивном, трудовом, гражданско- патриотическом. Были созданы отряды юных историков под названиями: «Пираты», «Путешественники», «Бригантина», которым предстояло совершить Путешествие по ленте времени. На ленте времени были обозначены важные исторические юбилейные события из жизни Российского государства.

Ребята имели возможность получить информацию о прославленных русских полководцах и гражданах земли русской: М.И. Кутузове, П.И. Багратионе, Д.М. Пожарском, К. Минине, Александре Невском, царе Иване Грозном и др., участвовать в интеллектуально- познавательных играх «Что? Где? Когда?» и брэйн-ринг (по произведениям о русских богатырях), узнать новое об истории нашего города, рассказать, что им известно о символах нашего государства. Всегда задорно проходили спортивные соревнования: «Веселые старты» (между отрядами), богатырские потехи, спортивный праздник «Спорт – это движение, а движение - это жизнь!». С удовольствием воспитанники начинали день с утренней зарядки на свежем воздухе, посещали бассейн в детской поликлинике, принимали солнечные ванны в зоне отдыха, играли в подвижные игры на спортивной площадке школы. В лагере были проведены конкурсы рисунков «Мир глазами ребенка», конкурс рисунков на асфальте «Должны жить дети на счастливой планете!», конкурс патриотической песни «Я люблю тебя, Россия!».

Отдыхающие ребята приняли участие во всех городских соревнованиях и мероприятиях: «Веселые старты», соревнования по футболу, шахматам, экологической тропе, в конкурсе игровых развлекательных программ «Затейник – 2012», интерактивной игре «Воспитание не равно насилию».

Каждая смена завершалась коллективной интерактивной игрой, куда приглашались родители ребят - «Древо летних грёз и исполнения желаний». Ребята участвовали в работе станций интеллектуального, творческого характера, делились своими впечатлениями и пожеланиями на будущее школьное лето – оставляли на стволе дерева листочки со своими пожеланиями и отзывами.

В ходе игры организаторы собрали информацию от родителей о качестве отдыха детей в пришкольном лагере. Отзывы были только положительные: качественное питание, интересные познавательные мероприятия, безопасность отдыха детей.

 Уже в настоящее время ведётся системная подготовка к летней кампании – 2013г: формирование команды вожатых, разработка оздоровительной составляющей программы лагерной смены.

Работа школы в данных направлениях позволяет педагогическому коллективу укреплять здоровье учащихся, формировать у них представления о здоровом образе жизни, формирует потребность вести активную насыщенную делами жизнь. Так как многое зависит от родителей, достаточно много времени уделяется просвещению семьи в вопросах организации режима дня детей.

За прошедший период (с 2011 года) сократились пропуски учащихся по болезни, увеличилось количество достижений учащихся в спортивной сфере, увеличился удельный вес учащихся, охваченных горячим питанием. Стало более качественным психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса, урок большинством педагогов ведётся с учётом здоровьесберегающих технологий. Интерес среди учащихся вызвало эссе учащегося 10а класса Чебана Владимира на тему «Экологический кодекс школьника», написанное им в рамках месячника «Спорт против наркотиков».

В ходе планового социологического опроса (ежемесячно) отмечена удовлетворённость родителей и учащихся режимом работы школы.

Литература:

1. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся (№ 337 от 15 мая 2010г)
2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.-С.84-92.
3. Зенова Т.В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа здоровья»//Практика административной работы в школе. – 2006.-№1.-С.25-28.
4. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок/ А.И. Севрук, Е.А. Юнина// Школьные технологии.-2004.-№2.-С.200-207.
5. Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе//Практика административной работы в школе.-2006.-№1.-С.30-38.
6. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2005.-№2.-С.40-44.
7. Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т. В. Карасева //Начальная школа. - 2005. - N 11. - C. 75-78.