Здоровьесберегающие технологии в Лицее № 7 г. Красного Сулина

Не секрет, что состояние здоровья наших детей в последнее время все больше и больше волнует родителей, педагогов, врачей…Почему? Потому что дети - это главное, что есть у страны, да и во всем мире. Ведь им жить в будущем, творить и работать так, чтобы на нашей Земле светило солнце, росли сады, крепло и процветало государство. А творить может только здоровый и счастливый человек, поэтому пришло время серьезно говорить о здоровьесберегающих технологиях в школьном процессе, обеспечивающих основу долгой, счастливой и полноценной жизни. Значит, одной из важнейших задач стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей. Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

- в физическом плане - здоровье позволяет ему справиться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;

- в социальном плане - он коммуникабелен, общителен;

- в эмоциональном плане - ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

- в интеллектуальном плане - учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

- в нравственном плане - он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Когда в сентябре прошлого года наш лицей стал экспериментальной площадкой и перед нами, педагогами, встал вопрос: как научить детей здоровому образу жизни, то оказалось, что начинать разговор о здоровье нужно, прежде всего, с себя, с повышения своего уровня знаний. Мне посчастливилось попасть на краткосрочные курсы повышения квалификации РИПК и ПРО по проблеме: « Психологические особенности здоровьесберегающих технологий в условиях реализации ФЦПРО на 2011-2015гг», откуда я вернулась не только с необходимым багажом знаний и переполненная многочисленными идеями, но и готовая внедрять эти идеи в жизнь.

Прежде всего, мне не терпелось поделиться новыми открытиями с моими учениками, восьмиклассниками, поэтому в нашем дружном коллективе мы провели классный час «Ценно ли для меня мое здоровье?» А так как проходил он уже в нетрадиционной форме – форме интерактивного занятия с применением здоровьесберегающих технологий, то и пользы принес немало, и ребята были в восторге. Мозговой штурм помог детям составить слагаемые здоровья, дискуссия привела к выводу о личной ответственности каждого перед своим здоровьем, веселые физминутки помогали разрядить атмосферу и снять накопившееся напряжение, использованные Интернет-ресурсы показали статистику наиболее распространенных среди молодежи заболеваний, а работа в группах позволила составить не один план мероприятий, которые помогут подросткам стать сильными и здоровыми.

Следующим шагом в освоении здоровьесберегающих технологий в нашем лицее стал мастер-класс для коллег лицея , города и района. И надо отметить, что взрослые играли, спорили, составляли планы группового и личного ЗОЖ не менее активно, чем это делали дети. И, конечно же, пришли к выводу о том, что о здоровье можно и нужно говорить в увлекательной, нетрадиционной форме.

Работая с анкетами детей и коллег, в которых также были высказаны некоторые пожелания, мы пришли к выводу, что задача не будет решена успешно, если к нашей проблеме не подключатся и родители школьников. Классными руководителями были подготовлены и проведены родительские всеобучи: «Здоровье наших детей в наших руках», «Мама, папа, брат и я - здоровая семья», «Здоровье рождается и сохраняется семьей» и др. Особенно удачным нам показалось то, что на родительские собрания классные руководители пригласили школьные агитбригады, которые помогли создать непринужденную обстановку и вызвать родителей на откровенный разговор. Среди родителей тоже оказалось немало желающих поделиться своим личным опытом ЗОЖ. Кроме того, нашлись специалисты-медики, психологи, спортсмены, которые пришли к ребятам в свободное время и раскрыли тайны своего профессионального мастерства.

И работа закипела… Дети принимали активное участие в фестивале агитбригад «Мы – за Здоровый Образ Жизни!», регулярно становились победителями всевозможных спортивных соревнований, были участниками волонтерской акции «Алая лента» в День всемирной борьбы со СПИДом, участвовали в благотворительном марафоне «Твори добро!», проводили русские народные забавы в масленичную неделю, сейчас готовят показ инсценированной сказки для одного из местных детских домов, потому что теперь для них духовное здоровье не мене важно, чем здоровье физическое. Мы теперь чаще посещаем музеи, театры, организуем походы выходного дня, причем приглашаем с нами отдыхать и родителей. И атмосфера в классе с недавних пор стала еще теплее, дети бережнее и заботливее стали друг к другу.

Конечно, за один учебный год невозможно научить всех бережному отношению к своему и чужому здоровью, остается еще немало проблем, ждущих своего решения, но мы уже прошли определенный этап пути, нашли новых друзей на этом отрезке, набрались полезного опыта, которым готовы поделиться с другими и идти дальше, потому что мы вместе, нам все по плечу.

Аниськина Е.В.,

МБОУ лицей №7