Здоровье школьников – залог успешного обучения

***У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все.***

***Арабская пословица.***

Здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становиться первостепенной.

Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и в воспитании уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов–медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему это происходит? Видимо, все дело в том, что взрослые ошибочно считают: для ребенка самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя болит голова, если твой организм ослаблен болезнью и леностью?

Деятельность педагогов и медицинского персонала в направлении укрепления здоровья учащихся следует считать оздоровительно-образовательной работой, которая является комплексом оздоровительных мер гигиенической, лечебно-профилактической, физкультурной, психолого-педагогической, природно-оздоровительной, художественно-эстетической направленности в сочетании с образованием детей по вопросам укрепления и сохранения здоровья. Вопросам, позволяющим понять значимость оздоровительных мероприятий, особенности их использования в личном оздоровлении и формировании осознанного отношения к своему здоровью.

Школа – это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться. Это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни, где он не только учится, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому–либо или чему–либо.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

Основной целью нашего учебного заведения, стремящегося работать в русле педагогики здоровья, стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди!»

Мы решили взглянуть на образовательную среду современной школы с точки зрения экологии детства и, как её основной линии, – охраны и укрепления здоровья детей, и ответить на вопрос: является ли образовательная среда школы здоровьесберегающей?

В самом общем смысле «среда» понимается как окружение. Образовательная среда школы рассматривается педагогами как «система влияний и условий формирования личности, а также возможностей для её развития, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении». [ В. А. Ясвин]

Как найти наиболее эффективные формы организации школьной жизни, пути и средства внедрения здоровьесберегающих технологий, возможности разгрузки учебного процесса и снятия утомляемости школьников? Как сделать так, чтобы дети спешили в школу, хотели учиться, и при этом им было бы комфортно и интересно?

Поставив перед собой эти вопросы, для себя мы определили основные направления в этой работе:

– сохранение и укрепление физического здоровья детей;

– сохранение психического здоровья;

– создание благоприятной социально-психологической адаптации.

Помимо уроков физкультуры для укрепления физического здоровья детей, в нашей школе проводятся уроки здоровья. На этих занятиях формируется мотивация здорового образа жизни. Мы знакомим учеников с упражнениями, позволяющими снять усталость, развивающие мелкую моторику мышц, укрепляющие здоровье. Дети узнают об истории Олимпийского и спортивного движения. Занятия проводятся в игровой форме, часто на свежем воздухе.

Наши учителя работают по учебникам в рамках эксперимента «Организация образовательного процесса на базе учебного комплекса «Школа – 2000…» В основу его положены личностно-ориентированные принципы:
– ребенок самоценен, учитель не формирует личность, а создает условия для проявлений внутреннего мира ребенка, учитель не ведет, а идет рядом и впереди, он сотрудничает вместе с ребенком, раздумывает вместе с ним над его проблемами, принимает его таким, каким он пришел;
–  учитель воздерживается от нравственных оценок личности, а дает ребенку возможность самому найти себя и пройти свой путь в поиске истины;
–  учитель организует работу исходя из гуманистических принципов:
– ребенок учится только через действие;
– ребенок имеет свои индивидуальные возможности в учебной деятельности;
– ребенок осваивает мир в целостном восприятии;
– ребенок учится от другого ребенка, как и от учителя;
– ребенок успешен в учении, когда ему хорошо;
– ребенок успешен в учении, когда его поддерживают и вдохновляют учитель и родители.

Исходя из этих принципов, мы, организуя процесс обучения, проводим личностно ориентированные уроки. Каждый ученик должен научиться составлять план действий, осуществлять его, уметь перебирать различные варианты решений, уметь строго подчиняться заданным правилам, уметь организовывать поиск необходимой информации. Поэтому, начальный этап любого урока – это составление плана. Причем учащимся, по ходу работы, предоставляется возможность внести изменения в планирование.

Следующий этап урока – актуализация знаний детей, необходимых для изучения нового материала, выработка навыка истолкования своего опыта. После этого ставится проблемный вопрос или создается проблемная ситуация (это может быть игровая ситуация, помощь героям любимых произведений, иллюстрации на различные темы, загадка, ребус песни и др.). Есть два варианта «открытия» детьми нового знания:
– объяснение учителем в процессе беседы с учениками с опорой на предыдущие знания, решение учащимися практических и теоретических задач;
– короткое объяснение учителя (введение в проблему), самостоятельная работа с учебником, решение практических и теоретических задач.

Итак, учитель опирается на субъективный опыт учеников, обобщает его, подводит итог, научно «окультуривает».

Следующий, очень важный этап урока, научить ребенка применять полученные знания, те или иные правила, законы. Учащиеся выполняют тренировочные задания, их число должно быть больше, чем можно решить на уроке (задания предлагаются на выбор). Здесь для каждого ребенка создается «ситуация успеха – я могу, у меня получается, я выберу задания сложней».

На таких уроках учителя применяют различные формы организации учебно-познавательной деятельности: фронтальные, парные, групповые, индивидуальные. Самый сложный способ работы – групповой. Но это и самый лучший способ развития речи, способностей детей; он учит детей общению, формирует у них активную позицию, самостоятельность в принятии решений. Такая форма работы является наиболее удачной для уроков закрепления знаний. Мы ее используем с 1 класса, но делаем это постепенно и последовательно. Хочется отметить благотворное влияние групповой формы работы на детей: сильные стали добрее, внимательнее к товарищам, готовы приходить на помощь, объяснить непонятное. Слабые дети перестали бояться ошибаться, у них появилось желание ответить на вопрос, самим что-либо спросить, помочь товарищу.
  Личностно ориентированное обучение является здоровьесберегающей технологией.

На каждом уроке учителя проводят по две-три физкультурных паузы, хотя бы одну из них – под музыку. Для их проведения можно использовать различные подручные средства, которые позволят сделать оздоровительные минутки интересными и разнообразными. К таким предметам можно отнести любой предмет, лежащий на парте: ластик, книгу, карандаш и т. д.

Обязательными на уроке являются упражнения для глаз, мелкой моторики рук. Их часто проводим под рифмовки.

Также проводим динамические паузы между уроками и занятиями на различных отделениях школы дополнительного образования. Динамические паузы стараюсь проводить на спортивной площадке, в гимнастическом зале. Дети двигаются, играют, общаются. Школьники по очереди готовят интересные игры для одноклассников. Эта работа помогает им ориентироваться в обилии литературы, содержащей описание игр для детей. Ученики учатся работать с коллективом, доходчиво объяснять свои мысли и желания. А участники игр, кроме двигательной активности, активизируют и мышление, память, эмоции. Динамические паузы можно делать сюжетными, давать им название. Это формирует у детей интерес к их выполнению, к окружающей жизни.

В нашем учреждении все учителя работают в тесном контакте с медико-профилактическим центром, созданным на базе нашей школы. Врачи отслеживают медицинские показатели здоровья детей класса, дают рекомендации по профилактике и предотвращению некоторых заболеваний. Дети посещают массажный кабинет, кабинет релаксации, физиотерапевтический кабинет, пьют кислородные коктейли. Школьный врач регулярно посещает учеников классов, следит за динамикой показателей здоровья. Учителя стараются следовать всем рекомендациям врачей. В начальных классах, практически, стопроцентная посещаемость.

После окончания уроков дети посещают школьную столовую, где для них уже готов комплексный обед. После этого они на свежем воздухе совершают прогулку по «дорожкам здоровья», наблюдают за изменениями в жизни природы.

Среди условий, обеспечивающих эффективное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей, исключительное значение имеет возрастной подход к организации школьной жизни ребёнка. Зачастую учащиеся начальной школы бывают загружены учебными предметами, домашними заданиями, занятиями в различных кружках и секциях. Родители, да и учителя, стараются максимально научить ребёнка всему. Но наличие знаний само по себе не определяет успешность обучения. Гораздо важнее, чтобы ребёнок умел самостоятельно их добывать и применять. Любой предмет из школьной программы, рассказанный доступным детям языком, в игровой форме, с элементами театрализации, применением красочной наглядности, может оказаться простым и интересным. Готовясь к каждому рабочему дню, учителя должны обязательно подбирать и готовить интересные задания, развивающие детей.

Принцип развития предполагает ориентацию содержания образования на стимулирование и поддержку эмоционального, духовно-нравственного, социального и интеллектуального развития детей. Этот принцип создает условия для проявления самостоятельности, инициативности, творческих возможностей детей в различных видах его деятельности, а не только для накопления знаний и формирования навыков решения предметных задач.

Принцип вариативности содержания образования дает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения с учетом возрастных возможностей детей. Вариативность обеспечивает дифференциацию образования, то есть возможности индивидуального развития каждого ребёнка, и что особенно важно – учет особенностей различных контингентов детей: детей с проблемами в развитии, детей-инвалидов. Хочется подчеркнуть, что без формирования у детей навыков полноценной учебно-познавательной работы, без сохранения особой познавательной мотивации, без становления самосознания и самооценки ребёнка как субъекта новой для него деятельности «учения – обучения» нельзя создавать начальную школу как реальную здоровьесберегающую среду в целом.

Дети – это чудо природы. Работа с ними для – это радость, счастье, открытие нового. Очень важно в начальной школе заложить ростки будущих побед, успехов, открытий.

А как избежать перегрузки детей на уроке? Как предотвратить их утомляемость? Мы применяем задания различной степени сложности, меняем виды деятельности, подбираем задания развивающего характера, отдыхаем вместе с детьми, стараемся разрядить обстановку шутками и весёлыми фразами. Поэтому мотивация к обучению у детей не угасает, а остаётся высокой. Показателем этого является итоговая аттестация учащихся.

Ситуация успеха, созданная в классе, позволяет детям настроиться на плодотворную работу. Учащиеся уверенны в том, что всё у них получится. Пусть не сразу, но получится. Это позволяет сохранить психическое здоровье детей. С новыми душевными силами взяться за трудное дело учения.

Каждое утро в нашей школе мы начинаем с музыкально-ритмической разминки. Под мелодии любимых детских песен дети выполняют движения, подпевают любимым героям из мультфильмов, кинофильмов, учителя тоже поют вместе с ними.

Ни для кого не секрет, что иногда школьные результаты учащихся способствуют формированию школьных стрессов, которые, накапливаясь, губительно действуют на детский организм. Окружающий мир, которому ребенок радовался, перестаёт быть для него радостным и занимательным, маленький человек закрывается и отгораживается ото всех, оставаясь наедине со своими проблемами. Музыкально-ритмические переменки дают возможность «выпустить пар», проявить свою самостоятельность, быть руководителем в проведении некоторых упражнений. Дети чувствуют себя увереннее. Они общаются друг с другом, учатся помогать и поддерживать друг друга, что влияет на изменение их коммуникативной культуры.

Работа со школьным психологом позволяет целенаправленно вести наблюдение за психическим здоровьем детей, гибко реагировать на различные его изменения. Индивидуальные занятия, тренинги, групповые упражнения проводятся в классе по мере необходимости. Школьные страхи, неуверенность в собственных силах, присутствующие в начале первого класса у некоторых детей, постепенно уходят. Ведь рядом понимающие взрослые, доброжелательные одноклассники.

С первого класса создаются группы, формирующиеся на основе взаимной симпатии. Мы их называем «звёздочками». Их у нас четыре. Каждая из «звёздочек» выполняет определённое поручение целую неделю:

– дежурные по классу (следят за санитарным состоянием классной комнаты, проветривают её);

– ответственные за проведение физкультурных разминок (проводят ритмические переменки, музыкальные паузы, упражнения на развитие различных частей тела);

– санитары (контролируют наличие у детей предметов личной гигиены, следят за внешним видом);

– цветоводы (ухаживают за комнатными растениями, находящимися в классе).

Каждую пятницу учителя подводят итоги работы за прошедшую неделю, анализируют ее недостатки, намечают дальнейший план работы. Актив класса оказывает помощь в учебной деятельности, в устранении проблем во взаимоотношениях в классе ученикам, которым она нужна. Конечно, это все делается под чутким руководством учителя.

Кроме стандартных оценок, в классах за прилежно выполненное письменное задание в тетради, наши учителя поощряют своих учеников. Например, в обложку вкладывают значок, на котором изображён скрипичный ключ. Дети знают – он означает, что душа учителя поёт от радости за его успехи. Порой, этот значок имеет большее значение для ребёнка, чем оценка.

Наличие или отсутствие мотивации в деятельности детей и взрослых – главный фактор, который определит, будет или нет учиться ребёнок, и будет ли он действительно здоров.

В классах есть «дерево настроения», на которое дети ежедневно, в конце учебного дня вывешивают разноцветные яблоки. Красный цвет яблочка обозначает, что у ребенка настроение прекрасное, жёлтый – оставляет желать лучшего, зелёный – печальное, грустное. Яблоки дети вешают около своих фотографий. Учителю сразу видно, с кем нужно пошептаться, кому уделить времени больше, а кто может сам своим оптимизмом зарядить товарища. По мере необходимости учителя обращаются к помощи школьного психолога. В конце недели учителям интересно посмотреть и проанализировать, для кого из детей неделя была окрашена только красным цветом. У кого были некоторые трудности, а кто очень трудно шёл всю неделю. Но в нашей школе, у учеников такого не было. «Дерево настроения» работает в классе социально-психологической картой моментальной обработки. Дети выполняют совместную работу по «сбору урожая» прошедшего дня, помогают товарищам в трудной ситуации.

Для осуществления благоприятной социально-психологической адаптации наряду с базовой школой осуществляется обязательное дополнительное образование.

Учителя нашей школы работают без домашних заданий. Поэтому у детей есть возможность заниматься в различных кружках и секциях дополнительного образования. В основном дети посещают занятия в нашем учебном заведении. И, пока родители на работе, ребёнок может отдохнуть, позавтракать, пообедать, заняться любимым делом, погулять на улице, совершить пешую прогулку по «дорожке здоровья» у школы, узнать много нового и интересного. Школа при таком подходе становится особым социо-культурным пространством, «общим местом » жизнедеятельности для детей и взрослых, в котором образовательная среда оказывается более комфортной и безопасной, чем за её границами. В такой обстановке вопросы объёма содержания и структуры образования рассматриваются с точки зрения возможностей как базового, так и дополнительного образования, что позволяет не только разумно перераспределить учебную нагрузку и подлежащий усвоению материал, но и широко использовать творческие и личностно-ориентированные методы обучения школьников.

Широкие возможности дополнительного образования, как органической составляющей образования базового, позволяют создать условия для индивидуализации образования, сохранения вариативного компонента. Это, в свою очередь, поможет поддерживать более тесные контакты с родителями, создать действительную альтернативу «анархизму улицы», разрушающему личность и здоровье детей, организовать досуг детей как культурно организованную совместную жизнь детей и взрослых.

Совместные праздники, конкурсы, экскурсии, посещение театров – без этого немыслима школьная жизнь! Вовлечение родителей в жизнь класса – важный фактор нормального психологического климата. Учителями нашей школы была разработана примерная тематика родительского лектория для начальной школы, организован всеобуч для родителей для их повышения уровня педагогической и психологической культуры.

Здоровьесберегающая деятельность формирует мотивы, потребности и ценности здорового образа жизни; формирует нравственные чувства, нравственные качества и поступки, нравственное сознание; формирует духовную сущность человека; направлена на создание благоприятной здоровой социокультурной среды, в которой растёт и развивается ребёнок.

Важнейшим направлением в работе каждого педагога должно стать формирование мотивации на здоровье, осознание социальных норм здорового образа жизни, знание «факторов риска» для здоровья.

Хочется написать крупными буквами плакат и повесить его в каждой школе: «Будь внимателен к здоровью тех, кого обучаешь! Не навреди!» Наверное, нам всем не стоит строить грандиозных заоблачных планов, которые сегодня по ряду объективных причин не могут быть выполнены, а решать самые простые, но очень важные ежедневные проблемы, чтобы постепенно продвигаться в осуществлении поставленной цели – сохранить, укрепить и улучшить здоровье наших детей как основного будущего ресурса нации.