Тамбовское областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Многопрофильный колледж имени И.Т. Карасева»

«Инновационные подходы к укреплению здоровья детей и формированию культуры здорового образа жизни»

2019 г

*Материалы Межрегиональной научно-практической интернет-конференции «***Инновационные подходы к укреплению здоровья детей и формированию культуры здорового образа жизни***» (18 июня 2019 года, Тамбовское областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Многопрофильный колледж имени И.Т. Карасева»).*

Редакционная коллегия: Апаршева В.В., к.т.н., заместитель директора, Солотина Е.В., методист Шуняева О.В., методист.

В сборнике представлены статьи и материалы, посвященные актуальным вопросам современного образования. Авторы опубликованных материалов несут полную ответственность за точность приведенных цитат и прочих сведений и соответствия ссылок оригиналу.

Материалы публикуются в авторской редакции.

Содержание

Алейникова Лариса Александровна	Инновационные подходы к формированию культуры здорового образа жизни в образовательных организациях Брянского района.	5
Бородулина Оксана Валентиновна, Романенкова Галина Леонидовна	Образовательное событие «Береги своё здоровье»	8
Борзакова Татьяна Васильевна	От «разговора о правильном питании» к действию	15
Брилькова Ирина Васильевна	Цвет и его магия	18
Власова Елена Игоревна	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся на этапе начального школьного образования в условиях внедрения фгос	25
Землянская Наталья Леонидовна	‘‘Роль семьи в формировании и профилактике здорового образа жизни МКОУ Хвощеватская ООШ	29
Кочергина Ирина Валерьевна	Влияние электромагнитного излучения на здоровье школьников	37
Лавринова Любовь Николаевна	Здоровье – важнейший компонент человеческого благополучия и счастья	40
Ланцова Ульяна Валерьевна	Студенческий WORKSHOP как способ формирования культуры здорового питания в молодежной среде на примере специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»	47
Мажейкене Светлана Николаевна	Инновационные подходы к укреплению здоровья детей и формированию культуры ЗОЖ.	50
Махрачев Сергей Федорович	Из опыта формирования культуры здорового образа жизни в ТОГАПОУ «Тамбовский бизнес-колледж»	56
Мещерякова Эмилия Анатольевна	Обеспечение акустического комфорта в образовательных учреждениях	59
Неркаш Иван, Мещерякова Эмилия Анатольевна	Организация здоровьесберегающей среды для обучающихся посредством обоснованного выбора напольных покрытий	63
Никита Светлана Дмитриевна	Формирование культуры здорового образа жизни в образовательном процессе	67
Поторыкина Татьяна	Инновационные подходы к укреплению	73

Евгеньевна, Чупахина Галина Анатольевна	здоровья классного коллектика в условиях реализации ФГОС нового поколения	
Перунова Ольга Дмитриевна,	Сказкотерапия как метод сохранения и укрепления здоровья детей.	78
Романова Елена Владимировна	Здоровьесберегающие технологии на уроках иностранного языка	81
Савинкова Анна Николаевна	Инновационные подходы к укреплению здоровья детей и формированию культуры здорового образа жизни.	86
Солдатенко Татьяна Викторовна	Формирование культуры здорового образа жизни детей в общеобразовательном учреждении	90
Филиппова Светлана Анваровна	Образ человека в традиционной культуре русских как источник формирования нравственного здоровья личности	93
Шуняева Оксана Викторовна	Здоровое питание и здоровый образ жизни, реализуемые в ТОГАПОУ «Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева»	101
Шохина Надежда Николаевна	Инновационные подходы к укреплению здоровья детей и формированию культуры здорового образа жизни: возможности проектно-исследовательской деятельности.	105
Яковлева Надежда Михайловна	Формирование представлений о ценности здоровья в студенческой аудитории на основе экологии строительных материалов	112

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ БРЯНСКОГО РАЙОНА.

Л. А. Алейникова
старший методист Управления образования
администрации Брянского района.
aleynikova80@yandex.ru

Система образования Брянского района включает в себя двадцать восемь образовательных учреждений, из них двадцать три школы, четыре детских сада, и одна спортивная школа. Всего в 2018-2019 учебном году в школах обучается пять тысяч семьсот семьдесят пять учащихся и в детских садах - две тысячи четыреста шестьсот два воспитанника. Для обеспечения питания школьников и дошкольников в Брянском районе функционирует МУП «Комбинат школьного питания», который осуществляет закупку продуктов питания и приготовление пищи в соответствии со всеми нормами и требованиями Российского законодательства и СанПиНа за счет средств районного бюджета и родительской доли. Все обучающиеся района получают горячее двух разовое питание, кроме этого, более тысячи четыреста детей из малообеспеченных и многодетных семей, дети с инвалидностью получают бесплатные завтраки за счет муниципального бюджета. В соответствии с ч. 7 ст. 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья обеспечены бесплатным двухразовым питанием. Расходы районного бюджета в 2018-2019 учебном году на питание составили более 18,4 миллионов рублей.

Вопросы здоровья детей и подростков являются наиболее актуальными для современного общества: это социальный, интеллектуальный и экономический резерв. Недостаток потребления необходимых витаминов и микроэлементов ведет к снижению интеллектуального развития, дефицит массы тела может послужить ограничением для службы в армии.

В современном мире наиболее ярко проступают две проблемы, связанные с питанием и внешним видом подростков. С одной стороны, чрезмерная увлеченность диетами, фитнесом, весом, подсчетом калорий, погоня за иллюзорными и недостижимыми идеалами, которые нам довольно агрессивно навязывает интернет и иные СМИ, что может привести к появлению расстройств пищевого поведения – булимии и анарексии. С другой стороны – это проблема ожирения, причем наиболее актуальной она становится для молодежи. На данном этапе становится модно и престижно проводить время в кофе быстрого питания, всевозможных закусочных, практически все праздники – дни рождения, окончания сессий, встречи выпускников и тд отмечаются именно там. Малоподвижный образ жизни, дешевизна и низкое качество приготовляемых блюд в закусочных и фастфудах может привести к ожирению подростков и впоследствии, к появлению таких болезней, как сахарный диабет, болезни желудочно-кишечного тракта, сердечно – сосудистые заболевания.

Подростки и молодежь не всегда обладают необходимыми социальным опытом и знаниями для успешной фильтрации всей получаемой информации, умением оценивать себя и свое тело объективно и реально, выбирать верные стратегии в решении тех или психологических или социальных проблем. Задача взрослых – родителей, педагогов, врачей - помочь им в этом, в частности, в вопросах правильного питания. Здесь важен комплексный подход и вклад каждого участника незаменим. Зачастую, педагогам приходится просвещать и образовывать не только детей, но и их родителей. Наглядным примером подобного воспитательного процесса может послужить проведение совместных с родителями уроков по изготовлению витаминных салатов. В процессе проведения уроков специалисты пищеблоков или приглашенные гости из институтов или техников питания рассказывают о приготовлении овощей, говорят о необходимости их термической обработке в весенний период и, вместе с тем, демонстрируют все вкусовые качества продуктов в неожиданных комбинациях и вариантах рецептуры. Анкетирование родителей показывает, что многие родители не всегда осознают взаимосвязь правильного питания и здоровья детей, не обладают достаточным влиянием на них выбор блюд, а также не осуществляют контроль за питанием детей дома.

Взаимодействие с сотрудниками медицины осуществляется в рамках проведения методических семинаров для социальных педагогов и ответственных за питание в образовательных организациях Брянского района, а также на родительских собраниях. Врачи – педиатры, эндокринологи регулярно выступают с отчетами о проведении диспансеризации детей и подростков.

Вторым важным условием формирования основ правильного питания является системность и преемственность. Начинать работу с детьми и их родителями необходимо еще с детского сада. В условиях дошкольного звена есть возможность приучения к регламентированному приему пищи: завтраки, обеды, полдники и ужины. Также в условиях детского сада дети могут узнать о таких блюдах, как геркулесовые или пшенные каши, кисель, запеканка, борщ. Подобное расширение ассортимента будет возможным, если родители будут прислушиваться к советам воспитателей, и дома будут готовить подобные блюда, таким образом, помогая детям привыкнуть к их вкусу. Следующая проблема, с которой сталкиваются родители и воспитатели - это отсутствие аппетита у воспитанников садов. Часто родители просят не заставлять кормить детей, если они не хотят кушать и тем самым, невольно одобряют их плохой аппетит. В данном процессе важно не фиксировать внимание дошкольников на недостаточности их аппетита, говорить об этом в их присутствии, а во время приема пищи лучше всего воздействовать на их эмоции, приводить в пример их сверстников, пользоваться игровыми приемами.

Во всех образовательных организациях Брянского района реализуется программа «Разговор о правильном питании», в рамках которой дети и подростки получают необходимые знания о продуктах питания, о традициях русской национальной кухни, о семейных традициях приготовления пищи и тд.

К этим занятиям активно привлекаются родители, бабушки и дедушки. Под руководством Ереминой Кристины Александровны – учителя начальных классов МБОУ «Снежская гимназия» школьники неоднократно становятся победителями областных и Всероссийских конкурсов в рамках программы «Разговор о правильном питании».

Третьим важным составляющим успешного построения системы питания в Брянском районе является работа фмуниципальное унитарное предприятие «Комбинат школьного питания», находящееся под контролем Управления образования и администрации Брянского района и в их непосредственном подчинении. Подобный подход дает следующие преимущества: во-первых, это строгий контроль за качеством, ценой и своевременным обеспечением продуктов питания даже в отдаленные школы района, единая документация, как для комбината школьного питания, так и для образовательных учреждений, прозрачность, как товарооборота, так и ценовой политики. Комбинат школьного питания работает в рамках ФЗ №223 на электронной площадке сбербанка. Все закупки проводятся по запросу котировок от трех поставщиков через аукцион или электронную площадку. Приоритетность товаров российского производителя соблюдается в полном объеме. Традиционными стали ежемесячные отчеты КШП по ценам, ассортименту, поставщикам, задолженности и родительской плате, а также остаткам продуктов в кладовых.

100% посуды, чистящих, моющих средств, спецодежды, ремонт оборудования пищеблока за счет комбината школьного питания. Ежегодно дополнительно за счет прибыли удается обновить оборудование пищеблоков до 5 единиц.

Все образовательные организации работают по единому десятидневному меню на осеннее - зимний, весенний и летние периоды. При составлении меню привлекаются специалисты рабочей группы Брянского района и специалист – технолог МУП «Комбинат школьного питания». Уже несколько лет цена завтрака составляет 18 рублей 50 копеек, обеда средняя цена 43 рубля 00 копеек и полдник 15 рублей 00 копеек. Для прозрачности оплаты за питание 100% учреждений работаю по безналичному расчету. Нашим социальным партнером является Сбербанк России.

Во всех школах работает буфет, повара выпекают всевозможные булочки и пирожки. И все это регулируется тарифами, утвержденными постановлением администрации Брянского района. Наценка на покупные товары не более 15%, буфетную продукцию от 20 до 50%.

Образовательные учреждения Брянского района не отказались от пришкольных участков. На них в период летних каникул силами школьников выращиваются овощи и фрукты, которые затем идут на приготовление пищи в учебное время.

И самым важным компонентом в организации питания являются люди - повара, которые имеют необходимые образование и опыт работы, а также регулярно повышают свою квалификацию на курсах и семинарах.

Два года подряд победителями в региональных этапах всероссийского конкурса на звание "Лучшая школьная столовая" в номинации "Лучшая столовая сельской школы" побеждают повара школ Брянского района – МБОУ «Снежская гимназия» Таранина Юлия Юрьевна и повар МБОУ "Свенская СОШ №1" Ковалевская Ольга Петровна. Также Ольга Петровна заняла 1 место в номинации "Лучшее мучное изделие". А Юлия Юрьевна в 2018 году представляла Брянскую область на Всероссийском этапе и стала серебряным призером!

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБЪЕДИНЕНИЯ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ СОБЫТИЕ «БЕРЕГИ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ» (ИГРА-ПУТЕШЕСТВИЕ)

Бородулина О.В., Романенкова Г.Л.
МБОУ Борисоглебского городского округа СОШ №12
borodulina.oksana2012@yandex.ru

Цель: создать положительный эмоциональный настрой, вызвать желание заниматься совместной деятельностью, помочь осознать детям необходимость бережного отношения к своему здоровью

Задачи:

- обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья;
- сформировать у него необходимые умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- укреплять здоровье детей во время учебного процесса и во внеурочное время;
-убедить обучающихся в необходимости соблюдения режима дня;
-расширить знания детей о здоровом образе жизни;
-сформировать у детей сознание того, что здоровье зависит от них самих;
- воспитывать у детей желания быть аккуратными, следить за чистотой, заниматься физкультурой, правильно питаться.
- развивать умения: работать в коллективе, взаимодействовать, доводить начатое дело до конца
- развивать двигательную активность детей через подвижные игры, физические упражнения, танцевальные и имитационные движения, воспитывать бережное отношение к себе и другим.

Оборудование и материалы: доска SMART, карточки с изображением лекарственных растений. Волшебный цветик-семицветик.
Предварительная работа: цикл занятий "Планета Здоровья", подвижные игры, разгадывание и заучивание загадок.

Ход занятия

Дети заранее распределены на группы.

-Давайте улыбнемся друг другу, подарим себе и своим одноклассникам отличное настроение и настроимся на интересную работу.

-Я предлагаю сегодня вам поговорить о…..(просмотр мульт. «Азбука здоровья»)

-Предположите, о чём сегодня пойдёт речь на нашем образовательном событии?

(Сегодня поговорим о правилах здоровья, массаже, зарядке).

-А что по-вашему быть здоровым? (Быть сильным, крепким, выносливым, когда тебе хорошо, когда ничего не болит, когда ничего не мешает радоваться жизни, когда можешь выполнить любую работу, это красота, сила, выносливость, стройность…)

- А что надо делать, чтобы здоровье было хорошим? (заниматься спортом, делать зарядку, соблюдать режим дня, правильно питаться, имеет хорошее настроение)

-Вы не слышали, к нам кто-то постучал? (письмо от Феечки Витаминки,) Хотите узнать, что она пишет? ("Дорогие друзья! "Вредные привычки" похитили у меня "Волшебный цветик-семицветик". Очень вас прошу собрать лепестки по всей планете Здоровья. Для этого вам нужно отправиться в путешествие)

- Ребята, в путешествие могут отправиться только те, кто не боится трудностей, кто считает себя смелым и ловким. Мы смелые! Мы ловкие?!

-Отправляемся в путешествие. Первый лепесток спрятан на **поляне "Лекарственные растения»".** Но чтобы попасть на поляну мы должны пройти "Топкое болото". Вы должны быть очень внимательны.

П/и «Болотце"

-Мы на поляне "Лекарственные растения" (Звучит музыка.) Здесь растут растения, которые помогают нашему организму справиться с болезнью. Рассмотрите, пожалуйста, их. Лепесток будет наш, если мы правильно назовем растения и скажем какую пользу оно приносит. (**Подорожник**: заживляет раны. **Шиповник**: богат витаминами, укрепляет организм, противовоспалительное средство**. Мать - и - мачеха**: при простуде, кашле, бронхите. **Ромашка**: противовоспалительное, полоскать горло Калина: жаропонижающее, богата витаминами. **Лесная малина**: лечит простудные заболевания, содержит много витаминов

- Молодцы дети! Мы вернули лепесток. А сейчас мы можем поиграть.

Давайте сделаем наш любимый массаж «Лисонька».
Утром лисонька проснулась,
Лапкой вправо потянулась,
Лапкой влево потянулась
Солнцу нежно улыбнулась.
В кулачек все пальцы сжала:
Растирать все лапкой стала:
Ручки, ножки и бока.
Вот такая красота!

А потом ладошкой похлопала немножко!

Ну, красавица лиса! До чего же хороша!

- Перед нами **долина "Дружная семейка"**. Если мы отгадаем загадки о частях тела, то получим лепесток.

Загадки.

Всю жизнь ходят в обгонку
А обогнать друг друга не могут.(Ноги.)

Два Фомы с одной и другой стороны
И шьют и вяжут, и косят и красят. (Руки.)

Два брата друг друга не видят,
Но все слышат (Уши)

Не часы, а тикает. (Сердце.)

Между двух святил я в середине один.(Нос.)

Два соседа непоседа
День на работе,
Ночь на отдыхе. (Глаза.)

У двух матерей
По пяти сыновей,
Одно имя всем. (Пальцы.)

- Молодцы ребята. Вы хорошо справились с задачей.
- Перед нами **остров "Движение"** На горе спрятано два лепестка. А попасть туда мы можем через узкую-узкую тропиночку..
Подвижная игра "Ниточка-иголочка" -
-Дети, мы оказались на горе "Движение".
У нас еще два лепестка. Какие мы молодцы! Но, нам нужно отправляться в путь. Перед нами **гора "Здоровая кожа"**. Здесь тоже спрятали лепесток
- Чтобы "Вредные привычки" вернули нам лепесток, мы должны ответить на вопросы: "От чего кожа может повредиться и заболеть?" (Человек обгорел на солнце, после работы появились мозоли, покусали комары, зимой отморозил руки, упал и поранился, в ранку попала грязь, ходил босиком и поранил кожу ног, был неосторожен при работе с иглой и ножницами.)
-. Сейчас мы выясним, что нужно делать, чтобы кожа была чистой и здоровой в игре
П/и "Можно или нельзя". (да-руку вверх, нет-руку перед собой)
Ребята, будьте внимательны
не обрабатывать ранки;
париться в бане;
долго находиться на солнце;
при необходимости обращаться к врачу,
расчесывать воспаленное место;
прикладывать лист подорожника;
мыться теплой водой с мылом;
закаляться;
облизывать ранку,
пользоваться мазями и растворами (йод, зеленка, перекись водорода). - Нам нужно отправиться **на улицу "Здоровая улыбка".**
-Отгадайте загадку: "Полон хлебец белых овец". (Зубы.)
- Мы получим лепесток, если ответим на вопросы: - Чем покрыты зубы? Почему портятся зубы? (Если не ухаживать за зубами в них образуется кариес, появляется дырочка, они начинают болеть)
- Что **вредно**: грызть орехи, есть очень холодную и горячую пищу, есть много сладкого, не ходить к врачу, когда болит зуб, не полоскать рот после еды. **Полезно**: чистить зубы 2 раза в день, есть много фруктов, овощей, посещать врача стоматолога, не есть много сладкого, не грызть ручки и карандаши.
-Вот послушайте, какая беда произошла с Карлсоном.

Пообедал я отлично этим джемом земляничным.
Третью банку съел с утра.
А теперь лететь пора…
Я обкушался варенья, а ещё было печенье,
Торт и множество конфет.
Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох…
Ох, зачем я ел пирог?

- Ребята, какой совет можно дать Карлсону? Какой должна быть пища? Я предлагаю поиграть в игру «Какая пища укрепляет здоровье, а какая разрушает?» Если я назову полезные продукты, то вы хлопайте в ладоши, а если вредные для здоровья, то закрываете лицо руками: «Рыба, чипсы, кефир, морковь, пепси кола, яблоки, торт, лук, фанта , капуста, груши, шоколад»

Информационный блок

Александр Васильевич Суворов – один из выдающихся русских военачальников, в детстве был очень слабым и хилым ребенком. С самого детства он очень хотел стать военным, но понимал, что это невозможно-слишком плохим было его здоровье.
Тайком от няни он стоял часами на ветру в осенние дождливые вечера.
Зимой, когда все еще спали, он выбегал на улицу и натирался снегом.
Все, кто изучал биографию Суворова , говорят о том, что он стал здоровым только благодаря зарядке, режиму дня и физическим упражнениям.
Знаете ли вы, что свой переход с солдатами через Альпы он совершил в 70 лет?

Каким же был режим дня А.В.Суворова?

Он вставал в два часа ночи и в течение часа делал зарядку на улице в любую погоду.
Затем он обливался холодной водой . Если рядом была речка, он по часу плавал в реке.
Затем пил 2-3 чашки молока , а потом начинал петь, потому что считал , что пение помогает справится с трудностями.
Затем начиналось его обычное утро командира. Вечером он отправлялся на пешую прогулку, которая занимала 2часа. В 10 вечера он ложился спать.
- Хотите быть такими же сильными и здоровыми?

Сегодня мы выучим комплекс «Утренней гимнастики».

- А как мы просыпаемся? Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения.
Просыпайтесь с мыслью, что день принесет вам удачу. Настраивайте себя только на хорошее
Существуют определенные правила зарядки. Делать нужно всегда в одно и тоже время. Перед началом проветрить комнату.
- Сегодня мы выучим одну из утренних гимнастик. ***Она поднимет вам настроение и укрепит ваше здоровье.***

(под музыку делаем зарядку)
1. Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопок.
Только в лес мы все зашли,

Появились комары.
Руки вверх- хлопок над головой,
Руки вниз – хлопок другой.
2.Ходьба на внутренней и внешней стороне ступни с покачиванием влево, вправо.
Дальше по лесу шагаем
И медведя мы встречаем.
Руки за голову кладем
И вразвалочку идем.
3.Прыжки с ноги на ногу по «камешкам».
Снова дальше мы идем.
Перед нами водоем.
Прыгать мы уже умеем,
Прыгать будем мы смелее:
Раз-два, раз-два,
Позади уже вода.
4.Ходьба с подниманием рук.
Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем,
Голову не опускаем,
Дышим ровно глубоко.
5.Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться , поднять руки вверх.
Вдруг мы видим : у куста
Выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берем
И назад в гнездо кладем.
6. Бег на носках.
Впереди из-за куста
Смотрит хитрая лиса.
Мы лисицу обхитрим,
На носочках побежим.
7. Наклоны вперед в движении.
На поляну мы заходим,
Много ягод там находим.
Земляника там душиста.
Что не лень нам наклониться.
8.Прыжки на двух ногах.
Зайчик быстро скачет в поле.
Очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке,
Непоседы- ребятишки.
ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ.

- Ребята, нам осталось найти последний лепесток А спрятан он **на "Танцевальной площадке".**

-Как вы думаете, что мы с вами сейчас должны делать? Конечно же, танцевать? Приготовьтесь.

Танец маленьких утят.

- Теперь, ребята, у нас с вами все семь лепестков. А смогли мы их собрать, потому что мы с вами дружные, ловкие, смелые. Я думаю, что Феечка Витаминка может нами гордиться. Давайте назовем все лепестки волшебного цветика-семицветика. (Красота, сила, ум, здоровье, благополучие, доброта.)

- Дети, как вы думаете, какой из этих лепестков самый важный. (Здоровье.) Почему? (Если будет здоровья, то будет и красота и сила и благополучие.). Молодцы дети! Наше путешествие подошло к концу А сейчас давайте станем в круг.

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки, через пальчики, как лучики солнышка идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость уходит, мышцы отдыхают. Представьте животик, как мячик или шарик, на вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Откройте глазки. Улыбнитесь друг другу. Передайте свое тепло своим друзьям.

- А сейчас мы с вами решим: какой день недели нам сделать спортивным, почему и как мы его будем проводить?

Отчёт групп. (1 группа- стихотворения о здоровье, 2 группа- частушки о здоровье, 3 –сценки, 4-секреты здоровья, 5 –пословицы о здоровье)

-Вам понравилось занятие?

- Опишите словами, какое занятие….?

- Вам захотелось родителям рассказать о нашем занятии?

Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Я желаю здоровья вам, нашим гостям: «Будьте здоровы!»

А сейчас нас ждет чай с душистыми травами

ОТ «РАЗГОВОРА О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» К ДЕЙСТВИЮ

Борзакова Т.В.
МКОУ Аннинская СОШ №6
anninskaya.soch6@mail.ru

В детстве закладывается фундамент физического и психического здоровья. Перед школой стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной, двигательной деятельности и в целом по формированию культуры здоровья детей. Эти задачи успешно решаются благодаря курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, представляет собой вариант организации внеурочной деятельности младших школьников (1-4 классы) и предназначена для реализации в одном отдельно взятом классе.

Программа нацелена на углубление знаний детей в области физиологии, гигиены человека, питания, оздоровления, так как это необходимы для осознанного отношения к собственному здоровью. Привычка к здоровому образу жизни — это основная, жизненно важная привычка. Поэтому школа и семья призваны, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Данная программа является частью школьного проекта « Формула здоровья», связанного с организацией рационального питания, охраной здоровья. Администрация школы активно реализует данную программу, направляет работу и осуществляет контроль, отслеживая эффективность. Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, способствует развитию познавательных, личностных, коммуникативных навыков Важным условием формирования познавательных навыков является запрет на сообщение сведений в готовом виде. Новое понятие должно быть «добыто» посредством действий самих учащимися с предметом исследования в процессе совместной деятельности с одноклассниками, учителем, родителями.

Наиболее эффективным вариантом реализации программы, на мой взгляд, является комбинированный, когда занятия естественно и непринужденно проходят не только в рамках внеклассной и внеурочной работы. «Разговор о здоровье и правильном питании» интегрируется с уроками литературы (Раздел «Плох обед, если хлеба нет»), физкультуры (Темы: «Если хочешь быть здоров», «Вместе весело гулять», «Веселые старты» и другие), окружающего мира («Кто жить умеет по часам», «Овощи, ягоды, фрукты, витаминные продукты»). На уроках русского языка мы пишем рецепты любимых блюд, составляем меню дня рождения и подписываем приглашения. А на уроках технологии и изобразительного

искусства оформляем приглашения, рецепты, рисуем сервизы для сервировки стола. Такая интеграция позволяет увеличивать количество часов на более глубокое изучение программы курса «Разговор о здоровье и правильном питании». Тем более что темы по окружающему миру, литературному чтению, физической культуре созвучны. А так как материал носит практико-ориентированный характер, личностно-значимый для детей то эффективно способствует развитию познавательных навыков.

С интересом дети посещают внеурочные занятия, классные часы, «Прогулки за здоровьем», праздники «В гостях у бабушки», «Праздник хлебушка», «Кашкины именины» и другие, экскурсии. Именно разнообразие форм и методов работы, которым способствует содержание курса, привлекает учащихся.

Содержание программы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания. Это соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует к присвоению предъявляемых норм и правил. Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей и их родителей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности четырёхразового полноценного питания.

Родители, бабушки принимают активное участие в процессе реализации программы. Ведь то, о чем мы говорим на занятиях, они должны помочь осуществить в жизни, на практике. На родительском собрании я познакомила всех с программой «Разговор о правильном питании». Воодушевила их результатами, полученными выпускниками четвёртого класса. Для многих родителей было открытием то, как питание может влиять на поведение, успеваемость, здоровье детей. Все родители получили приглашение работать в команде со своими детьми. Они стали активными участниками в подготовке проектных заданий, проведении уроков-встреч, уроков - праздников, уроков-экскурсий, классных часов, соревнований.

Большую помощь нам оказывали работники столовой. Первая экскурсия запомнилась ребятам огромными размерами кастрюль, и количеством тарелок, которые надо помыть. Дети стали ценить труд работников столовой, что сказалось опосредованно на аппетите. Если раньше они не пробуя суп, говорили, что не любят такой, теперь из уважения стали кушать. А ведь всем известно, что «аппетит приходит во время еды». Повар, Лидия Алексеевна Меньшикова, рассказала, что в нашей столовой самая свежая еда, без добавок и усилителей вкуса.

Запомнилась детям экскурсия в магазин, где они учились выбирать самые полезные продукты на каждый день, на праздник, в долгую дорогу или поход. Встреча с врачом-стоматологом Линьковым Евгением Ивановичем совсем не испугала, а даже понравилась. Он рассказал, что нужно кушать,

чем нельзя злоупотреблять, как правильно чистить зубки, чтобы реже встречаться в кабинете врача. После этой беседы положительным стало то, что дети усвоили какой вред приносят леденцы для зубов и гораздо реже их употребляли. Психолог Фомина Марина Николаевна дала ценные советы, как полюбить полезные продукты.

Такое взаимодействие способствует переходу теоретических знаний в практику. Дети перестали пропускать завтрак, соблюдают режим питания, стараются соблюдать правила гигиены и этикета в школьной столовой и дома. Даже «праздничные чаепития» стали более организованными, культурными.

Учащиеся смогли осознать важность правильного питания, что показало анкетирование. Теперь все могут объяснить, какие продукты полезны и почему; в каких продуктах можно найти витамины весной и осенью; что надо есть, если хочешь быть здоровым и сильным; почему надо кушать рыбу; как правильно накрыть стол; как правильно вести себя за столом. Гораздо реже стали они ходить в буфет за сладостями и кондитерскими изделиями. 100% обучающихся класса стали получать двухразовое горячее питание.

Опрос подтвердил, что у детей реально сформировались полезные навыки и привычки в области рационального питания, а также изменились некоторые вкусовые предпочтения. Мальчишки и девчонки выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона.

Результаты анкетирования «Продукты питания в твоём рационе»

Продукты	Предпочтения в начале учебного года	Предпочтения в конце учебного года
Овощи.	50 %	76%
Фрукты.	80%	100%
Молоко, молочные продукты	24%	72%
Каши.	24%	45%
Супы.	32%	76%
Мясные блюда.	50%	72%
Рыбные блюда.	12%	60%
Колбасные изделия.	100%	80%
Кондитерские изделия/ сладости.	100%	100%
Газированные напитки.	100%	80%
Чипсы, сухарики.	100%	64%

В ходе реализации программы у детей последовательно формируются основы культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни. Теперь уже ребята стали советовать мамам, что приготовить на завтрак, а что на ужин. Более того, по признанию большинства родителей, программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на осознанное отношение детей к еде, а значит и к своему здоровью.

Порадовали и результаты ежегодного обследования в «Центре здоровья». Количество детей имеющих лишний вес снизилось. В 2018 году – 8 человек имели лишний вес, а в 2019 - 5 человека. Это является показателем эффективности программы и необходимости ее дальнейшей реализации.

«Цвет и его магия»

Брилькова Ирина Васильевна
Педагог-психолог МОУ «Новохоперская СОШ №91
nh@mail.ru

Человек видит мир в цветах, цвет присутствует везде, поэтому он влияет на человека также, как и все остальное. У каждого человека есть свой любимый цвет. Но, несмотря на это ,мы редко задумываемся над тем, какое значение в нашей жизни имеет цвет.

Мы не случайно начали работать над изучением данной проблемы. Оказывается, ещё в древности люди верили, что цвет обладает магической силой. С тех пор ученые провели многочисленные исследования, которые подтвердили тот факт, что цвет оказывает воздействие на настроение, на чувства, мысли и, в целом, на здоровье человека.

Магия цвета - как влияет магия цвета на подсознание человека? Интересно, чем руководствуются люди при выборе любимого цвета? Что заставляет человека из всего многообразия цветов и оттенков выбрать один излюбленный.

Магия цвета может воздействовать на характер человека, исцелить от болезней. Если цвет подходит к внутреннему состоянию человека, то магия цвета приводит в состояние уравновешенности, уверенности в себе. В таком состоянии человек способен в полной мере реализовать свои способности, открыть в себе новые, до сих пор неведомые таланты, добиться желаемых результатов. Вот так магия цвета делает его счастливым. Определение любимого цвета у каждого происходит индивидуально. Надо заметить, что выбор цвета обуславливается еще и географическим положением. Люди, проживающие на юге склонны выбирать яркие цвета, а жители севера предпочитают спокойные тона. Но в любом случае надо знать, как влияет магия цвета, в зависимости от цветовой палитры. Каждый цвет может оказывать как позитивное, так и негативное влияние. Поэтому стоит досконально изучить, как влияет магия цвета на становление личности, чтобы направлять ее на формирование позитивных черт.

Характеристика цвета. С тех незапамятных времен, когда человек обрел способность восприятия красоты окружающего мира, внимание его приковали к себе волшебство цвета.

Красный. Люди с древности проявляли особое пристрастие к красному цвету. Во многих языках одно и то же слово обозначает красный цвет и

вообще все красивое, прекрасное. У полинезийцев слово "красный" является синонимом слова "возлюбленный". В Китае об искреннем, откровенном человеке говорят "красное сердце", тогда как сердце дурного, коварного человека черно. Красный цвет, прежде всего, ассоциируется с кровью и огнем. Его символические значения очень многообразны и противоречивы. Красное символизирует радость, красоту, любовь и полноту жизни, а с другой стороны – вражду, месть, войну, связывается с агрессивностью и плотскими желаниями. Красный является основным геральдическим цветом. На знаменах он символизирует бунт, революцию, борьбу, независимость. Интересно, что у многих племен Африки, Америки и Австралии воины, готовясь к схватке, раскрашивали тело и лицо в красный цвет. Карфагенцы и спартанцы носили во время войны красную одежду. Красному цвету приписывались также целительные свойства, способность противостоять сглазу и колдовству, от нечистой силы и дурного глаза помогают красные нити, ткани, кораллы, цветы и растения. Китайцы привязывали что-нибудь красное детям к кисти руки, приучая их смотреть на этот цвет как на лучшее предохранительное средство от злых духов. Во многих странах женщины обвязывают кисти рук красной ниткой, чтобы они не болели, и никто не сглазил. Красное обозначает также власть, величие. В Византии только императрица имела право носить красные сапожки. Император подписывался пурпурными чернилами, восседал на пурпурном троне. У многих народов красный цвет символизирует юг, пламя и жару.

Белый цвет символизирует чистоту, незапятнанность, невинность, добродетель, радость. Он ассоциируется с дневным светом и небесными светилами, а также с производящей силой, которая воплощена в молоке и яйце. С белизной связано представление об общепринятом, законном, истинном. В христианской традиции белое обозначает родство с божественным светом. В белом изображаются ангелы, святые и праведники. Византийские писатели говорили о белизне истины. У некоторых народов белую одежду носили цари и жрецы, что символизировало торжественность и величие. В литовском языке "белые люди" – это честные люди, в венгерском "белый народ" – женщины. На Руси "белый" обозначало, вольный, благородный, праведный: "белая Русь", "белый царь", "белые крестьяне" свободные от всех податей, "белая земля" – церковная земля, "белый свет". Этот свет противостоит загробному миру, как белый день черной ночи. Однако белый цвет может получать и противоположное значение. Славяне одевали своих мертвецов в белую одежду и покрывали белым саваном. У некоторых племен Африки и Австралии принято раскрашивать тело белой краской после кончины кого-нибудь из близких. В Китае и некоторых других странах Азии и Африки белый является цветом траура. В старину белый траур использовался и у славян. Древние греки на ночь всегда надевали белое белье, чтобы увидеть хорошие сны. В Индии, Китае и Японии белый цвет символизирует смерть, поскольку отождествляется с ангелами и небесами. В белой одежде являлись людям

призраки и привидения. "Белым человеком" называли на Брянщине домового.

Черный цвет символизирует несчастье, горе, траур, гибель всего, что движется и дышит. Черное ассоциируется с мраком и землей и является подлинной эмблемой всего скрытого, тайного и неизвестного. У многих народов чернота связывается с ночью, а ночь – со злом и колдовством. Ночью человеческая жизнь подвергается наибольшей опасности.

В древней Мексике при ритуальном жертвоприношении человека лица и руки жрецов были окрашены в черный цвет. Черные глаза и поныне считаются опасными, завистливыми. В черное одеты зловещие персонажи, появление которых предвещает смерть. По предположению английского этнолога В. Тэрнера, черный цвет, часто обозначающий смерть, обморок, сон или тьму, связывается с бессознательным состоянием, с опытом помрачения, затемнения сознания. У арабов выражение "чернота глаз" означает возлюбленную, " чернота сердца" – любовь. Таким образом, черное может иметь и благоприятное значение. Оно воспринимается так, например, в засушливых районах Африки, где мало воды и черные тучи сулят плодородие и изобилие. Духам хранителям, посылающим дождь, приносят в жертву черных быков, коз или птиц, а жрецы при этом тоже облачаются в черное.

Желтый цвет производит на зрителя теплое и приятное впечатление. Желтая поверхность как бы испускает из себя свет и почти осязаемо приближается к зрителю. С другой стороны, желтый беспокоит, возбуждает воображение и, в конечном счете, действует подавляюще на психику. Особенно неприятное впечатление производит грязно-желтая поверхность. Желтый – цвет золота, которое с древности воспринималось как застывший солнечный свет. Это цвет осени, цвет зрелых колосьев и увядших листьев, “о также и цвет болезни, смерти, потустороннего мира. У многих народов женщины отдавали предпочтение желтой одежде. Нередко желтый цвет служил также отличительным признаком знатных особ высших сословий. Например, монгольские ламы носят желтую одежду с красным поясом. С другой стороны, у некоторых народов Азии желтый цвет является цветом траура, скорби, печали. Согласно текстам сербских заговоров, болезни уносятся желтым человеком, желтой собакой или желтым петухом. В Европе желтый или желто-черный флаг обозначал карантин, а желтый крест – чуму. У нас желтый считается цветом ревности, измены, а на Тибете ревность называли буквально "желтый глаз". Вспомним также "желтую прессу" и "желтый дом".

Синий – это цвет неба и моря. Он совмещает в себе какое-то противоречие возбуждения и покоя, вызывает ощущение холода и напоминает о тени. Синяя поверхность кажется удаляющейся от человека, увлекает взгляд в глубину. У многих народов синий цвет символизировал небо и вечность. В христианской культуре он ассоциируется с непостижимыми тайнами, с вечной божественной истиной. Для романтиков

синий цвет мечты и тоски по неземному идеалу. Синий может также символизировать доброту, верность, постоянство, расположение, а в языке геральдики обозначает целомудрие, честность, добрую славу и верность. "Голубая кровь" говорит о благородном происхождении. Он считался траурным в древнем Египте и у некоторых народов Америки, французы называют ужас "синим страхом" (вспомним сказку о "Синей бороде"). У славянских народов синий служил символом печали, горя, ассоциировался с бесовским миром.

Зеленый. Зеленый – цвет травы и листьев. У многих народов символизировал юность, надежду и веселье, хотя порой и незрелость, недостаточное совершенство. Зеленый цвет предельно материален и действует успокаивающе, но может производить и угнетающее впечатление (не случайно тоску называют "зеленой", а сам человек от злости "зеленеет").

Психология цвета.

Поскольку цвет подсознательно влияет на поведение людей, есть смысл разобраться, как и почему возникают те или иные реакции на цвет. Далее следует подробное объяснение наших физических реакций на каждый цвет с одновременным изложением типичных психологических ассоциаций. Также приводятся советы, как наилучшим образом использовать эту информацию в художественных, деловых и бытовых ситуациях.

Красный цвет говорит об опасности, возбуждении, страсти, силе, агрессии и успехе. Это не только эмоциональная, но и физиологическая реакция. Красный цвет вызывает шок, он целиком захватывает внимание и требует усилий для восприятия. Сосредоточение на красном цвете приводит к повышению пульса и кровяного давления. Никогда не задумывались, почему многие рестораны быстрого питания выкрашены в красный? Этот цвет активирует слюнные железы, что приводит к появлению чувства голода и утомляет глаза, заставляя нас, есть больше, а затем быстрее покидать помещение. Благодаря своему мощному воздействию на вашу нервную систему красный может сделать вас непоседливым и неустанным. Хозяева казино заметили, что при красном цвете люди делают больше ставок и играют рисковее, и поэтому его используют в секторах, где играют по-крупному. Красный побуждает людей к быстрым решениям. Красный цвет также наполняет энергией и храбростью, дает ощущение силы, благодаря которой можно выполнить намеченное. Вот почему политики часто носят красные галстуки, особенно перед президентскими выборами. Красный вызывает сильные эмоции, и страсть в том числе. Но в домашнем декоре на красный цвет накладываются ограничения: используйте его только в тех комнатах, в которых вы собираетесь работать или проводить время в беседах, — в гостиных (если вы используете красный цвет для обеденной комнаты, будьте готовы к тому, что гости будут съедать в два раза больше). Красный цвет предпочтительней для проходных помещений, где вам не нужно проводить много времени — в холлах и коридорах. В детской он может привести к бессоннице**.** Красный захватывает внимание и выдвигает

окрашенные в него объекты на передний план. Красный — первый цвет, который вы потеряете из виду в сумерках; он не различим на больших расстояниях.

Желтый. Психологи утверждают, что желтый цвет — самый счастливый цвет спектра, он внушает оптимизм и радость. Ассоциация с солнцем наделяет желтый особой аурой, обозначает мудрость, интеллект, воображение, склонность к спонтанности. Желтый цвет мгновенно регистрируется мозгом, стимулируя его работу и нервную систему. Высокая степень видимости желтого цвета способствует быстрому, четкому мышлению. Желтый "оживляет" другие цвета, превращая горячие гаммы в ослепительные и возвращая прохладные цвета к жизни. Вот почему этот цвет является фаворитом в домашнем интерьере, наполняя любую комнату теплом и светом. Наиболее частое применение желтый находит на кухне и в столовой — он способствует повышению аппетита. В малых дозах желтый цвет способствует созданию счастливой атмосферы к дружеским беседам, однако продолжительное соседство с ярко-лимонным цветом может вызвать мозговое перевозбуждение и беспокойство. Желтый цвет — самый счастливый цвет, он олицетворяет тепло, оптимизм и радость. Желтый активно выступает в пространство, и поэтому считается самым заметным цветом; его предпочитают для дорожных знаков и различного рода упаковок. Желтый цвет стимулирует ясное мышление. Желтый цвет активизирует другие цвета, делая горячие гаммы сияющими и оживляя прохладные цвета. Обилие желтого может утомить. Его приглушенные тона располагают к общению, а золотистые связаны с представлением о богатстве.

Зеленый. Этот цвет связан с представлениями о жизни и росте, считается расслабляющим, обладает целительными свойствами, способностью успокаивать и освежать. Чем больше приглушен зеленый цвет, тем выше его успокаивающие свойства. Это одна из причин, почему стены больниц красят в цвета морской пены. Насыщенно-зеленый — это цвет взрослых деревьев, высоких и устойчивых. Этот цвет часто встречается в офисах адвокатов и финансистов. И вообще, это же цвет денег! Оливковый цвет ассоциируется с властью, он используется военными, тогда как цвет зеленой травы вызывает представление о новой жизни и росте, символизирует плодородие. Оттенки зеленого могут гармонично использоваться в домашнем декоре. Ярко-зеленый принесет в дом ощущение пульса природной, естественной, жизни и "откроет" интерьер в окружающий дом парк. Зеленые гаммы освежающие, что делает их незаменимыми на кухнях. Бледно-зеленый цвет вызывает ощущение приятного ясного чувства, он идеален в укромных уголках дома — в ванных и спальнях. В зеленом цвете сочетаются смиренность, утонченность и ощущение антисептической чистоты, поэтому его используют в убранстве курортов. Оттенки зеленого дают ощущение чистоты и свежести, они особенно популярны на коробках для косметики. И вообще товары в зеленой упаковке воспринимаются как экологически чистые. Бледно-зеленый — успокаивающий и расслабляющий

цвет. Он способствует улучшению зрения. Темно-зеленые цвета ассоциируются со стабильностью и ростом. Во всем мире зеленый цвет является символом безопасности. Поэтому принят для обозначения начала движения в светофорах. Люди, предпочитающие зеленый цвет, надежный и великодушный.

Голубой, синий. Если голубой ваш любимый цвет, то вы из хорошей компании. Голубой — наиболее любимый из всех цветов. Действительно, если упорно смотреть на голубой цвет, то это приводит к снижению частоты пульса и дыхания и на какое-то время снижает кровяное давление. До изобретения холодильников, когда продукты хранили на кухнях и в кладовых, эти помещения красили в цвет кобальта для отпугивания насекомых, которые, как замечено, избегают голубого. Голубой цвет на кухнях популярен и в наше время. Во время предвыборной кампании политики, желая внушить доверие, часто надевают костюмы синего цвета. Ярко-голубые цвета идеальны для нарядов, которые вы можете надеть на вечеринку или светский прием, в этом случае вам достанутся все последние сплетни, потому что с вами будут более откровенны, нежели с другими. Темно-голубые тона соотносятся с высоким социальным статусом, стабильностью и достоинством. В домашнем декоре темно-синие тона придадут комнатному пространству царственный вид и создадут серьезную атмосферу, тогда как более светлые и яркие голубые тома придадут ей очарование. Замечено, что голубой цвет ассоциируется со сладким вкусом, вот поэтому его часто используют на упаковках сахара и других сладостей. Люди работают более продуктивно в помещениях голубого цвета, и исследования подтвердили, что штангисты поднимают веса больше, если делают упражнения в спортзалах, которые выкрашены в голубые тона. Почти все наши ассоциации с голубым имеют положительный характер, что подтверждает его ободряющий и умиротворяющий характер. Голубой может раздвигать пространство, и кажется, что время в его присутствии течет медленнее.

Белый цвет ассоциируется с чистотой, невинностью, добродетельностью и верностью. Неудивительно, что он популярен на свадьбах. До появления стиральных машин только состоятельные люди могли себе позволить одежду белого цвета. Подразумевалось, что человек в одежде белого цвета имеет высокое социальное положение — ему не приходится заниматься грязным ручным трудом. Белый цвет символизирует истину и справедливость. С детства мы знаем, что "рыцарь в белом" всегда придет на помощь. В старых добрых вестернах хорошие парни всегда носили белые шляпы, а плохие — черные. Медицинские приборы чаще всего имеют белый цвет, так, видимо, акцентируется стерильность и чистота, присущая учреждениям здравоохранения. На ум приходят белые халаты персонала, белые бинты и вата. Хотя белый относится к нейтральным цветам, он считается холодным, так как ассоциируется со снегами и льдами. Белый часто используют для выражения стерильности и безопасности. В

международном праве флаг белого цвета считается призывом к перемирию. Белый используют на упаковках молочных продуктов и рафинадов. Черный — наиболее авторитарный и подавляющий цвет спектра. Он ассоциируется со смертью и тьмой, создает тревожное ощущение неизвестности. Люди опасаются, что мир может исчезнуть в черной дыре, а если уж черный кот перейдет дорогу, то жди беды. Порождаемое черным цветом впечатление наделено большой силой. Охранники, телохранители предпочитают форму черного цвета. Дорогие лимузины обычно черного цвета, это призвано внушить, что находящиеся в машине — важные персоны. Недавний статистический анализ игр в американском футболе выявил интересную закономерность: судьи чаще наказывают команду, выступающую в форме черного цвета, поскольку ее игроки кажутся судьям более агрессивными. Если на пригласительных, на прием указано "черный галстук", то этим подчеркивается важность мероприятия и передается информация, что костюм должен быть строгим, поскольку встреча будет носить официальный характер. Черный цвет авторитарен и в больших дозах может произвести впечатление агрессивности. Черный цвет считается консервативным и внушающим уважение. Людям кажется, что фигуры черного цвета весят больше, чем такие же фигуры белого цвета.

Как известно, цвета обладают психологическим действием. Можно, конечно, этого и не учитывать, но недолго и впросак попасть. Психология цвета конкретна и действует независимо от моды на всех людей одинаково. Поэтому, создавая свой образ на фотографии, свой личный имидж или интерьер, постарайтесь, чтобы цвет соответствовал тому настроению, который необходим при создании образа. В настоящее время учеными делаются активные попытки использовать влияние цвета на психофизиологию человека в коммерческих и бытовых целях. При этом, как уже отмечалось, каждый человек воспринимает цвет по-своему. Поэтому декораторы и дизайнеры, конструируя интерьер помещений, всегда должны учитывать социально-демографические особенности — пол, возраст, профессию и т.д. Однако имеются и некоторые общие характеристики воздействия цветов на человека. Преобладание какого-либо цвета (или сочетания цветов) в оформлении помещения создает определенную эмоционально-деловую среду. Немногие бизнесмены знают, что цветовая гамма интерьера воздействует на подсознание человека. Причем не только на работоспособность сотрудников, но и на результаты деловых переговоров.

Литература

1. Базыма Б.А., Кутько И.И. Цветовые предпочтения подростков с акцентуациями характера // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 1997. № 1.

2. Баранов Д.А. Эмоциональный Цвет. Эмоциональный компонент в психологической структуре цвета. - Самара: СамГПУ, 1996.

3. Будникова Ю.Ю. Слонимский Э.М. О некоторых взаимосвязях цвета и состояния человека. – М.: Солярис, 2004.

4. Дереклеева Н.И. Научно – исследовательская работа в школе.

5. Люшер М. Сигналы личности. - Воронеж, 1998.

6. Нестерчук В.А. Введение в психосемантику цвета. - Самара: СамГПУ, 2000.

7. Попов А.Д. Цвет как фактор психической регуляции // Прикладная психология, 2000. №

8. Сборник: энциклопедия чародейства. Красноярск кн. изд-во 1992 год.

9. Сурина М. О. Цвет и символ в искусстве, дизайне и архитектуре. Ростов н/Д: Изд – во «Феникс», 2005г

10. Чемоданова Л.Б. Исследование эмоционального состояния группы: метод взаимного цветового оценивания // Вопросы психологии. 2000. № 3.

11. Эллис Вестгейт, Дизайн интерьера. Ростов н/Д: Изд – во «Феникс», 2005г.

12. Яньшин В.В. Цвет как фактор психической регуляции // Московский психологический журнал. 2003. №2.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ ФГОС

Власова Е.И.
МБОУБорисоглебского городского округа
Борисоглебская ООШ №11
ElenaHripunova88@mail.ru

Безопасность - это такое явление, без которого не могут нормально развиваться ни личность, ни социальная организация, ни общество, ни экономика, ни, тем более, государство. Социальная безопасность, в структуру которой входит и психологическая безопасность, означает выполнение социальными институтами своих функций по удовлетворению потребностей, интересов, целей всего населения страны.

Школа является одним из широко представленных в обществе социальных институтов, непосредственно участвующих в данном процессе, который может строить свою локальную (частную) систему безопасности, основываясь на общей теории национальной безопасности. Одной из приоритетных задач общества и государства является воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, первостепенное основополагающее место уделяется здоровью и здоровому образу жизни. Об усилении внимания государства и общества к проблеме здоровья подрастающего поколения

можно судить по тем документам, которые приняты правительством или находятся в стадии обсуждения. В соответствии с этим одним из ключевых направлений современного образования является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий и формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Особую значимость эта проблема приобретает на этапе начального школьного образования, что обусловливается возрастными особенностями младших школьников и их восприимчивостью к воспитательным воздействиям. Подтверждением тому является то обстоятельство, что в Примерных программах воспитания и социализации младших школьников в рамках федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в качестве основного направления выделяется формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Для обеспечения успешной реализации модели формирования у младших школьников ценностной ориентации на здоровый образ жизни мы определили следующие педагогические условия:

- активизация интереса младших школьников к познанию возможностей человека и условий их развития;
- формирование нравственной позиции младших школьников через эмоционально-рефлексивное проживание жизненных ситуаций различного отношения людей к здоровью и здоровому образу жизни;
- проектирование в школе системы социального партнерства, основывающейся на культуросозидающих отношениях всех ее субъектов (учащихся, родителей, педагогов и администрации) в процессе приобщения младших школьников к здоровому образу жизни.

Важным фактором формирования среды обитания детей в образовательном учреждении является педагог, как значимый субъект воздействия на ребенка. Формирование индивидуальной концепции здоровья педагогов приобретает особую значимость в связи с тем, что во время образовательного процесса здоровье детей всецело находится в руках педагога. От личности педагога, от его системы ценностей, от его отношения к своему здоровью, от отношения к здоровью детей и вытекающих отсюда педагогических воздействий зависит, во-первых, будет ли само образование безопасным с точки зрения охраны здоровья детей (или же окажется в ряду ситуаций, наносящих вред), во-вторых, то, какие представления о здоровье и здоровом образе жизни усвоят учащиеся.

Жизненно необходимым условием для развития личности становятся инновационные педагогические подходы, позволяющие осуществить воспитание потребности в сохранении и укреплении здоровья как ценности. В их ряду следует назвать системный здоровьесберегающий педагогический подход, осуществление которого будет способствовать воспитанию

здоровых, социально активных людей, способных к творческому преобразованию окружающей среды.

Важным направлением реализации концепции здоровьесбережения в образовательном пространстве в настоящее время является разработка здоровьесберегающих образовательных технологий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии не являются альтернативой существующих образовательных технологий. Цель педагогической (образовательной) технологии - достижение того или иного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Здоровьесбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели. Понятие "здоровьесберегающая" относится либо к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья субъектов образовательного процесса, либо фиксирует соответствующий приоритет в идеологии и принципах педагогической деятельности. Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому все, что относится к образовательному учреждению - характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. - имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь.

Можно выделить основные типы применяемых в образовательных учреждениях здоровьесберегающих образовательных технологий:

1. Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
2. Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
3. Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
4. Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Однако, несмотря на большой накопленный опыт, отлаженной универсальной системы осуществления здоровьесбережения, формирования ценности здоровья и здорового образа жизни ещё нет. А именно:

- проблема здоровья сбережения не разработана с точки зрения интеграции педагогических подходов в теории образования и воспитания;
- не выявлены закономерности формирования устойчивой потребности в здоровье;
- не разработаны чёткие и однозначные психолого-педагогические рекомендации по реализации здоровьесберегающих программ;

- не определены критерии и диагностическая база, позволяющие выявить уровень сформированности навыков здоровьесберегающей деятельности;

- отсутствует последовательная и непрерывная система обучения здоровью;

- отсутствует интегрированность, межведомственный подход к решению проблем, связанных со здоровьем;

- низкий уровень санитарно-гигиенической, просветительской работы, которая направлена преимущественно на лечение, а не на предупреждение заболеваний;

- отсутствует мода на здоровье;

- средства массовой информации мало внимания уделяют формированию гармонично развитого человека.

Решение вопросов сохранения, укрепления, развития здоровья подрастающего поколения не рассматривается целостно в каком-либо определенном направлении процесса воспитания, а находит свое отражение фрагментарно, во многих его направлениях.

Для того, чтобы можно было отследить формирования культуры здорового и безопасного образа жизни субъектов образовательного процесса, следует опираться на следующие показатели эффективности:

1. Организационные: количественные и качественные характеристики здоровьесберегающих мероприятий (создание межведомственных комиссий, учреждений, служб, консультаций, комитетов; проведение мониторингов, социологических исследований, конкурсов; организация курсов переподготовки, повышения квалификации и др.)

2. Методические: разработка здоровьесберегающих программ, технологий, учебно-методических пособий, диагностического и коррекционного инструментария; реализация научно-исследовательских проектов, проведение научных конференций и семинаров с публикацией результатов в научных и популярных изданиях.

3. Психофизические: положительная динамика физического развития, снижение уровня заболеваемости участников образовательного процесса, повышение адаптационных возможностей, оптимизация эмоционально-волевого статуса, улучшение психического состояния, снижение тревожности, агрессии.

4. Личностные: формирование личностных компетенций, способствующих сохранению и укреплению здоровья, а именно – компетенций здоровьесбережения (осознание ценности здоровья и здорового образа жизни, знание и соблюдение норм здорового образа жизни, понимание опасности алкоголя, никотина, наркотиков); компетенций самосовершенствования, саморазвития, самооздоровления; компетенций успешного социального взаимодействия (сотрудничество, толерантность, уважение и др.).

Литература:

1. Комаров В.И., Сауткин В.Ф. Положение о безопасности обучающегося (воспитанника) и сотрудника ОУ//Практика административной работы в школе.-2005.-№6.-С.26-27.
2. Мошкин В.Н.Воспитание культуры безопасности школьников: Монография/ В.Н. Мошкин. - Барнаул: Изд-во БГПУ,200-315с.
3. Мошкин В.Н.Культура безопасности в содержании школьного образования/ В.Н. Мошкин//Преподаватель XXI век. - М.,2004.-№1.-С.29-45

“РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

МКОУ *Хвощеватская ООШ*
Землянская Наталья Леонидовна, учитель математики,
natalja.zemlianskaya@yandex.ru

По мере взросления чётче понимаешь свою позицию в обществе, цели и задачи, в формировании которых немаловажную роль играет семья. Сравнивая образ жизни различных семей, понимаешь, на сколько важно и определяюще влияет образ жизни главной ячейки общества на личностное становление ребёнка.

На примере данной статьи считаю важным показать влияние семейных ценностей на образ жизни ребёнка и на становление его здорового образа жизни и «здоровой» жизненной позиции. Поговорим о профилактике «здоровых» ценностей глазами детей. Профилактика -это совокупность мероприятий, предупреждающих заболевания и чем раньше профилактические действия будут начаты, тем лучше будут показатели. И тут многое зависит именно от семьи. Я убеждена, что в моих личных жизненных позициях, отношении к своему здоровью и образу жизни я, в первую очередь, обязана семье. Буду рада, если моя работа обратит на себя внимание детей и их родителей.

На протяжении веков семья вносила решающий вклад в воспитание и социализацию детей, формирование мировоззрения, ценностных ориентаций в становлении характера растущего человека, развитие интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер личности. Разные семьи осуществляют эти функции с той или иной степенью эффективности. Успех этого процесса зависит от уровня воспитательного потенциала семьи. Под «воспитательным потенциалом семьи» понимается реальная, фактическая способность к воспитанию детей с учётом конкретных социальных ограничений, сбалансированности материальных и нематериальных ресурсов семьи. Понятие «воспитательный потенциал» позволяет охарактеризовать возможности семьи, как реальной, фиксированной, используемой в настоящее время, так и неиспользуемые по каким-либо причинам.

В качестве показателей, дающих возможность охарактеризовать «воспитательный потенциал» выступают: ценности, сложившиеся в семье, в том числе ориентации на семейный образ жизни, досуг, характер и содержание свободного времени, коммуникативного(внешнего) и личнотного (творческого) общения, потребности, интересы, установки, мотивы выполнения социо-культурных функции и др., возможности социального участия семьи в делах общества и государства. Важнейшим условием успешности реализации воспитательного потенциала семьи является содержание и характер внутрисемейных отношений и, в первую очередь, отношении к ребёнку. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, весёлыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребности в пище, необходимо создать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе и к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремление заниматься физкультурой в свободное время всей семьёй. Формы могут быть разными- туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Привычка к здоровому образу жизни- это главная, основная, жизненно важная привычка, она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Семья должна помочь ребёнку как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребёнка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать своё здоровье. Зачастую сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни и дети хорошо это видят. Личный пример родителей, здоровый образ жизни -главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Влияние семьи на формирование личности ребенка трудно переоценить. Самые важные жизненные уроки человек проходит в собственной семье. Было бы совсем несправедливо умалять ее значимость и нужность. Влияние семьи на развитие личности огромно. От того, чему научат свое чадо отец и мать, зависит его дальнейшая судьба, роль в обществе.

Ребенок в семье получает опыт отношений. Он не живет в изоляции, а с самого раннего детства имеет возможность наблюдать за тем, как взрослые взаимодействуют с окружающими людьми, и пытается перенимать этот опыт. Он закладывается автоматически, без каких-либо усилий. Незаметно для себя самого маленький человек открывает для себя целый мир чувств и настроений, которые царят в обществе. Стремление подражать взрослым продиктовано естественным желанием быть похожим на них.

Конечно, взрослые тоже совершают ошибки. Порой они не замечают того, что дети усваивают и негативные уроки. Развитие личности невозможно без живого показательного примера. Ребенок замечает даже самые малейшие детали отношений родителей, хотя в большинстве случаев не проговаривает их вслух. Отцу и матери необходимо быть предельно внимательными для того, чтобы не подать дурного примера. Очень часто родители допускают такие ошибки, за которые им впоследствии бывает стыдно.

Многие родители не могут этим похвастаться и не служат для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Даже младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков... Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни, ведь нужно не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности.

С другой стороны, они чуть ли не ежедневно являются свидетелями сцен, демонстрирующих привлекательность одурманивающих веществ или во всяком случае их «безвредность»: яркая реклама пива по телевизору, праздничное застолье дома, запоминающиеся герои кинофильмов с дымящейся сигаретой. В сознании ребёнка возникает так называемый когнитивный диссонанс, который является основой для возникновения любопытства к курению, алкоголю.

Привычка — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись. Психологами доказано, что привычки формируются за 21 день.

Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности. А вот избавиться от привычки можно не ранее чем за 90 дней.

Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых особенно следует отметить употребление алкоголя, наркотиков и курение. Они вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.

Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность. Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить. Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно. Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение и

употребление алкоголя и наркотиков. Начало приобщения к вредным привычкам, как правило, относится к подростковому возрасту.

Так вот, многие школьники попробовали первый раз алкоголь у себя дома, а также сделали это с разрешения взрослых. Родители считают, что если ребёнок попробует алкогольный напиток, он удовлетворит своё любопытство и алкоголь перестанет для него быть чем-то таинственным. Другая точка зрения родителей состоит в том, что если ребёнок постепенно осваивает традиции питья, это, якобы, поможет предотвратить в дальнейшем неумеренное потребление алкоголя. «Пусть лучше попробует алкогольный напиток дома, под моим контролем, чем где-то на улице»- такое мнение бытует часто среди родителей.

Эти взгляды родителей чреваты далеко идущими последствиями. Вы должны осознавать, что даже самая незначительная, доза спиртного может вызвать у ребёнка рвоту, тошноту, головную боль и другие негативные реакции. Он представляет опасность для здоровья ребёнка и в значительной степени способен спровоцировать интерес к алкоголю в дальнейшем.

И всё же, стоит или нет приглашать ребёнка за праздничный стол во время семейных праздников? Конечно, ведь семейный праздник - это прекрасная традиция. Но родители должны заранее объяснить ребёнку, что алкогольные напитки предназначены для взрослых, а ему они помешают вырасти здоровым и сильным. Совместные праздники с участием детей ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения, да ещё близкий знакомый – совершенно недопустимое зрелище для ребёнка

Многие родители считают, что в школе ещё рано говорить с детьми на такую «острую» тему, как наркомания. А между тем факты свидетельствуют о том, что возраст первых проб наркотиков детьми отмечается уже в 8-10 лет, зафиксированы и случаи употребления наркотиков детьми 6-7 лет. Подростки злоупотребляют в 7, 5 раза чаще, чем взрослые. Установлено, что чем раньше произошло приобщение к наркотику, тем быстрее формируется зависимость, тяжелее течение наркомании как болезни, больше выраженность её негативных личностных, социальных и медицинских последствий (безнадзорность, преступность, рост сопутствующих наркомании заболеваний)

Самая лучшая тактика в борьбе с вредными привычками — держаться подальше от людей, страдающими ими. Но не стоит категорически запрещать, этим вы только подтолкнете к протестному поведению. Объясните своим детям, что если вам предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики, попытайтесь уклониться под любым предлогом.

В каждой индивидуальной ситуации можно придумать свой вариант. Если предложение поступает от близкого друга, который сам только начинает пробовать никотин, алкоголь или наркотики, то можно сделать попытку

объяснить ему вред и опасность этого занятия. Но если он не хочет слушать, то лучше оставить его, спорить с ним бесполезно. Помочь ему можно, только если он сам захочет бросить эти вредные занятия.

Говорите, что есть те, кому выгодно, чтобы вы страдали вредными привычками. Это люди, для которых табак, алкоголь, наркотики — средство обогащения. Выберите замену для вредной привычки. Будьте хорошим стратегом. Один из способов выбрать замену – написать список приятных и интересных дел для ребенка. Вместе обсудите, что можно делать в свободное время. Избавьтесь от провокаторов – максимально, насколько возможно. Помогите ребенку в борьбе против вредных привычек: избегайте вещей, которые провоцируют. Если окружение сформировано привычками - измените его. Объедините усилия. Найдите того, кто вместе с вами захочет начать новую жизнь. Вдвоем или втроем любое дело становится легче и веселее. Не ругайте ребенка за неудачи, пробуйте снова и снова. Чаще хвалите, говорите о том, как вы его любите.

Привычка читать. Польза для ума и здоровья. И это тоже из семьи родом. И это очень помогает формированию «здоровой» жизненной позиции при условии верно подобранной литературы, которая станет со временем любимой и для ребёнка, а не просто навязанной взрослыми. Желание читать больше звучит благородно, но на деле слишком абстрактно. Нам с детства прививают мысль, что мы должны всё время читать, однако такая модальность быстро превращает приятное занятие в обязаловку. Для того чтобы любое дело шло впрок и доставляло удовольствие, нужно осознать, зачем именно вы им занимаетесь, и чтение — не исключение. Для тех, кто много пишет, чтение помогает научиться это делать быстрее и лучше. Регулярное чтение помогает не только поддерживать когнитивные способности в тонусе, но расширяет кругозор и развивает логику. Это отличное упражнение для фантазии, развития эмпатии и эмоционального интеллекта. И самое главное — Вы научитесь правильно выражать свое мнение. Польза чтения не только в том, что человек *развивает свой интеллектуальный уровень, речь, восприятие, память, что может помочь предотвратить развитие рядя нежелательных* болезней в более зрелом возрасте, *чтение помогает провести свободное время с пользой и не развиться тем вредным привычкам, о которых мы говорили выше. А это и есть одна из форм профилактики здорового образа жизни.* Но и в этом, казалось бы безобидном и полезном занятии, скрывается ряд проблем. В настоящее время мода на чтение по любому гаджету несёт в себе угрозу резкого падения зрения современного поколения детей. Книга всегда в этом плане остаётся более безопасным предметом. Но уйти от веяний прогресса практически невозможно, поэтому нужно уметь и в подобных условия выбирать то, что меньше вредит здоровью. Очень важно, чтобы от вашего гаджета не уставали глаза, потому я не рекомендую читать с мобильных устройств — вполне приятней и полезней читать с планшета или ридера, электронной книги с защитным экраном. А как здорово дома иметь большую

библиотеку! Мысль о том, что книгу в руках держать круче, чем телефон или планшет сидит в голове ребёнка зачастую именно благодаря родителям.

Активный образ жизни семьи как залог правильного и здорового образа жизни ребёнка.*Здоровье* – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка. Вот уже на протяжении целого десятилетия в нашей стране складывается тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков. Эти цифры с каждым годом растут. Все родители хотят обеспечить своим детям счастливое детство, дать хороший старт во взрослую жизнь. Но современного ребёнка подстерегает большое количество соблазнов, которые мешают вести правильный образ жизни, обеспечивающий хорошее здоровье и успеваемость на уроках. Чрезмерное увлечение компьютерными играми и телепередачами, предпочтение чипсов домашнему обеду – все это является негативными факторами, постепенно разрушающими здоровье наших детей. Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. *Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь,* ***семье.*** Здоровый образ жизни школьника включает:

- правильное питание
- занятие физическими упражнениями
- закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек.

Здоровый образ жизни школьника – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной работы, семейной жизни.

Здоровье человека зависит не только от наследственных факторов, условий среды, качества жизни (степени удовлетворенности потребности) но и от образа жизни (как он относится к своему здоровью). Именно доля влияния образа жизни на состояние здоровья составляет 50 % . Крайне важно создавать у ребенка культ здоровья, показывать всеми средствами

красоту физического и психического совершенства. **Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни** (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Иными словами, здоровью надо учить. И пусть эта мысль не покажется странной. Мы больше привыкли к иным « формулам»: беречь здоровье, не вредить здоровью. Но чтобы они не остались лишь призывами, благими пожеланиями, их нужно довести до сознания каждого ребёнка. То есть этому надо учить. Почему санитарно-гигиеническое просвещение оказывается не всегда эффективным? Дело в том, что вести здоровый образ жизни, чтобы не болеть, способны не все. Самих по себе знаний о пользе здорового образа жизни недостаточно: важны соответствующие мотивы. Но у взрослого человека такие мотивы сформировать очень сложно. Кроме того, вредные для здоровья особенности поведения людей имеют важную черту: будучи вредными на перспективу, в каждый данный момент они связаны с определенным удовольствием. Переедаем, потому что приятно съесть побольше, двигаемся мало, т. к. хочется полежать и т. п. Болезненные нарушения в организме, связанные с неправильным образом жизни, возникают лишь постепенно и накапливаются незаметно. Таким образом, отказ от вредных привычек связан с сиюминутным отказом от привычных удовольствий, а польза от этого отказа прогнозируется только в далеком будущем.

Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

Считаю правильным высказывание о том, что воспитывать детей не нужно, необходимо просто «правильно» жить самим родителям, дети всё впитают и повторят в своей жизни. Поэтому распорядок дня соблюдать нужно либо всей семье, либо вообще не требовать его соблюдения от ребёнка в отдельности, кроме сопротивления ничего в ответ не получишь.

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать...

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для

здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере.

Многое может сделать собственная семья, в которой растет ребенок. Ребенок чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье. Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе — вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми.

Рамки одной статьи не позволяют рассмотреть все стороны влияния семьи на становление и профилактику здорового образа жизни ребёнка. Незатронутыми остались такие важные темы как интернет и пользование мобильными телефонами. Если существует такой термин как «мобильная зависимость», значит этой проблеме уже следует уделить внимание. На мой взгляд, такая зависимость может появляться, если есть недостаток в занятости, интересных увлечениях. Это же можно сказать и об интернете. Пассивная личная жизнь в действительности заставляет искать активную в общении и времяпрепровождении в виртуальном пространстве. Эти явления не страшны в малых проявлениях, но они же не должны вызывать зависимость и отменять реальные отношения. А вот отражать свои реальные увлечения в интернете бывает очень интересно. Здорово делиться впечатлениями о конкретной книге, а так же интересными фактами об авторе книги, обсуждать прочитанное с такими же любителями чтения. *В завершении работы,* хотелось бы сказать, что именно обычные повседневные дела, которые делаются в семье, могут помочь построить и поддерживать прочные отношения с детьми, могут определить жизненные устои, образ жизни и приоритеты ребёнка. Семья многое может, взросление - это не стихийный процесс. Семья направляет, предостерегает, формирует, помогает.

Помните, я в этом убеждена, воспитывать не нужно, нужно жить так, чтобы другого образа жизни дети и не представляли. Профилактика здорового образа жизни в личном примере и в каждом проведённом вместе с семьёй дне. Семья- большая сила!

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

Кочергина И.В.
МБОУ «СОШ» города Котовска Тамбовской области
iv_kochergina@mail.ru

Согласно определению, электромагнитное излучение – это распространяющееся в пространстве возмущение (изменение состояния) электромагнитного поля. Электромагнитное излучение (ЭМИ) способно распространяться в различных средах, в том числе и вакууме, где распространятся на большие расстояния без затухания со скоростью света.

ЭМИ обладают такими основными характеристиками, как частота, длина волны, поляризация. По диапазонам частоты ЭМИ делят на диапазоны: гамма, рентгеновское, ультрафиолетовое, видимое, инфракрасное, а также рассматриваемое в данной статье радиоволны. При этом, радиоволны делят по частотному спектру:

- Сверхдлинные (менее 30 кГц);
- Длинные (30 – 300 кГц);
- Средние (300 кГц – 3 МГц)
- Короткие (3 – 30 МГц);
- Ультракороткие (30 – 300 МГц).

Организм человека реагирует как на изменение естественного геомагнитного поля, так и на воздействие электромагнитных излучений от многочисленных и разнообразных техногенных источников. Реакция организма может варьироваться как по мере увеличения, так и снижения воздействия ЭМИ, в ряде случаев приводя к выраженным изменениям в состоянии здоровья и генетическим последствиям.

Экспериментальные данные как отечественных, так и зарубежных исследователей свидетельствуют о высокой биологической активности электромагнитного поля (ЭМП) во всех частотных диапазонах. Биологические эффекты воздействия ЭМП на организм человека зависят от частоты и длины волны излучения, интенсивности ЭМП, продолжительности и периодичности облучения, комбинированного и суммарного воздействия ЭМП и других факторов. Сочетание обозначенных параметров может давать существенно различающиеся последствия в реакции организма.

Люди, подвергающиеся длительному воздействию электромагнитного излучения, чаще всего жалуются на быструю утомляемость, нарушение сна, раздражительность, нарушение питания, а также проблемы сердечнососудистой системы.

В соответствии с Законом РФ “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Современная школа призвана не только, выполнять

образовательную функцию, но заботится о сохранении и укреплении здоровья детей [1, 2].

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦДЗ РАМН отмечает, что особенностями негативных изменений здоровья детей за последние годы являются следующие:

1. Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Так, среди учащихся их число не превышает 10-12%.
2. Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний. За последние 10 лет во всех возрастных группах частота функциональных нарушений возросла в 1,5 раза, хронических болезни – в 2 раза. Половина школьников 7–9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические болезни.
3. Изменение структуры хронической патологии. Вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в 4 раза опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, осложненные формы плоскостопия), втрое - болезни почек и мочевыводящих путей.
4. Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. Школьники 7–8 лет имеют в среднем 2 диагноза, 10–11 лет - 3 диагноза, 16–17 лет — 3–4диагноза, а 20% старшеклассников-подростков имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний

За последние годы увеличилось количество часов использования школьниками смартфонов и компьютерной техники. Так, по данным аналитического агентство We Are Social и крупнейшей SMM-платформы Hootsuite: мобильными телефонами в 2018 году пользуются 5,135 млрд человек - на 4% больше, чем год назад.

Результаты измерений некоторых моделей сотовых телефонов, проведенных Центром электромагнитной безопасности, показали, что на расстоянии 5 см от антенны уровень плотности потока мощности составлял до 7 Вт/см, что в несколько тысяч раз превышает допустимую норму Госсанэпиднадзора в 100 мкВт/см и в 100 раз плотность теплового потока Солнца в ясный день на широте Москвы.

Еще в 1895 году российский профессор Данилевский экспериментально показал, что основной мишенью электромагнитного поля является нервная система. Нервная система ребенка очень чувствительна к воздействию внешнего электромагнитного поля на стадии развития и формирования.

В своём выступлении Аникин Юрий Викторович, директор Центра экологической безопасности отметил, что «мобильный телефон опасен тем, что в нем находится источник электромагнитных волн. Кроме базовой волны его источник имеет гармоники или модуляции. Дело в том, что человек - это тоже электромагнитная система. Как известно, кровь у нас соленая, это положительные и отрицательные ионы NaCl. Соответственно, такой эффект может привести к увеличению вязкости крови, кровяные клетки начнут образовывать тромбы, а это уже чревато проблемами с сердечно-сосудистой

системой. Кроме того, клетки соединительной ткани, участвующие в процессе заживления ран, могут оказаться неспособными сформировать надежный рубец на месте повреждения».

В настоящее время учеными-медиками доказано отрицательное влияние ЭМП на иммунную систему. Напомним, что при воздействии ЭМП нарушаются иммунные процессы двояко: с одной стороны, повышается восприимчивость организма к инфекционным (вирусным, бактериальным, грибковым, глистным, протозойным) заболеваниям, с другой – возрастает активность аутоиммунных процессов, когда организм начинает вырабатывать защитные тела (антитела) против клеток и тканей собственного организма. Выработка антител (аутоантител) против собственных клеток и тканей лежит в основе аутоиммунных заболеваний, к которым относится тиреоидит (заболевание щитовидной железы), сахарный диабет, заболевания хрусталика.

По отчету Парламентской ассамблеи Совета Европы (PACE) рекомендуется принять все разумные меры, чтобы уменьшить воздействие электромагнитного излучения, особенно радиочастот от мобильных телефонов детей и молодых людей, которые кажется наиболее подвержены риску опухолей мозга.

ВЦИОМ обнародовал результаты опроса россиян по поводу использования смартфонов или планшетов в школе во время уроков. Выяснилось, что 83% наших соотечественников считают, что личные телефоны мешают детям учиться. Три четверти опрошенных одобряют идею о запрете использования смартфонов в школе. И лишь 17% полагают, что от запрета гаджетов в школе ничего существенно не поменяется.

В целом можно сделать вывод, что Запрет смартфонов на уроках для старшеклассников – нерациональная мера, а для детей младших классов это разумно.

Литература

1. Баранов А. А. Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях: проблемы, пути решения // Российский педагогический журнал. 2013. №1. С. 5–8.

2. Третьякова Н. В. Основы здоровьесбережения: практикум / Н.В. Третьякова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. 138 с.

ЗДОРОВЬЕ – ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СЧАСТЬЯ

Лавринова Л.Н.
Учитель математики МБОУ «Цнинская СОШ №2»,
lnl93@mail.ru

В последнее время проблема сохранения здоровья молодого поколения занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой. Результаты социологических исследований показывают, что в системе ценностей российских школьников здоровье не поднимается выше девятого места.

Таким образом, одной из приоритетных задач образовательных учреждений становится задача воспитания у студентов здорового образа жизни. Задача педагогов – обучить ребенка сохранению своего здоровья, используя в своей педагогической деятельности правдивую, научно обоснованную и полезную информацию. Здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Пророческие слова В. А. Сухомлинского о вступлении мира в век «Человека» отражают состояние современного общества, ориентирующего педагогов на создание условий для полноценного развития студента в вариативной системе образования, учитывающих его готовность к обучению, состояние здоровья и индивидуально-психологические особенности. Общественное сознание поднялось до понимания того, что именно Человек становится мерой всех вещей, целью всякой деятельности. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить, как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать студентов, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

Наша задача, состоит в том, чтобы полноценно подготовить подростка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо. И здоровье здесь играет не последнюю роль.

Решить эту задачу можно с помощью технологий здоровьезберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно- воспитательного процесса без ущерба для здоровья студентов и педагогов.

Педагоги нашего колледжа, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с обучающимися, с их родителями, с медицинским работником, планируют свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Решение этих задач, предполагает совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Ток-шоу: «КУРЕНИЕ: ДАНЬ МОДЕ, ПРИВЫЧКА, БОЛЕЗНЬ»

Цель мероприятия: Пропаганда здорового образа жизни; объяснение механизмов рекламы табачных изделий и ошибочной позиции курящих обучающихся, заставить обучающихся задуматься о последствиях этой привычки, выбрать для себя здоровый образ жизни.

Ведущий: С табаком мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Любимое место курения наших обучающихся - это площадка перед входом в учебный и административный корпуса, где наши мальчики и девочки, не скрываясь, а даже бравируя, дымят все перемены подряд. Они считают шиком, когда с независимым, как им кажется, «взрослым» видом они проходят по улице с сигаретой в зубах. Им кажется, что они таким образом демонстрируют свою «крутизну».

Сигарета.

А я простая сигарета –
Вредней меня на свете нету.
Я всем давным - давно известна,
Но не проходит интерес
Ко мне уж несколько столетий –
Тянули руки даже дети.
Но я не брошу вас – поверьте:
Имею в обществе я вес!
Подругой вам я буду верной,
Причиной всех болезней первой.
Я подарю вам мерзкий кашель
И очень жёлтый цвет лица.
Сопровождать по жизни буду
И провоцировать простуду;
Я дверь открою всем недугам
И с вами буду до конца.
Меня так много выпускают,
Рекламу про меня «гоняют»
Мол, «закури, и будет круто»,
Ты закури и будешь мой.
Удачу, счастье и покой!
Здоровье ваше забираю,
Я душу вашу забираю,
Но я коварная такая,

Ведущий: Сегодня мы приглашаем вас принять участие в ток – шоу «Курение дань моде, привычка, болезнь», поразмышляем над причинами курения, рассмотрим эту проблему со всех сторон. Помогут нам сегодня

приглашённые эксперты – историк, социолог, юрист, химик и врач. Слово предоставляется историку.

Историк: В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного растения. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «тобакко» и … несколько курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников

Невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые «дикари», украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве, Екатерине Медиче. От фамилии Нико произошло слово «никотин»- так называют основной компонент табака.

Постепенно курение стало «путешествовать» по Европе, дошло до России. Мало кто знает, что еще в 16 веке в Италии табак был объявлен «забавой дьявола». Да и у нас в царствование Михаила Романова курение наказывалось битьем палкой, отрезанием носа и ушей, а затем вообще было запрещено под страхом смертной казни. В Турции курильщиков сажали на кол. И только при Петре 1 табак стал входить в обиход россиян: появились первые табачные фабрики; в казну потекли доходы от торговли табаком. Курение стало распространяться по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.

Социолог. Согласно оценкам ВОЗ, в мире насчитывается 1,1млрд.

курильщиков в возрасте от 15 лет и старше, из них 800 млн. живут в развивающихся странах. В мире курят приблизительно 47% мужчин и 42% женщин, тогда как в развитых странах – 42% мужчин и 24% женщин. К середине 2020-х годов переход табачной эпидемии от богатых к бедным странам увеличится, и только 15% курильщиков мира будут жить в богатых странах. Ежегодно вследствие курения умирают 3,5 млн. человек по всему миру, что соответствует примерно 10 тыс. смертей в день. Исходя из нынешних тенденций можно подсчитать, что этот показатель возрастёт до 10 млн. смертей в год к 2020 г., при этом 7 млн. смертей будут приходиться на развивающиеся страны и более 500 млн. человек, живущих ныне, умрут вследствие курения.

В развитых странах в последнее время всё более модным становится здоровый образ жизни – занятия спортом, потребление полезных продуктов, и, разумеется, отказ от курения. Во многих общественных местах – кинотеатрах, ресторанах и т.д. – действует запрет на курение.

За курение в общественных местах взимаются крупные штрафы. Всё чаще запрещается реклама табачных изделий. Американские кампании теряют клиентов у себя на родине. Тем активнее они продвигают свою продукцию в другие страны, например, в Россию. Посмотрите вокруг:

повсюду яркие, красочные щиты с изображением «крутых парней», которые обещают потребителю табака массу удовольствия, призы и так далее… А о том, о чём «Минздрав предупреждает…», никому как бы и не интересно. Производители сигарет не называют болезни «ковбоя Мальборо» - Лорна Латча, много лет рекламировавшего сигареты – рак лёгких!

Между прочим, на каждой пачке сигарет, продаваемой в Америке, чёрным по белому написано: «Предупреждение генерального хирурга – курение вызывает рак лёгких, заболевания сердца, эмфизему...».

Историк. Знаете ли вы, что в мире есть город, где никто не курит. Оттава – город для некурящих. По решению властей с 1 сентября 2001 года курение было запрещено во всех общественных местах, больницах, в зданиях, где размещаются органы государственной власти, в ресторанах, а также в барах и частных клубах. Исключается также отведение специальных мест для курения. Следят за выполнением запрета сотрудники правоохранительных органов. Штрафовать нарушителей начали с 4 сентябряЗнаете ли вы, что в Лос- Анжелесе, на бульваре Санта Моника установлено табло, отсчитывающее количество умерших от пристрастия к сигарете. Начинается отсчёт 1 января, а заканчивается 31 декабря каждого года. Цифра, успевающая «набежать», впечатляет.

Юрист: Курение в сочетании с отсутствием культуры поведения способно привести к страшным последствиям. Поэтому в мае 2003 года ВОЗ была принята Конвенция по борьбе против табака, к которой присоединились 90 стран, в том числе и Россия.

31 мая – Всемирный день без табака, каждый третий четверг ноября – Всемирный день отказа от курения.

Статья 4. Запрещение розничной продажи табачных изделий лицам, не достигшим 18 лет.

Статья 6. Запрещение курения табака на рабочих местах, в городском, пригородном транспорте и на воздушном транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, организациях культуры и образовательных организациях, помещениях, занимаемых государственной властью.

Статья 7. Пропаганда знаний о вреде курения табака.

Пункт 2. Не допускается демонстрация курения табака во вновь создаваемых телевизионных фильмах, кинофильмах и спектаклях, если такое действие не является неотъемлемой частью художественного замысла, и демонстрация курения табака общественными и политическими деятелями в средствах массовой информации.

Нарушение положений данной статьи влечёт за собой привлечение к административной ответственности в соответствии с законодательством.

Химик: Два знаменитых растения подарило человечеству открытие Америки- картофель и табак. По образному и справедливому выражению И. Гёте, первый продукт стал благоговением, а второй – карой. За табак человек платит трижды: первый раз деньгами, второй раз – здоровьем, третий раз – жизнью. Курение – добровольное самоубийство. Горящая сигарета – это

химическая фабрика. Доза радиоактивного облучения, получаемая за год человеком, выкуривающим 1,5 пачки в день, равна дозе трехсот рентгеновских обследований. Виной тому радиоактивные изотопы и элементы, высвобождающиеся из табака при курении (полоний 210, висмут, радиоактивный свинец угарный газ, смолы, никотин, никель, кадмий, мышьяк.). В настоящее время в табачном дыме обнаружены такие опасные радиоактивные вещества, как стронций и цезий 137. Их появление, по-видимому, следствие Чернобыльской аварии.

В момент затяжки на кончике сигареты развивается температура 600-900 градусов С. При этом происходит сухая перегонка табака, при которой образуется около 6000 веществ, из которых 120 ядовиты. 28,7 % общей токсичности приходится на никотин. При медленном курении в дым переходит 20 % никотина, при быстром – 40 %. никотин всасывается слизистыми оболочками и разносится по всему организму в течение 21-23 секунд. обезвреживается никотин в почках и печени. За 30 лет курильщик поглощает 800 г. – 1кг. никотина. Кроме никотина в табачном дыме содержатся аммиак, угарный газ. Синильная кислота, сероводород. Радиоактивные изотопы калия, мышьяка, свинца, висмута, полония. В лёгкие из сигарет попадает сажа, за 20 лет в лёгких скапливается до 6 кг. сажи. 25 % веществ в табаке сгорает и разрушается, 50 % попадает в воздух, 20 % - в организм курильщика, только 5 % остаётся на фильтре. За год курильщики Земли выбрасывают в атмосферу 720 т. синильной кислоты, 384000 т. аммиака, 108000 т. никотина, 600000т. табачного дёгтя, 550000 т. угарного газа.

Если вы даже курите на кухне при открытой форточке, то вредные вещества будут впитываться во всё, что находится в помещении: стены, мебель, ткани, продукты, которые ещё долго будут облучать и отравлять ваш организм.

Бросивший курить в течение шести и более месяцев излучает радиоактивные вещества. Образно говоря, каждый курильщик – это маленькая фабрика по производству отравляющих веществ. По вине этих людей болеет каждый третий житель земного шара.

Каждый в силах бросить курить, большинство может это сделать самостоятельно. Остальным помогут врачи.

Врач: Минздрав бьет в набат. Каждый год от болезней, связанных с курением, умирает около 500 тысяч россиян. Казалось бы, от одной этой цифры любители смолить сигареты должны содрогнуться. Куда там… Не менее впечатляет и другой факт: средний возраст, в котором становятся курильщиками в нынешней России, - 11 лет!

В человеческом организме нет ни одного органа, ни одной системы, которые

бы не испытывали воздействия табачного отравления и не страдали бы от его

последствий.

Особый вред организму табак наносит молодому организму. Например, у юношей под воздействием никотина замедляется рост и развитие некоторых органов.

Тот, кто выкуривает 20 сигарет в день, по мнению академика Трапезникова, сокращает свою жизнь на 10-40 лет. Снижается работоспособность: составные части табака включаются в обменные процессы организма, тем самым ослабляя его. Предвижу возражения: «Табак взбадривает», но это лишь в первый момент, вскоре возбуждающая фаза действия никотина сменяется угнетающей, тормозной фазой, начинает болеть голова, трудно сосредоточиться.

Отравляющее действие табачного дыма отрицательно сказывается на функции центральной нервной системы, ее высшего отдела – коры больших полушарий головного мозга. Этот отдел наиболее чувствителен к воздействию никотина.

Под влиянием никотина происходят изменения кровеносных сосудов головного мозга, теряется их эластичность, появляются отложения, просвет сосудов суживается.

Подсчитано, что сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего. Постоянная излишняя нагрузка ведет к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы.

Табак является причиной 80 % смертей от рака губы, полости рта, глотки, пищевода, эмфиземы легкого, хронического бронхита и др.

Особую тревогу вызывает тот факт, что становится больше курящих детей, подростков, юношей и девушек. Еще более удручает беременная женщина с сигаретой во рту.

У курящих в два раза чаще развивается рак лёгкого. Вероятность язвы желудка вырастает в три раза, в три раза чаще заболевания сердечно-сосудистой системы, характерен эндартериит – т.н. «хромота» курильщика, когда стопы, начиная с большого пальца, становятся холодными, а потом синюшными. Женское курение – особая статья. Мать курит – вместе с ней «курит» и ещё не родившийся младенец, и ребёнок в коляске, и рядом идущий малыш.

Но курение приносит непоправимый вред не только самому курильщику. Более 50 % ядовитых веществ, содержащихся в табаке, выделяется в окружающую атмосферу, щедро «оделяя» отравой членов семьи. Подсчитано, что жены, и дети курильщиков умирают на несколько лет раньше среднестатистического срока. Известно, что пребывание в течение одного часа в накуренном помещении для некурящего равносильно 4 выкуренным сигаретам.

Вед. Предлагаю вашему вниманию несколько афоризмов:

«Дорогие сигареты отличаются от дешёвых более чистыми, вкусными и ароматными ядами».

«Курить лёгкие сигареты – всё равно что намыливать удавку детским мылом».

«Сигарета – это бикфордов шнур, с одного конца которого огонёк, а с другого – дурак». Б. Шоу.

Чтобы решиться отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. Лучше не принимать быстрого спонтанного решения. Можно наметить какую-то дату и в оставшееся до неё время «морально» готовиться к отказу от курения и немного тренироваться:

-не докуривать сигарету до конца, оставляя последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней;

-не затягиваться сигаретой,

-стараться ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2 штуки;

-не курить на пустой желудок;

-никогда не курить за компанию;

-жёстко подавлять соблазны – убрать табак и все принадлежности (зажигалку, спички, пепельницу), не держать сигарет ни при себе, ни дома;

-при возникновении острого желания закурить постараться пережить «приступ» без сигарет.

Кроме физиологической зависимости у курильщиков существует и психологическая зависимость – курить в определённое время, в определённом месте, за каким-то делом и т.д. эти стереотипы нужно ломать. Следует придумать другие привычки.

Первые дни без сигарет пережить нелегко. Чтобы отказ от курения протекал легче, можно выполнять следующие рекомендации:

-нужно пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном;

-не пить крепкий чай и кофе – это обострят тягу к сигарете;

-каждый день съедать ложку мёда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ;

-ежедневно принимать душ;

-активно двигаться – физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание.

Запомни, человек не слаб,
Рождён свободным. Он не раб.
Сегодня вечером, как ляжешь спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить,
Я – человек! Я должен сильным быть!»

У вас есть прекрасная возможность реализовать свои возможности в наших просторных, замечательных спортзалах, где можно найти занятия по душе. Закончить мне хочется призывом ВОЗ: «Право некурящих на чистый воздух выше права курящего на курение!»

СТУДЕНЧЕСКИЙ WORKSHOP КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ НА ПРИМЕРЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 19.02.10 «ТЕХНОЛОГИЯ ПРОДУКЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ»

Ланцова У.В.
ТОГАПОУ «Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева»
ulyanavalerievna@gmail.com

Питание всегда было одним из определяющих факторов состояния здоровья человека. От качества питания зависит рост и развитие детского организма, работоспособность взрослого населения, самочувствие и долголетие людей старшего возраста.

Традиции питания народов мира веками складывались под влиянием самых различных факторов: географического, климатического, религиозного, культурного и т.д. В разных странах культура питания отличается порой кардинально, однако в настоящее время можно выделить общие тенденции в мировой культуре питания как позитивного, так и негативного характера.

Среди негативных тенденций стоит отметить ускорение темпов жизни и, как следствие, хаотичные и поздние приемы пищи, злоупотребление блюдами категории fast food, а также кофеинсодержащими напитками. Еще одним аспектом снижения качества питания является неудовлетворительное качество продуктов питания, обусловленное низким качеством сырья, а также использованием большого количества различных добавок при производстве продуктов. Следует также отметить низкий уровень культуры питания среди населения.

В нашей стране вопросы благополучия и процветания населения, в том числе за счет популяризации здорового образа жизни, в последние годы стоят достаточно остро. Создается и реализуется множество проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья населения, в том числе и на государственном уровне (Приказ Министерства здравоохранения РФ № 614 от 19 августа 2016 г. «Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания»)[1].

Особого внимания заслуживают методы и способы формирования устойчивого интереса и стремления к ведению здорового образа жизни среди подростков. Сложности в решении этой задачи обусловлены различными психологическими аспектами и возрастными поведенческими особенностями. Характерными для этого возрастного периода явлениями можно назвать протестные настроения, ослабление авторитета родителей и других значимых взрослых, зависимость от мнения сверстников, старших товарищей и, как следствие, подверженность негативному влиянию и появление вредных привычек.

Учитывая все эти факторы можно выделить несколько методик и педагогических технологий, которые позволят наиболее эффективно формировать в молодежной среде культуру ведения здорового образа жизни и ответственного отношения к качеству своего питания, наибольший интерес из которых представляют технологии групповой деятельности [2].

В статье рассмотрена возможность проведения образовательного мероприятия в формате «workshop» для студентов специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания».

В переводе с английского «workshop» означает «мастерская». Данный формат получил широкое распространение в США и Европе, а с недавнего времени активно внедряется в России. Суть и основная ценность мероприятий в формате workshop заключается в интенсивном взаимодействии всех его участников. Преподаватель определяет тему, формулирует основную проблему, распределяет задания внутри группы, проводит консультирование и мониторинг[3].

Рассматривая проблему формирования культуры здорового питания среди молодежи, одной из актуальных тематик мероприятия в формате workshop можно считать технологии приготовления блюд для питания детей в соответствии с современными рекомендациями Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ).

Структура такого мероприятия подразумевает участие студентов первого и второго года обучения специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания». В ходе работы студенты второго курса составляют подробное практикоориентированное задание для студентов первого курса, проводят вступительную лекцию, контролируют и оценивают выполнение задания. Студенты первого курса изучают материал по основной проблематике и выполняют приготовление блюд для детского питания. Заключительный этап проводится в форме конференции, где все участники презентуют результаты своей работы, а преподаватель имеет возможность оценить полученные студентами знания, навыки и практический опыт. Стоит отметить, что применение элементов белль- ланкастерской системы, а именно обучение студентов младшего курса старшими студентами, в данном мероприятии будет способствовать благоприятному психологическому микроклимату и активизации познавательного интереса.

В таблице 1 отражена структура образовательного студенческого воркшопа для студентов специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания».

Таблица 1- Студенческий образовательный workshop «Здоровые дети-здоровая нация»

Студенты 2 курса	Студенты 1 курса	Преподаватель
1 этап		
Осуществление поиска, анализа, систематизации информации по	Осуществление предварительного	Формулирование основной

принципам рационального детского питания	информационного поиска по тематике здорового детского питания	проблематики, консультирование
2 этап		
Составление примерного детского меню суточного рациона, технологических карт отдельных блюд с описанием технологического процесса приготовления	Работа с литературными и иными информационными источниками по основной теме	Оказание информационной поддержки
3 этап		
Проведение обучающего семинара для студентов 1 курса по здоровому детскому питанию	Участие в обучающем семинаре по детскому питанию	Осуществление функций модератора семинара
4 этап		
Осуществление контроля за соблюдением санитарных и гигиенических правил, технологии приготовления, температурных режимов приготовления блюд	Выполнение работ по приготовлению блюд для детского питания	Осуществление общего контроля, консультирование
Органолептическая оценка качества блюд	Презентация блюд	Осуществление общего контроля, консультирование
5 этап		
Подготовка материала по актуальным способам украшения и подачи блюд детского меню	Подготовка к заключительному этапу, составление презентации и доклада для выступления	Мониторинг
Презентация актуальных способов подачи блюд детского питания	Выступление с отчетом	Подведение итогов, выставление оценок

Литература

1. Приказ Министерства здравоохранения РФ № 614 от 19 августа 2016 г. «Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания».

2. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: учеб. пособие / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.

3. Фопель, К. Эффективный воркшоп. Динамическое обучение. - М.: Генезис, 2003.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ

Мажейкене С.Н.
МБОУ «Давыдовская СОШ с УИОП» mazheikene.svetl@mail.ru

Считается, что здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. С детства совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал можно добиться больших успехов.

Одним из приоритетных направлений работы нашего педагогического коллектива является формирование представлений о здоровом образе жизни, внедрение новых инновационных подходов в образовательный процесс. Необходимо выстроить педагогический процесс таким образом, чтобы дети сами добывали знания, на основе которых нашли пути для самостоятельного оздоровления. Успешность и действенность работы педагогов по внедрению инновационных технологий оказывает позитивное влияние на развитие нашей школы.. Мы должны не только принять новые стандарты, понять их смысл, но и сами разрабатывать и применять педагогические инновации. Возникают вопросы: «Что же делать? Что изменить в своей работе? Каким образом получить ученикам знания? Раньше мы давали готовую информацию, а теперь детям необходимо самим креативно мыслить.

Каждый родитель, приведя своего ребенка в школу, надеется, что его драгоценное чадо будет живым и здоровым. Каждый учитель, принимая дитя, уверяет, что все так и будет. Однако, на деле в бешеных ритмах современности сохранить здоровье не так-то просто.

В нашей школе педагог-психолог в работе с детьми группы ОВЗ, использует прием Арт-терапии. Работа по арт- терапии проводится в течении всего учебного года . С сентября по май месяц включительно.

Арт - терапия, это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности.

Цели арт - терапии

1.Способствовать закреплению положительных поведенческих Реакций

2.Развить коммуникативные навыки

3.Снизить эмоциональную тревожность и уровень агрессии.

4.Формировать позитивную обстановку на сотрудничество через творческую деятельность.

Задачи арт- терапии

1.Диагностические (позволяют получить сведения о развитии и индивидуальных особенностях ребенка)

2. Воспитательные (способствуют развитию и реализации творческого потенциала каждого ребенка)

3. Коррекционные (успешно корректируют образ «Я»)

Как только ребенок берет в руки кисточку, пластилин, тесто или глину для лепки, он высвобождает свое подсознание. В итоге получается исцеление

через самовыражение творческого потенциала. Арт – терапию в работе педагого-психолог использует как коррекционную технологию в работе с детьми. При рассмотрении коррекционных методов работы с детьми, на ее взгляд, арт. - терапия является одним из самых действенных способов. Детям очень интересен сам процесс: размывание, разбрызгивание красками, создание кукол своими руками, выбор собственного персонажа, лепка из теста, глины, пластилина, позволяют развивать творческую деятельность при выборе той или иной работы.

В коррекционной работе с детьми педагог-психолог использует несколько направлений арт - терапии, такие как:

1. Изотерапия - это творческий акт, позволяющий ребенку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли.

2. Куколотерапия - обучает способностям адекватного, телесного выражения эмоций и чувств.

3. Глинотерапия(тестотерапия) - работа с глиной, тестом полезна детям со страхами, тревожностью, а так же агрессией. Занятие с применением лепки способствуют проявлению разнообразных чувств и эмоций, что благотворно влияет на коррекционный процесс.

На занятиях по изотерапии занимаются рисованием эмоций, плохого или хорошего настроения, рисуем семью, раскрашиваем арт-терапевтические раскраски.

Куклотерапия дает возможность детям разыграть различные ситуации . Им очень интересен процесс выбора собственного героя, процесс придумывания собственных сказок или реальных ситуаций из жизни. На занятиях по лепке из теста и глины, развивается мелкая моторика, детям очень интересена технология создания различных фигур и героев . Особенно интересен художественный процесс, т.е. раскрашивание готового изделия различными красками будь то акварель или гуашь. Именно на таких занятиях у детей происходит развитие творческих способностей.

Свою работу она начинает с проведения диагностики. Диагностика проводится в 2 этапа. Первичная и повторная.

Первичная диагностика

Цели диагностики:

- выявить причины и особенности отклонений в таких показателях как:

1.Поведение.

2.Коммуникативные навыки.

3.Уровень тревожности, агрессии.

Задачи диагностики:

-подбор и проведение диагностических методик;

-проверка эффективности методики в условиях школы;

-изучение психологических особенностей каждого ребенка.

По результатам диагностики были выявлены отклонения в таких показателях как: поведение, коммуникативные навыки, повышенный уровень тревожности и уровень агрессии.

Далее составляется определенный план занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю после уроков по согласию родителей, в групповой форме по разным возрастным категориям. Плюсы работы в группе:

1. Тесный психологический контакт всех членов группы.
2. Чувство значимости, повышение самооценки.
3. Комфортный психологический климат (доброжелательность, открытость, выслушивание мнения каждого)

Можно сделать вывод о том, что арт- терапия позволяет более полно реализовывать возможности личностного развития. Занятия арт- терапией способны скорректировать самооценку, помочь детям контролировать своё поведение. Это очень важно, т.к контроль над поведением и эмоциями помогает принимать решения, делать правильный выбор и нести ответственность за последующие результаты.

Арт терапевтические занятия повышают адаптационные способности ребенка к повседневной жизни и школе. Снижают утомление, негативное эмоциональное состояние.

В рамках сетевого взаимодействия Давыдовского школьного образовательного округа ежегодно на базе нашей школы проводится Неделя инклюзивного образования. В рамках недели обучающимся предоставляется возможность поучаствовать в разных мероприятиях.

Развитие творческой деятельности необходимо для любого человека. Он становится более самостоятельным в своих суждениях, имеет свою точку зрения и аргументировано умеет ее отстаивать. У него более высокая работоспособность. Но мне кажется, самое главное – это то, что, у ребенка развиваются эмоциональная сфера, его чувства, душа. А если развиты его эмоции, то будет развиваться и мышление. А думающий человек – это и есть тот человек, воспитать которого мы стремимся.

Новомодные болезни века: «гиподинамия», «синдром хронической усталости», «пищевые аллергии», «гепатит», стрессы приобрели невероятную популярность среди населения всех возрастов. Не чужды эти болезни и современному школьнику. Может ли учитель заменить медицинского работника в сохранении здоровья школьника? Конечно, у педагога другая роль, но он должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба их здоровью.

Здоровьесберегающая деятельность учителя достаточно многообразна. Педагогу по силам укрепить здоровье детей, повысить их работоспособность и творческую продуктивность. Обучение по здоровьесберегающим технологиям возможно только в ходе личного общения, при обучении каждого ученика на доступном для него уровне и в оптимальном для него темпе. Личностно-ориентированные технологии обеспечивают психологическую комфортность обучения.

Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры.

Великие философы – Сократ, Платон и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Одной из важнейших составляющих физического воспитания является внеклассная спортивно – массовая и физкультурно-оздоровительная работа.

Три урока в неделю – это очень мало, они дают всего лишь десятую часть необходимого объема недельной двигательной нагрузки. Остальную, подводную часть этого айсберга составляют занятия в спортивных секциях, участие в спортивных праздниках, днях здоровья, спортивных соревнованиях, военно-спортивных играх.

В МБОУ «Давыдовская СОШ с УИОП» созданы спортивный клуб «Чемпион» и военно-патриотический клуб «Защитник». Руководители клубов осуществляют непосредственное организационное и методическое руководство рабой по физическому, патриотическому воспитанию. Умело направляют деятельность совета клубов и оказывает повседневную помощь в его работе. Организует работу спортивных секций и тренировки сборных команд, привлекая для этого физкультурный актив школы. Оказывают методическую помощь учителям начальных классов и классным руководителям по вопросам организации физкультурно-оздоровительной работы в классах. Планирует и организуют общешкольные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия (массовые соревнования, физкультурные праздники и вечера, «дни здоровья» и т.д.) и обеспечивают их проведение совместно с физкультурным активом, педагогическим коллективом и родительской общественностью.

А где можно узнать, как сохранить и укрепить здоровье или хотя бы не навредить себе? Большими возможностями в формировании валеологических знаний обладают предметы естественнонаучного цикла. Предметом изучения валеологии является здоровье здоровых людей, сохранение и укрепление здоровья с помощью собственных усилий человека.

Проблемное обучение пронизывает весь курс химии. Все лекции по органической химии являются проблемными. Кроме того, изучение неорганической и общей химии сопровождается созданием на уроках проблемных ситуаций и постановкой проблемных вопросов. Химия - один из тех предметов, который может стать источником знаний о нашем здоровье, т.к. только при изучении химии мы знакомимся с составом веществ на нашей Земле. Благодаря химии мы узнаем, каким образом эти вещества влияют на процессы жизнедеятельности организма, да и в целом на саму жизнь человека, что полезно и в каких количествах, и наконец, что вредно и до какой степени.

Организм человека – это сложная химическая система, которая не может функционировать самостоятельно, без взаимосвязи с окружающей средой.

Валеологическая информация в курсе химии способствует реализации принципа связи школы с жизнью, актуализации изучаемого материала,

мотивации и активизации познавательной деятельности учащихся, развитию интереса к предмету, а также сохранению и укреплению здоровья школьников.

Восьмиклассникам и девятиклассникам интересно знать, как изучаемые элементы влияют на состояние здоровья.

Например, что кремний увеличивает упругость кожи и сияние глаз. Естественно, следует вопрос, в каких продуктах встречается этот элемент (в злаках). Хлор организму нужен для дезинфекции клеток, для поддержания осмотического давления, для снижения веса. Ртуть в ионном виде - сильнейший яд, а простое вещество в старину использовали для избавления от заворота кишок, выпивая целый стакан этого жидкого металла.

Инновационные технологии в обучении физики – это технологии проблемного обучения, игровые приемы, проектные, творческие, поисково-исследовательские задачи. Самостоятельный поиск информации, выдвижение гипотез, способов решения задач, разработка проектов, творческих заданий, игры, общение, использование образов, идей, ролей-без всего этого нет, и не будет, творчества, интереса и хорошего самочувствия.

В работе учителя физики, биологии, химии используются инновационные технологии. На занятиях ученики знакомятся с Цифровыми лабораториями Архимед , Пролог и показывают исследования, проводимые на уроках и в внеурочной деятельности

Эксперименты, проводимые с помощью цифровой лаборатории более наглядны и эффективны, это даёт возможность лучше понять и запомнить тему. С цифровыми лабораториями можно проводить работы, как входящие в школьную программу, так и совершенно новые исследования.

Цифровая лаборатория можно активно используется в работе школьного научного общества учащихся, что позволяет выполнять сложные научные эксперименты в ходе проектных и исследовательских работ учащихся.

Постановка проблемной задачи.

Жили рядом по соседству две женщины. Пришло время посева. Всё лето обе женщины ухаживали за своим огородом: рыхлили почву, пропалывали сорняки, поливали. Наступило время уборки урожая. Одна женщина собрала богатый урожай, а другая плохой. Спрашивает одна другую: «Почему у тебя в огороде все уродилось, а у меня нет?»

1.Ребята как вы думаете, почему так произошло?

2.От чего это зависит?

3.От чего зависит плодородие почвы?

4.Как влияет кислотность почвы на растения?

5.Какие факторы влияют на формирование кислотности почв?

6.*Как кислотность почвы влияет на жизнедеятельность организмов?*

Какова цель эксперимента?

Цель: провести исследовательскую работу, имеющую большую практическую значимость. В этом нам поможет цифровая лаборатория «Архимед»

– определить кислотность и состав почвы на участке и в теплице

- дать советы и рекомендации по возделыванию овощей на участке в зависимости от полученных результатов.

В соответствии с ФГОС НОО реализуется через внеурочную деятельность программа творческого объединения «Лаборатория юных здоровячков-исследователей своего тела» нацелена на становление валеологической культуры школьников. Данная программа рассчитана на 34 часа. На занятиях обучающиеся бывают в « Стране здоровья», знакомимся с её жителями:

Сеньором Бегом

Сеньоритой Зарядкой

Сеньоритой Закалкой

Почемучкой, Всезнайкой

Мы познакомились с « невидимками»нашего тела(это- сердце, лёгкие, кровеносная система, пищеварительная система)

Задачи данного курса:

Способствовать развитию сознания и самосознания

детей, пониманию устройства своего организма.

Способствовать развитию ответственности за личное здоровье

Развивать практические навыки гигиенического воспитания.

Формировать умение самостоятельно использовать элементарные технологии безлекарственного самооздоровления.

В результате освоения курса

«Лаборатория юных здоровячков – исследователей своего тела»

учащиеся должны УМЕТЬ:

Вести дневник здоровья

Выполнять дыхательные упражнения.

Выполнять комплекс упражнений

по профилактике близорукости.

Правильно питаться.

Заботиться об осанке.

Пользоваться фиточаем.

Выполнять профилактический массаж.

Играть в подвижные игры.

Приобрести здоровье – достоинство, сохранить его – мудрость, а умело распорядиться им – искусство» - говорил Франсуа Вольтер. «Здоровье дороже богатства» – утверждал французский писатель Этьен Рей, который жил в конце 19 века. Точно также утверждают и многие из нас. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно

наверстать. Поэтому, приоритетным направлением нашей школы в воспитании является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни. Задача школы состоит в том, чтобы воспитать молодого человека, способного ориентироваться в сложном мире, умеющего беречь и сохранить здоровье на всю свою жизнь. Иначе не обладая необходимыми знаниями, выпускники школ испытают множество проблем, итогом которых может стать полная неудовлетворенность жизнью, депрессии, психические расстройства и сердечно – сосудистые заболевания.

ИЗ ОПЫТА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ТОГАПОУ «ТАМБОВСКИЙ БИЗНЕС-КОЛЛЕДЖ»

Махрачев Сергей Федорович
ТОГАПОУ «Тамбовский бизнес-колледж»
post@obras.tambov.gov.ru

Современное постиндустриальное общество претерпевает значительные изменения. Начинает преобладать малоактивный образ жизни среди различных слоев населения. Люди стали больше пользоваться общественным и личным транспортом. Но особое влияние на социум, особенно на молодое поколение, оказывает развитие компьютерных технологий, что приводит к существенному снижению качества здоровья. Следует добавить изменения в рационе питания, что также оказывает негативное влияние на формирование здоровья молодежи.

В ТОГАПОУ «Тамбовский бизнес-колледж» разработан комплекс мероприятий для укрепления здоровья молодого поколения и формирования здорового образа жизни. Важнейшим направлением является пропаганда активного образа жизни и приобщение учащихся к военно-спортивным мероприятиям.

Традиционным стало привлечение студентов помимо занятий физкультурой к занятиям в спортивных секциях. Ребята принимают активное участие в игровых видах спорта (футбол, баскетбол, футбол) под руководством учителя физкультуры Лазуткина Игоря Николаевича и занимают призовые места на областных соревнованиях.

Поскольку секции и соревнования предполагают привлечение все же ограниченного числа участников, в нашей стране получили активное развитие массовые спортивные мероприятия, ставящие целью пропаганду здорового образа жизни и предполагающие привлечение широкого числа людей. Студенты и преподаватели «Тамбовского бизнес колледжа» ежегодно принимают участие в ставшей уже традиционной Всероссийской лыжной гонке «Лыжня России». В 2019 году в Тамбовской области это мероприятие проводилось в пятнадцатый раз, а по России в 35-й раз. Заслугой этих гонок является пропаганда спорта и здорового образа жизни. В беге принимали

участие преподаватели и студенты, целые семьи, представители разных возрастов.

Значительный интерес представляют ведомственные спортивные мероприятия. 27 января 2019 года на стадионе «Динамо» в городе Тамбове состоялся спортивный праздник для всех любителей лыжного спорта «Динамовская лыжня - 2019». В празднике активное участие приняли педагогический состав и студенты «Тамбовского бизнес-колледжа» . Среди студентов колледжей призовое место занял Непрокин Кирилл, а среди преподавателей в гонке показали хорошие результаты Л.И. Гришин, С.Ф. Махрачев, И.Н. Лазутин, Е.В. Рукина.

Традиционными в колледже стали военно-спортивные мероприятия, в которых принимают участие и девушки. В этом году ими руководили преподаватели Л.И. Гришин и И.Н. Лазутин. В преддверии праздника День защитника Отечества они подготовили и провели соревнования, которые включали сборку и разборку автомата Калашникова, одевание ОЗК (общевойскового защитного костюма) и противогаза. Эти мероприятия вызвали значительный интерес и поддержку у учащихся. 21 марта 2019 года во внеурочное время со студентами был проведен «Урок ГТО», который включал в себя исторические сведения о возникновении и развитии комплекса «Готов к труду и обороне», был организован просмотр видеороликов о выполнении нормативов ГТО.

С 22 по 23 марта 2019 года в колледже были проведены соревнования среди студентов по 6 видам: подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири 16 кг., наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. В соревнованиях приняли участие 63 студента, из них: юноши - 52 человека, девушки - 11 человек.

Следующим важнейшим направлением работы с молодежью является профилактика вредных привычек и борьба с пороками. Значительный положительный эффект произвел «Антитабачный десант». В его рамках проводились классные часы, спортивные мероприятия. 9 апреля 2019 года в рамках реализации областной молодежной добровольческой программы «Антитабачный десант», а также в целях выявления информированности студентов колледжа о вреде курения и их отношения к здоровому образу жизни, проводилось анкетирование студентов ТОГАПОУ «Тамбовский бизнес-колледж». Была опрошена группа студентов в составе 67 респондентов. Результаты социологического исследования среди студентов показали, что все респонденты осведомлены, что основным заболеванием, связанным с курением, является рак легких. К сожалению, 45 % опрошенных респондентов не знают, что возможность бросить курить зависит от стажа курения. 60 % от всех опрашиваемых полагают, что мода на курение прошла, 25 % считают, что курить никогда не было модно, 15 % -

курить модно. Знают, что наибольшая зависимость от табака у тех, кто начал курить до 20 лет 40 % опрошенных.

Подавляющее число студентов считает, что курение – это зло, а сигарета в руках – показатель глупости. Не курить – это хорошо. А курение в семье плохой пример. В некоторых семьях курят папа и мама. Вредными привычками студенты считают курение, алкоголь и наркоманию. Самыми вредными – наркоманию. Курят 38 % студентов, в большинстве выкуриваю 1-10 сигарет в день. Значительное количество из курящих начинает курить с 8-12 лет. Причинами курения, по мнению опрошенных, являлись глупость или проблемы в семье.

В этой связи, студентами были сделаны выводы о необходимости повышения уровня готовности к управлению процессом формирования здорового образа жизни как на индивидуальном (желание людей вести ЗОЖ), так групповом и социальном уровнях. С целью укрепления позиций ЗОЖ представляется важным и повышение мотивации быть здоровым в среде профессиональных работников. Студенты усвоили, что курение, наряду с чрезмерным употреблением алкоголя, являются составляющими элементами понятия «здоровый образ жизни» и относятся к «управляемым» факторам риска, способствующим развитию целого ряда хронических заболеваний сердца, сосудов, легких, органов пищеварения, в том числе онкологической патологии, а также являются мощным фактором провоцирующим повышенную смертность среди россиян, особенно мужчин.

Существенный вред обществу, а особенно молодому поколению, наносит заболевание СПИД, непосредственно являющееся следствием пагубных привычек и ведения асоциального образа жизни. В колледже реализована программа мероприятий, утвержденных Управлением образования и науки Тамбовской области «О проведении Всероссийской акции СТОП ВИЧ/СПИД». В рамках акции был проведен комплекс мероприятий, в их числе лекции и беседы на тему «профилактика распространения ВИЧ-инфекции и ассоциированных с ней заболеваний в молодежной среде, спортивные мероприятия, конкурс плакатов по теме профилактики ВИЧ-инфекции, флешмоб «Должен знать». Лекцию-беседу провела медицинский психолог центра по профилактике и борьбе со СПИД Екатерина Сергеевна Ельникова.

Заместитель директора Ресурсного центра Студенческих добровольных инициатив «БУМЕРАНГ» Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина Иван Юдин представил выставку «Только так». Она состоит из трех станций, которые дают достоверную информацию о различных аспектах, связанных с употреблением табака и алкоголя (так как эти две зависимости зачастую связаны). Здесь происходит сочетание передвижной информационной выставки и обучающей игры. Своей целью выставка ставит профилактику табакокурения и алкоголизма, выработку навыков отказа от употребления табачных и алкогольных изделий, а также мотивацию к прекращению курения и употребления

алкоголя. Участие в выставке «Только так!» позволяет расширить, углубить знания участников в области заявленной темы, помогают преодолеть предубеждения, улучшают коммуникативные навыки участников, содействуют принятию самостоятельных решений. Выставка воздействует на участников не только на познавательном, но и на эмоциональном и поведенческом уровне, облегчает разговор на темы связанные с сохранением здоровья.

Таким образом, педагогический арсенал современного среднего профессионального образовательного учреждения обладает значительным ресурсом по формированию культуры здорового образа жизни среди подрастающего поколения. Необходимым условием достижения положительного результат является постоянная работа, а не отдельные мероприятия, в которых должны быть задействованы все педагоги и учащиеся. В этом направлении должно быть грамотное сочетание спортивных военно-патриотических, профилактических и воспитательных мероприятий. Педагогами «Тамбовского бизнес-колледжа» используется максимальное количество форм и методов работы с молодежью по укреплению здорового образа жизни, результатом являются положительные результаты в образовательном процессе.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ АКУСТИЧЕСКОГО КОМФОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Мещерякова Эмилия Анатольевна, преподаватель
ТОГАПОУ «Многопрофильный колледж имени. И.Т. Карасева»
mes146@yandex.ru

Современной политикой государства в области образования избрана модель учебно-воспитательного процесса, которая предусматривает снижение здоровьезатратности на всех уровнях непрерывного образования за счет создания комфортных условий в образовательных учреждениях. Одним из компонентов приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни», реализуемого в российской Федерации с 2017 года, является разработка «мер, направленных на повышение ответственности работодателей за здоровье работников организации».

Одним из важнейших направлений становится создание здоровой атмосферы в учреждениях образования. По данным исследований более 70% произносимых преподавателем звуков могут быть не расслышаны обучающимися. Для России эта проблема особенно актуальна, ведь в большинстве наших образовательных учреждений стены и даже потолки в аудиториях окрашены обычной краской или оклеены обычными обоями. Звук в таких помещениях многократно отражается, образуя эхо, из-за чего ученики быстро утомляются и теряют концентрацию.

Воспринимать материал обучающимся также может помешать шум с улицы или из соседних помещений. Для его нейтрализации необходимо использовать современные стеновые и потолочные панели. Помимо этого строительные материалы в школах, лицеях, колледжах должны быть устойчивыми к воздействию огня, влаги, перепадам температуры и механическому воздействию. В подавляющем большинстве образовательных учреждений не выполняется хотя бы одно, а зачастую и все эти условия.

Для любого образовательного учреждения, реализующего принципы здоровьесбережения, ключевыми являются следующие вопросы:

- как защитить детей и педагогов от шума,
- как сократить расходы на энергообеспечение,
- как создать помещение с оптимальной акустикой,
- как совместить практичность и современный дизайн,
- как подобрать оптимальное решение для любого помещения.

В плане качества образования Россия всегда занимала одну из ведущих позиций, но пока значительно отстает в обеспечении комфортности и «дружелюбности» учебных помещений. Используя опыт ведущих европейских стран в российских школах, можно надеяться, что и в России культура акустики внутреннего пространства приживется быстро и надолго.

Компания Rockfon предлагает свои решения для улучшения акустического микроклимата в образовательных учреждениях (табл.1).

Таблица 1 – Потолочные и стеновые панели Rockfon®

Продукт	Характеристики	Описание
Rockfon® Samson™	Отличное поглощение высоких уровней шума в сочетании с высокой ударопрочностью позволяет использовать панели Rockfon Samson в помещениях с повышенным уровнем физической активности, например, в учебных заведениях и спортивных залах.	Стеновая и потолочная панель из каменной ваты. Поверхность: имеют тканевую поверхность белого цвета.
Rockfon® Boxer™	Панели Rockfon Boxer применяются в коридорах, вестибюлях, детских садах, школьных помещениях, а также в помещениях, предназначенных для занятий спортом и игр – везде, где необходимо снизить уровень шума, а также в помещениях, к которым применяются высокие требования по звукопоглощению и ударопрочности.	Стеновая и потолочная панель из каменной ваты. Поверхность: микрорельефная белая поверхность.
Rockfon Blanka®	Панели Rockfon Blanka с глубоко-матовой, гладкой, супербелой поверхностью обладают высокой светоотражающей и светорассеивающей способностью, что	Потолочная панель из каменной ваты. Лицевая сторона: глубоко-матовое, гладкое, супербелое окрашенное полотно.

	обеспечивает энергосбережение и создание яркой комфортной среды в помещении.	Задняя сторона: стеклоткань. Долговечные окрашенные кромки.
Rockfon® VertiQ®	Привлекательные, прочные и ударостойкие звукопоглощающие акустические стеновые панели.	Стеновая панель из каменной ваты. Поверхность: имеют особо-прочную тканевую поверхность 4-х цветов (белом, светло-сером, сером и черном). Панели могут устанавливаться и вертикально, и горизонтально, открывая множество возможностей для дизайна. Специально разработанная система монтажа делает установку панелей VertiQ быстрой и простой, возможен демонтаж.

Проблема шума в образовательных заведениях становится все более актуальной в результате постоянно растущего использования твердых поверхностей (стекло, сталь, штукатурка), которые отражают звук и создают высокий уровень шума в помещениях.

В классах с высоким уровнем реверберации и/или высоким уровнем шума детям трудно слушать, а преподавателям сложно говорить. Фоновый шум от работающего оборудования, занятий в соседних помещениях, транспорта и т.д. также является раздражающим фактором, который мешает концентрации и запоминанию, снижая способность обучающихся слушать и записывать.

Реверберация влияет на степень понимания речи. В любом пространстве, где речь, музыка, учеба и работа являются основными при использовании помещения, акустика пространства является такой же важной характеристикой, как и достаточная степень кондиционирования воздуха, освещения, отопления, нужное количество стульев и т.д. Реверберация обычно наблюдается в помещениях с твердыми отражающими поверхностями. В классах с высоким уровнем реверберации повышается беспокойство, что заставляет педагога говорить громче и значительно снижает разборчивость речи.

Люди автоматически приспосабливаются к акустическим условиям в помещении. Чем выше уровень реверберации в комнате, тем ниже разборчивость речи. Основными определяющими факторами для реверберации в помещении являются его форма и размеры, а также количество и распределение абсорбирующих материалов. Фоновый шум определяет, насколько хорошо слышна и понятна речь учителя, а также насколько хорошо ученики могут концентрировать внимание и думать. Причиной фонового шума в аудиториях служат приборы отопления,

вентиляции, кондиционирования воздуха, а также транспорт, люди на улице, в коридорах, соседних комнатах, звуки от передвижения стульев, разговоры учеников и т.д.

Чем выше уровень фонового шума, тем больше усилий приходится прилагать для того, чтобы понять окружающих и донести до них свои мысли; отсутствие понимания ведет к нарушению процесса коммуникации, волнению и стрессу.

В стандартной классной комнате объемом от 180 до 250 $м^3$ установка потолка Rockfon с высокой степенью поглощения звука снижает время реверберации до необходимого уровня, обеспечивающего хорошую разборчивость речи.

Использование потолков Rockfon не решает проблему шума на уровне источника (транспорт, разговор и т.д.), но снижает существующий уровень шума и обеспечивает более благоприятную акустическую обстановку.

Большая часть продукции Rockfon имеет показатель звукопоглощения >0,90; это означает, что как минимум 90% акустической энергии поглощается или рассеивается. При строительстве большинства школ используются материалы с твердой поверхностью для потолков, облицовки стен, и т.д., поэтому потолок с акустическими панелями Rockfon часто является единственным эффективным решением для создания необходимой степени звукопоглощения и оптимального уровня разборчивости речи.

Для больших помещений (объем> 250 $м^3$) Rockfon рекомендует применять стеновые панели, которые помогут улучшить звукопоглощение. Стеновые панели устанавливают на противоположной стене от рабочего места преподавателя. Это помогает значительно улучшить разборчивость речи в конце помещения, что крайне важно для учеников на последних партах.

Причиной плохого микроклимата в здании чаще всего является высокий уровень концентрации CO_2, обусловленный плохой вентиляцией в классах, а также значительные перепады температуры и циркуляция пыли, ведущие к потере внимания, плохому запаху, раздражению и т.д., и, как следствие, к пропускам занятий педагогами и обучающимися.

Все большее количество людей страдают от аллергических реакций, респираторных заболеваний и кожных проблем. Влажность в сочетании с определенными строительными материалами может привести к развитию таких микроорганизмов как плесень или бактерии, которые и становятся причиной проблем со здоровьем.

Потолочные панели Rockfon не являются гигроскопичными и выдерживают уровень относительной влажности воздуха до 100%. Потолочные и стеновые панели Rockfon не способствуют развитию бактерий, поскольку каменная вата (являющаяся основным сырьем) состоит в основном из неорганических материалов.

Таким образом, применение в интерьере современного образовательного учреждения акустических материалов Rockfon способствует формированию здоровьесберегающего пространства.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ ОБОСНОВАННОГО ВЫБОРА НАПОЛЬНЫХ ПОКРЫТИЙ

Неркаш Иван, студент группы 2СТ(б)
Мещерякова Эмилия Анатольевна, преподаватель
ТОГАПОУ«Многопрофильный колледж имени. И.Т. Карасева»
mes146@yandex.ru

Учреждения образования нуждаются в износостойких, привлекательных покрытиях с низкой стоимостью обслуживания, но, в тоже время, соответствующих требованиям экологии. Прочность и гигиеничность – особенно важны для зон, где находятся дети и подростки.

Рассмотрим возможные варианты напольных покрытий для образовательной организации на примере нашего колледжа.

Театр начинается с вешалки, а колледж начинается с главного входа. Здесь необходима специальная система грязезащиты, которая останавливает грязь и влагу с подошв обуви, обеспечивая чистоту, опрятную и безопасную входную зону для студентов, педагогов и посетителей.

Входные системы грязезащиты бывают ворсовые и алюминиевые.

Система, размещенная до входа в здание, является первой ступенью защиты и задерживает основной объем грязи крупной фракции с подошв обуви еще до пересечения порога. На входе в колледж первоклассную защиту от грязи и влаги обеспечат алюминиевые твердые маты (одинарные или двойные). Они представляют собой конструкцию, состоящую из скребков, чистящих вставок и соединителей. Скребки буквально соскребают грязь при прохождении входной зоны. Полиамидное волокно и резиновая основа вставок обеспечивают оптимальное удаление грязи и влаги. Высокопрочные стальные стяжки дают системе монолитность и структурную стабильность. Маты могут быть перевернуты, вдвое продлевая срок службы системы.

Рисунок 1. Составная структура матов

Стандартные маты со скребками из алюминия или ПВХ имеют высоту 12 или 17 мм. Маты с медными профилями доступны только в высоте 17 мм. Чистящие вставки могут быть как одиночными, так и сдвоенными. Сдвоенное решение повышает характеристики влагоудаления на более короткой дистанции и делает систему более насыщенной цветом. Открытая система обеспечивает большее пространство для сбора сухой грязи и влаги, и поэтому пригодна для внешнего использования. Удаленные частицы загрязнения попадают в пространство между секциями и собираются в приямке.

Рисунок 2. Открытая конструкция

Ворсовые системы идеально подходят для внутренней входной зоны (вестибюли), задерживают до 94% вносимой грязи и влаги, не допускают риска подскальзывания, обеспечивая чистоту, комфорт и безопасность. Ворсовые системы выпускают в виде рулонов и матов, толщиной 8-17 мм, с подложкой и без нее. Изготавливают их из синтетических материалов.

Зона питания – столовая – в колледже используются очень часто и нагрузка на полы чрезвычайна велика. Напольные покрытия, используемые в столовых, должны быть:

- безопасными и предотвращать подскальзывания и травмы,
- прочными для противостояния износу,
- обладать акустическими свойствами для обеспечения качества процесса обучения,
- легкими в уборке и гигиеничными.

Одним из приемлемых вариантов можно считать флокированное ковровое покрытие Flotex, которое представляют собой высокотехнологичный материал, объединяющий свойства гибкого и текстильного напольного покрытия.

Рисунок 3. Структура Flotex

Flotex – это высокотехнологичный ковролин с бионическими свойствами, поставляемый как в виде рулонов, так и в виде плитки. Антимикробная обработка обеспечивает постоянную защиту от бактерий без уменьшения свойств даже после очистки, что особенно важно для образовательных учреждений. Flotex производится из винила с усиленной основой, в которую внедряются флоки нейлона 6.6. Flotex чрезвычайно стабилен в размерах и обладает достоинствами ковра, будучи при этом функциональным и износостойким, к тому же легким в уборке, как и гибкое напольное покрытие.

Нейлоновые волокна не только обеспечивают звукопоглощение и комфорт, но также задерживают аллергены и пыль из воздуха, при этом их легко удалить в процессе регулярной сухой или влажной уборки. Благодаря конструкции Flotex устойчив к плесени и запахам, без потери внешнего вида, поскольку пол восстанавливает первоначальный внешний вид после уборки.

Flotex обеспечивает хорошее поглощение ударного шума (класс А) и звукоизоляцию (> 20 дБ), способствуя созданию тихого помещения и здания в целом. Flotex также удовлетворяет требованиям нормы по противоскольжению как в сухом, так и влажном виде.

Специальными зонами в любом образовательном учреждении являются компьютерные классы и лаборатории. Компьютерные классы предполагают укладку покрытий, которые рассеивают или уводят статический заряд, обеспечивая безопасность работы как студентов, так и оборудования. Лаборатории предполагают покрытие с устойчивостью к химическим веществам и обеспечивающим противоскользящие свойства.

Модульная система Colorex, представляющая собой гомогенное напольное покрытие из ПВХ в виде плитки, создана для контроля статического заряда в чувствительных зонах как компьютерные классы, серверные и лаборатории.

Толщина плиток 2 мм и 10,5 мм, размеры около 60×60 см. Покрытие не только отводит электростатический заряд от персонала и оборудования, но и уменьшает количество электростатического заряда в тех местах, где он возникает – при трении подошвы обуви о пол.

Colorex позволяет использовать одну из опций укладки:

- приклеивание к полу,
- укладка как финишного покрытия на фальшпол,
- свободная укладка.

Коридоры колледжа являются загруженными помещениями и требуют стойких, прочных и безопасных покрытий. Уменьшение шумового воздействия весьма важно для улучшения качества жизни людей и снижение стресса во время работы и учебы. Лучший способ уменьшить звук – воздействовать на источник. Именно поэтому акустические покрытия являются важным звеном уменьшения шума в зданиях.

Акустические покрытия специально разработаны для максимального поглощения шума и, в тоже время, они способны сопротивляться высокому

траффику в учебных помещениях. Акустический гетерогенный винил Sarlon обладает показателем звукопоглощения в 15 и 19 дБ и доступна в широкой цветовой гамме, наряду с уникальными дизайнами.

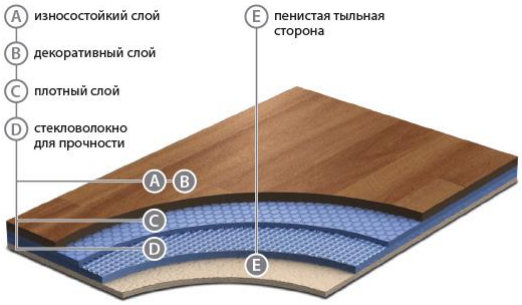

Рисунок 4. Структура акустического линолеума

Учебный кабинет должен быть теплым, выглядеть хорошо годами и обладать приятной атмосферой для обеспечения качества учебного процесса. Всем этим требованиям отвечает мармолеум (Marmoleum). Данное покрытие позитивно влияет на улучшение качества жизни аллергиков, поддерживая чистую среду в помещении. Это достигается за счет блокировки или уменьшения вредных аллергенов в воздухе.

Основными компонентами, используемыми при производстве Marmoleum являются:

- льняное масло,
- древесная мука,
- джут, природная подложка, на которую путем каландрирования наносится непосредственно покрытие.

Созданное из природных, возобновляемых материалов, Marmoleum является наиболее устойчивым гибким напольным покрытием среди имеющихся. В нем нет фталатов, пластификаторов и минерального масла.

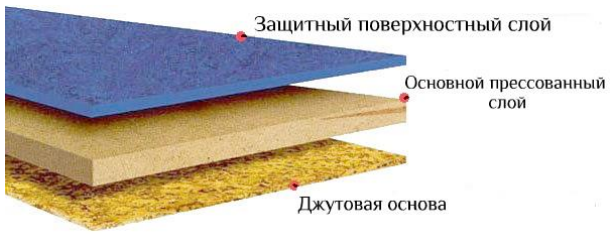

Рисунок 5. Структура мармолеума

Здоровье предполагает безопасную, чистую и комфортную среду как дома, так и в рабочем пространстве. В то же время, здоровье – это намного больше: оно определяет образ жизни. Учебные классы и аудитории – пожалуй, самые важные помещения, где школьники и студенты проводят значительное время. Поэтому напольное покрытие в них должно быть безопасным, функциональным, красивым и бесшумным. Предложенные варианты напольных покрытий способствуют вкладу в здоровье и благополучие подрастающего поколения.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Никита Светлана Дмитриевна, преподаватель
ГБП ОУ «Тверской химико-технологический колледж», г. Тверь
thtk@list.ru

Одной из приоритетных задач общества и государства является воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, первостепенное основополагающее место уделяется здоровью и здоровому образу жизни. Об усилении внимания государства и общества к проблеме здоровья подрастающего поколения можно судить по тем документам, которые приняты правительством или находятся в стадии обсуждения. В соответствии с этим одним из ключевых направлений современного образования является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий и формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Забота о здоровье ребенка и взрослого стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Данная проблема всегда была актуальна, но в последнее время стала более чем остро. По последним статистическим данным неуклонно уменьшается число здоровых детей, одновременно с этим возрастает количество больных и детей – инвалидов. Поэтому вопрос о сохранении и укреплении здоровья в детских организациях всегда остается одним из главных.

Быть здоровым – это естественное стремление каждого человека. В настоящее время состояние здоровья детей является одной из наиболее важных и глобальных проблем. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки. Именно в этом возрасте умственное и нравственное развитие ребенка особенно зависит от его физического состояния. Сохранить и укрепить здоровье ребенка – огромна каждодневная работа, начиная с рождения. Вырастить здорового ребенка – вот самая главная задача, которую должны ставить перед собой в первую очередь родители. Они обязаны заложить первые основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в раннем возрасте [1].

Здоровье ребенка -это совокупность физического, психического, интеллектуального и социального развитий. А, следовательно, тесно связано с образом жизни семьи. От семейного микроклимата во многом зависит и эффективность педагогических воздействий. Ребёнок более податлив воспитательным влияниям, если растёт в атмосфере дружбы, доверия, взаимных симпатий [2].

Очень важно для ребенка создать в семье благоприятную атмосферу, помочь ему осознать необходимость сохранения и укрепления здоровья и научить заботиться об организме в целом.

Давным-давно, еще на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье…Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься» [3].

Траектория обучения студентов в образовательных учреэжениях невозможна без их активной физкультурно-спортивной, учебно-трудовой, познавательной деятельности. Программные причины, не позволяющие увеличить срок обучения, заставляют интенсифицировать его, что требует от студентов мобилизации воли, психофизических, духовных и физических сил. Однако ставить сегодня вопрос об ограничении возрастающего напряжения в процессе обучения нереально. И, если нельзя полностью освободить студента от психоэмоционального и физического напряжения, то необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов студенческого организма к эмоциональным стрессам и упорядочить его учебную деятельность. Надо научить студентов здоровому образу жизни, для которого характерны единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей[4-7].

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов, как задача государственной важности и национальной безопасности, отвечающая вызовам планетарного масштаба, особо актуализируется в современной России. Так, В.В. Путиным был подписан указ № 598 «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения», в котором правительству России дается поручение обеспечить к 2018 году «снижение смертности» в том числе за счет «мероприятий по формированию здорового образа жизни граждан Российской Федерации». Различные подходы к пониманию феномена «здорового образа жизни» позволяют сделать вывод о том, что он объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. Мы провели исследование на тему «Здоровый образ жизни студентов», которое показало отношение студента к себе, к своему образу жизни и здоровью в целом. В последнее время активизировалось внимание к ЗОЖ студентов, что отражает озабоченность государства и общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. Именно поэтому необходимо рассматривать здоровье и ЗОЖ как одну из важных образовательных ценностей общества и личности студента [4, с.23].

Обучение в образовательной организации – сложный и достаточно длительный процесс, имеющий ряд характерных особенностей и предъявляющий высокие требования к пластичности психики и физиологических функций студентов. При поступлении в учебное заведение у абитуриентов происходит нарушение жизненного стереотипа. Начальный период обучения играет существенную роль в развитии адаптационно-компенсаторных механизмов. От него во многом зависит, будет студент здоровым или больным. Здоровье студентов, к сожалению, с каждым годом становится все хуже и хуже.

Большой интерес представляет вопрос соотношения физического развития и успеваемости. Физическая культура представлена в образовательных организациях как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. Она способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство студентов. Понимание физической культуры личности студента как ценности может стать действенным фактором формирования резервов различных видов физической культуры, формирования прогрессивных тенденций в развитии общественного мнения и потребностей в освоении ценностей физической культуры, как вида культуры будущего бакалавра, магистра и специалиста.

Анализ литературных источников [4-10], показал, что здоровье в иерархии ценностей занимает у студентов ведущие позиции. Так, по разным данным, здоровье как общечеловеческая ценность получило высокую оценку у 70% студентов. При этом здоровье соотносится с другими общечеловеческими ценностями: удачной семейной жизнью, всесторонним и гармоничным развитием, интеллектуальными способностями и др.

Необходимой и главной предпосылкой сохранения здоровья студентов является здоровый образ жизни как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний мероприятий, способствующих укреплению и сохранению здоровья. Многочисленные исследования позволили ученым прийти к знаковому теоретикопрактическому выводу о том, что здоровье человека зависит на 55% от образа жизни, на 20% от влияния окружающей среды, на 15% от наследственности и на 10% – от медицины. Здоровый образ жизни, как и здоровье в ценностных ориентирах студентов имеют высокую оценку, а реальное поведение противоречит высказанным мнениям и суждениям о ценности ЗОЖ. Так на вопрос, ведете ли вы здоровый образ жизни, были получены следующие ответы: в основном да – 24%, скорее да, чем нет – 18%, скорее нет, чем да –38%, затруднились ответить – 18%. Анализ полученных данных показывает, что свыше 50% студентов не соблюдают основные элементы режима жизнедеятельности, у них не сформирована установка на рациональное планирование своего времени. Они нарушают гигиенические нормы умственного труда, быта, питания, недооценивают положительное влияние на учебную деятельность таких

важных факторов, как режим сна, питания, пребывания на свежем воздухе и выполнение физических упражнений [6,8].

Известно, что при современных требованиях к студенту, успешная деятельность требует значительного умственного напряжения, но результаты опроса говорят, что систематически самостоятельной учебной работой занимаются 52% студентов, остальные занимаются периодически. В настоящее время в социологических, медико-биологических, психологических, педагогических исследованиях заложены теоретические основы решения данной проблемы. Наметилась тенденция к переосмыслению способов ее решения, отражающих смещение акцента из сферы медицины в педагогику (Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Э.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, Э.М. Казин, Л.Г. Татарникова и др.). Это связано с тем, что основные «факторы риска» имеют поведенческую основу, поэтому важную роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет его образ жизни, в рациональной организации которого существенное значение имеет воспитание и образование, физическая культура.

Думается, следует согласиться с В.Д. Паначевым, считающим, что, теория и практика здравьесбережения неизбежно будет рекомендовать наступательную концепцию – концепцию физически культурного образа жизни. Важнейшим элементом этого, по прогнозам представителей медицинской науки, будет целенаправленное повышение жизнеспособности систем и функций организма студента средствами физической культуры [11].

Важным направлением реализации концепции здоровьесбережения в образовательном пространстве в настоящее время является разработка здоровьесберегающих образовательных технологий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии не являются альтернативой существующих образовательных технологий. Цель педагогической (образовательной) технологии - достижение того или иного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Здоровьесбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели. Понятие "здоровьесберегающая" относится либо к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья субъектов образовательного процесса, либо фиксирует соответствующий приоритет в идеологии и принципах педагогической деятельности. Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому все, что относится к образовательному учреждению - характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. - имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь.

Можно выделить основные типы применяемых в образовательных учреждениях здоровьесберегающих образовательных технологий:

1. Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

2. Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)

3. Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)

4. Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Однако, несмотря на большой накопленный опыт, отлаженной универсальной системы осуществления здоровьесбережения, формирования ценности здоровья и здорового образа жизни ещё нет. А именно:

- проблема здоровья сбережения не разработана с точки зрения интеграции педагогических подходов в теории образования и воспитания;
- не выявлены закономерности формирования устойчивой потребности в здоровье;
- не разработаны чёткие и однозначные психолого-педагогические рекомендации по реализации здоровьесберегающих программ;
- не определены критерии и диагностическая база, позволяющие выявить уровень сформированности навыков здоровьесберегающей деятельности;
- отсутствует последовательная и непрерывная система обучения здоровью;
- отсутствует интегрированность, межведомственный подход к решению проблем, связанных со здоровьем;
- низкий уровень санитарно-гигиенической, просветительской работы, которая направлена преимущественно на лечение, а не на предупреждение заболеваний;
- отсутствует мода на здоровье;
- средства массовой информации мало внимания уделяют формированию гармонично развитого человека.

Решение вопросов сохранения, укрепления, развития здоровья подрастающего поколения не рассматривается целостно в каком-либо определенном направлении процесса воспитания, а находит свое отражение фрагментарно, во многих его направлениях.

Для того, чтобы можно было отследить формирования культуры здорового и безопасного образа жизни субъектов образовательного процесса, следует опираться на следующие показатели эффективности:

1. Организационные: количественные и качественные характеристики здоровьесберегающих мероприятий (создание межведомственных комиссий, учреждений, служб, консультаций, комитетов; проведение мониторингов,

социологических исследований, конкурсов; организация курсов переподготовки, повышения квалификации и др.)

2. Методические: разработка здоровьесберегающих программ, технологий, учебно-методических пособий, диагностического и коррекционного инструментария; реализация научно-исследовательских проектов, проведение научных конференций и семинаров с публикацией результатов в научных и популярных изданиях.
3. Психофизические: положительная динамика физического развития, снижение уровня заболеваемости участников образовательного процесса, повышение адаптационных возможностей, оптимизация эмоционально-волевого статуса, улучшение психического состояния, снижение тревожности, агрессии.

4. Личностные: формирование личностных компетенций, способствующих сохранению и укреплению здоровья, а именно – компетенций здоровьесбережения (осознание ценности здоровья и здорового образа жизни, знание и соблюдение норм здорового образа жизни, понимание опасности алкоголя, никотина, наркотиков); компетенций самосовершенствования, саморазвития, самооздоровления; компетенций успешного социального взаимодействия (сотрудничество, толерантность, уважение и др.).

Вышеизложенное позволяет утверждать, что в современной теории и практике существуют противоречия между потребностями социума в поколении граждан, ведущих здоровый и безопасный образ жизни и недостаточной разработанностью системы здоровьесберегающей образовательной практики в школе; объективной потребностью в личностном подходе к воспитанию культуры здоровья обучающихся и традиционной практикой обеспечения данного процесса; требованиями к профессиональной компетенции педагогических кадров по реализации здоровьесберегающих начал образовательного процесса и их способностью проектировать и эффективно осуществлять на практике здоровьесберегающие образовательные технологии.

Литература:

1. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, З.А. Михайлова, и др.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2011.
2. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ: проектирование, тренинги, занятия/сост. Н.И. Крылова.-Волгоград: Учитель,2009.-218с.: ил.
3. Примерный региональный модуль программы дошкольного образования «Мы в Мордовии живем»/ авт. О.В. Бурляева, Л.П. Карпушкина, Е.Н. Коркина и др.- Саранск: Мордов. кн. изд-во, 2011.

4. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года - М., 2012. — С. 4.
5. Проблемные регионы ресурсного типа: Экономическая интеграция Европейского Северо-Востока, Урала и Сибири. Новосибирск: ИЭОПП СО РАН, 2002. С. 335.
6. Ушамирская Г.Ф. Управление интеграционными процессами в региональной системе образования. Дисс. док. социол. наук. Белгород. 2004.
7. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. – М.: Советский спорт, 2009. – 189 с.
8. Паначев В.Д. Физическая культура и спорт – средство социальнопедагогического развития личности // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: материалы всерос. науч. практ. конф., г. Волгоград, 25-27 нояб. 2011г. – с. 28-32.
9. Паначев В.Д. К оценке здорового образа жизни в студенческой молодежи // Физическая культура и спорт в структуре здоровьесберегающей системы высшей школы: сб. науч. тр. по материалам междунар. науч.- метод. конф., посвященной 80-летию образования Ставропольского государственного университета 19 апр. 2011г. – с.67-71.
10. Паначев В.Д. Анализ физической культуры и здорового образа жизни. Международный журнал экспериментального образования №4 (2) 2013 Москва С. 40-45.
11. Паначев В.Д. Здоровый образ жизни студентов политехнического университета. // https://cyberleninka.ru/article/v/zdorovyy-obraz-zhizni-studentov-politehnicheskogo-universiteta

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Поторыкина Татьяна Евгеньевна - учитель немецкого языка,
Чупахина Галина Анатольевна – учитель английского языка
МБОУ «Пичаевская СОШ», Пичаевского района, Тамбовской области
potorykina@yandex.ru

Проблема сохранения здоровья ребенка в процессе школьного обучения имеет многовековую историю. Когда-то ещё древние греки высекли на камне: "Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай”. Забота о здоровье – важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои

силы. Понятия "человек”, "жизнь”, "здоровье” взаимосвязаны и взаимозависимы. [1, с. 10]

Вопросы здоровьесбережения особенно актуальны теперь, когда школу называют не только «школой знаний», но и «школой болезней». Действительно, состояние здоровья подрастающего поколения сегодня вызывает тревогу. На снижение здоровья детей влияет и школьный фактор: отсутствие удобной современной мебели, не всегда соответствующее возрастной гигиене расписание, перегрузка программ и многое другое. [2, с. 54].

Перед школой стоит задача создания условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, то есть создания механизма формирования здоровьесберегающей среды. Все полученные в школе знания, будут востребованы в жизни, в том числе и знания о своём здоровье.

Как же построить учебный процесс, выстроить образовательную среду так, чтобы сохранить здоровье ребёнка?

Одним из ответов на этот вопрос стала востребованность создания в школе системы по оздоровлению и укреплению здоровья школьников.

В течение трёх лет я работаю над созданием данной системы по следующим направлениям:

- санитарно-гигиеническое;
- физкультурно-оздоровительное;
- физкультурно-спортивное;
- информационно-обучающее;
- психологическое.

Работа построена на сотрудничестве учителя, родителей, медицинской сестры, учителя физкультуры и педагога - психолога.

Основные задачи, которые решаются нами:

1. обеспечить укрепляющую здоровье среду для работы и учебы в стенах школы;
2. создать мониторинг здоровья школьников;
3. формировать потребности обучающихся, родителей, педагогического коллектива в сохранении, укреплении и развитии здоровья;
4. использовать в работе педагогического коллектива здоровьесберегающие педагогические технологии (коллективно-групповые способы обучения, уровневая дифференциация);
5. обеспечить профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, заболеваний органов зрения, отклонений психического здоровья.

В работе необходимо использовать принципы здоровьесбережения:

- «Не навреди!». Учитываю индивидуальные особенности каждого ученика, в конкретных условиях.

-Принцип сознательности. Нацеливаю на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса.

-Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовленных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него приступить к познанию последующего, более сложного материала.

- Принцип повторения является одним из важнейших. В результате многократного повторения вырабатываются динамические стереотипы.

-Принцип постепенности важен для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка. Предполагает преемственность обучения.

-Принцип индивидуализации и доступности. Опираясь на индивидуальные особенности обучающихся, я всесторонне развиваю каждого ребёнка, планирую и прогнозирую его развитие.

-Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся является фундаментом для формирования знаний, умений, навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

-Принцип наглядности - обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

-Принцип активности – предполагает высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества обучающихся.

-Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

-Принцип формирования ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

-Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников подразумевает тесное взаимодействие педагогов и медработников

-Принцип всестороннего и гармоничного развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее развитие личности ребёнка. [3]

Чтобы работа была рациональной, необходимо хорошо знать здоровье детей, следить за изменениями в состоянии их здоровья, видеть проблемы, поэтому мы три раза в год проводим мониторинг состояния здоровья учащихся (стартовая, текущая, финишная диагностика)

Мониторинг проводится по следующим направлениям:

-физическое здоровье учащихся (соблюдение ЗОЖ, данные медосмотров, двигательная активность;

-психическое здоровье учащихся (оценка уровня тревожности, развитие познавательных процессов, самооценка);

-социальная адаптация учащихся (оценка уровня комфортности).

Учебный день начинается с организационной зарядки. Ежедневно проводятся динамические перемены, в процессе урока используются

физкультминутки для снятия мышечного утомления и гимнастика для глаз: на 20-й и 35-й мин. урока, по 1 мин. из 3-х легких упражнений, с 3-4-мя повторениями каждого. Все ребята обеспечены горячим питанием. Работа по привитию навыков правильного питания школьников является важной частью деятельности педагогического коллектива школы. В школе организован правильный режим питания. Организация питания наших учащихся находится под постоянным контролем школьной администрации.

Обучающиеся класса три раза в неделю посещают уроки физкультуры, организованны спортивные секции и кружки. Дополнительное образование спортивного профиля – один из путей формирования физического и эмоционального здоровья учащихся. Современные объединения дополнительного образования обеспечивают условия для формирования необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, а также для использования полученных сведений в повседневной жизни.[4] Учащиеся посещают такие объединения дополнительного образования спортивной направленности, как «Фитнесс», «Футбол», «Волейбол», «Лыжи», «Пулевая стрельба». Дети участвуют в спортивных соревнованиях по плану школы, в общешкольных Днях здоровья, летом посещают оздоровительный лагерь при школе. Для профилактики простудных заболеваний в классе проводится витаминизация и вакцинация.

Знания о здоровьесбережении обучающиеся получают на занятиях, которые разработаны в форме классных часов, праздников, КВН, подвижных игр на свежем воздухе. Занятия состоят из следующих курсов: «Гигиена школьника», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Разговор о правильном питании», «Экология», «Этикет». В классе оформлен стенд «Быть здоровым - это здорово!» Материалы на стенде периодически меняются, к его оформлению привлекаются и дети. Обучающиеся ведут «Дневники здоровья», в которых отмечают информацию по теме «Здоровье».

Эффективность работы по здоровьесбережению невозможна без участия родителей. Родительское собрание – это основная форма работы с родителями, при которой обсуждаются и принимаются решения по наиболее важным вопросам жизнедеятельности класса, воспитания ребят в школе и дома. Совершенствование образовательного пространства школы, предусмотренное новыми стандартами, ведёт к появлению системных новообразований в работе с родителями. Монолог педагога преобразовался в диалог с родителями. Собрания проводятся в виде деловых игр, практикумов, конкурсов, мастерских, лекций и бесед. Темы собраний: «Папа, мама, я – здоровая семья», «Как помочь ребёнку стать внимательным», «Свободное время – для души и с пользой».

Проблема здоровьесбережения, пожалуй, самая актуальная и требует системного подхода в решении.

Анализ результатов медицинских обследований показал, что у школьников сформированы навыки заботы о своём здоровье. По результатам

наблюдений и опроса родителей все дети соблюдают режим дня, правила личной гигиены и научную организацию умственного труда.

Школьный психолог ежегодно проводит диагностики. Наблюдается положительная динамика состояния психоэмоциональной составляющей здоровья:

-«Уровень тревожности»: по результатам тестирования по Люшеру.[6]

уровень тревожности за период с 5 класса по 7 класс понизился на 25%.

- «Самооценка» (определялась по шкале самооценки, автор Е.В.Сидоренко) .[5]

На начало 7 класса количество обучающихся с высокой самооценкой возросло до 60%, а с низкой сократилось до 5%.

Для оценки социальной адаптированности использовалась комплексная диагностика уровня комфортности, проанализировав, выяснилось, что количество обучающихся с высоким уровнем комфортности выросло на 20%.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс дало возможность снизить количество пропусков уроков по болезни на 1,8 дня (на одного ученика). Ребята успешно осваивают школьную программу, работоспособны, раскрепощены и положительно относятся к своему здоровью. Успешность обучения находится в прямой зависимости от здоровья обучающихся, как правило, дети с высоким показателем здоровья хорошо учатся. Для сохранения здоровья учащихся учебный процесс строится на основе принципов проблемного обучения, которое предполагает организацию активной деятельности школьников: проблемные вопросы на уроке, интересная дополнительная информация, организация работы по самостоятельному осмыслению и усвоению нового материала.

Таким образом, создание здоровьесберегающей педагогической системы в классном коллективе не только позволяет избежать снижения состояния здоровья, но и способствует повышению работоспособности, творческой активности обучающихся, развитию познавательных интересов.

Литература

1. Морозов, М. А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии: учеб. пособие / М. А. Морозов. – СПб.: Лань, 2016. – 372 с.
2. Состояние здоровья детского населения как основа разработки региональных программ медицинской профилактики / А. А. Модестов, С. А. Косова, В. И. Бондарь и др. // Рос. педиатр. журн. – 2013. – № 4. – С. 53-57.
3. https://www.sites.google.com/site/proektzdorovesberezenievskole/home/zdorovesberegausie-tehnologii
4. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности.-М.:Глобус, 2009.

5. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» автор Е.В.Сидоренко

6. Тест Уровень тревожности Тест Люшера.

СКАЗКОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.

Перунова Ольга Дмитриевна, учитель начальных классов МКОУ Хвощеватской ООШ, perunovaolga04111988@gmail.com

Забота о здоровье ребенка и взрослого стала занимать во всем мире приоритетные позици. Поэтому вопрос о сохранении и укреплении здоровья в образовательных организациях всегда остается одним из главных. Быть здоровым – это естественное стремление каждого человека. В настоящее время состояние здоровья детей является одной из наиболее важных и глобальных проблем. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки. Именно в этом возрасте умственное и нравственное развитие ребенка особенно зависит от его физического состояния. Здоровье ребенка - это совокупность физического, психического, интеллектуального и социального развитий.

Давным – давно, еще на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье…Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Сохранение здоровья - это не просто отсутствие болезней; это ещё и состояние полного психического а также социального благополучия.

На сегодняшний день уровень развития эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста очень низок. Страхи, тревоги, агрессия – это уже те понятия, которые очень близко идут по жизни вместе с нашими детьми.

В связи с этим, нашей основной задачей становится максимальная психологическая разгрузка ребенка, снятие агрессивности, приобретение элементарных знаний о законах жизни и применение их в повседневной жизни.

Поиск эффективных технологий, решающие внутренние проблемы ребёнка ориентировал меня на использование сказкотерапии.

- Сказку любят все.
- В сказочной форме свою проблему легче увидеть и легче принять (не так обидно и больно).
- Для сказочного героя и выход из положения придумать легче.

- В сказке можно всё! А потом этот выход, оказывается, можно использовать и для себя, да к тому же сказка всегда хорошо кончается. Это известно всем!

Уважаемые коллеги! Все мы знаем, что сказка приносит определенный опыт ребенку, более эффективный и значимый, чем простое объяснение или поучение.

Целью сказкотерапии является: формирование у детей необходимых знаний, умений и навыков к здоровому образу жизни, а также использование полученных знаний в общении с окружающими людьми.

Но данная цель достигается через ряд задач: а именно

- Снятие тревожности;
- Развитие контроля над импульсивностью;
- Развитие положительного отношения к себе и другим;
- Обучение навыкам снятия напряжения, работа с негативными чувствами и эмоциями;
- Развитие эмпатии и рефлексии.

В процессе сказкотерапии происходит изменение внутреннего мира ребёнка – активизируется процесс взаимодействия детей между собой, формируется благоприятная среда, в которой дети освобождаются от того, что сковывало их внутренние потенциалы, дети становятся более адаптивными, меняется их видение внешнего мира и отношение к нему.

Сказкотерапия предусматривает снижение негативных эмоциональных состояний. **Ребята** учаться различать и определять собственные чувства, переживания, развивать эмоциональное самовыражение.

Таким образом, постепенно у детей снижается уровень тревожности и мы достигаем поставленной коррекционной цели.

Безусловно, каждый рассказ имеет определённую направленность и определённые ситуации, схожие с теми, в которые часто попадают дети. Также в нём должны описываться чувства, возникающие у детей, которые могут быть связаны с совершенно различными событиями жизни.

Я часто использую в сказках имена героев, созвучные с именами детей. Это помогает детям быстрее включить в поле сказки свой личный опыт.

Особое внимание уделяю окончанию сказки. Оно должно быть торжественно по форме и эмоционально по содержанию и обязательно должно включать в себя «залог» на будущее.

Обратите внимание! Сказку лучше рассказывать, а не читать, т.к. при этом можно наблюдать, что происходит в процессе работы с детьми.

Существуют ещё и определённые правила проведения сказкотерапии. Давайте на них обратим внимание:

- Во время рассказа следует расположиться перед детьми так, чтобы они могли видеть лицо взрослого и наблюдать за жестами, мимикой, выражением его глаз.

- При рассказывании должны передаваться подлинные эмоции и чувства.
- Нельзя допускать затянувшихся пауз.
- Рассказ должен содержать актуальную для детей проблему, «зашифрованную» в образном ряде сказки.
- Ситуации и вопросы должны быть построены и сформулированы так, чтобы побудить детей самостоятельно строить и прослеживать причинно-следственные связи.

Необходимым условием проведения занятия является то, чтобы сказка подходила детям по возрасту.

Если рассматривать терапевтическую (коррекционная) функцию сказкотерапии, то она заключается в ненавязчивой сказочной форме предложения детям положительного примера поведения, и нет ничего удивительного, что воспитанники начинают часто вести себя как и сказочные герои. Они стремятся пользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами.

Таким образом, основной замысел заключается в знакомстве ребенка со своими сильными сторонами, «расширением» своего поля сознания и поведения, а также поиском нестандартных, оптимальных выходов из различных ситуаций.

Эта форма работы даёт уникальную возможность детям за 25-30 минут «пережить», «проиграть» жизненные ситуации без ущерба для собственного здоровья, а также является эффективным способом воспитательно-образовательной работы с детьми.

Если в младшем школьном возрасте у детей не проводить коррекцию негативных эмоциональных состояний, то страхи могут сохраняться в детском организме длительное время, что будет служит признаком неблагополучия и ослабленности нервной системы ребёнка, что может привести к понижению иммунитета ребёнка и увеличению числа психосоматических заболеваний. Таким образом, это ещё раз подтверждает, что работа в данном направлении является необходимостью в образовательном учреждении.

Зная проблемы ребёнка сказку можно использовать не только авторскую, но и придумывать её самим.

Таким образом, актуальность данного направления в современных условиях очевидна, она приносит положительные результаты, а главное, оказывает реальную действенную помощь детям.

Необходимо помнить, что именно **терапевтическая сказка** является мощным фактором, влияющим на снятие внутренних зажимов, развития чувства уверенности в себе, и, как результат, возможности безбоязненно

раскрыть внутренний потенциал, который будет благоприятно влиять не только на здоровье, но и на успешное будущее ребенка.

Сейчас появилось много литературы, посвященных работе со сказками, освещающих методические особенности работы, методические приёмы, использование сказок как для индивидуальной работы, так для работы в группах. Большинство рекомендаций дано психологам, но и воспитатель и учитель начальной школы и родители могут использовать сказкотерапию в работе с ребёнком, конечно, при условии специально созданного для этой цели учебного материала. Энергоинформационное поле сказки – это особая энергия, оставляющая у слушателя определённое « послевкусие», состоящее из ощущений, чувств, мыслей, впечатлений. Каждая сказка обладает частью энергии своего автора, содержит о нём информацию. Встречаясь со сказкой, необходимо отмечать изменения в своих ощущениях и впечатлениях, но не следовать за ней, а найти возможность абстрагироваться и « посмотреть со стороны».

Изложенный мною материал могут использовать в своей работе не только психологи,но и учителя начальных классов.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Романова Елена Владимировна, преподаватель
ГБП ОУ «Тверской химико-технологический колледж», г. Тверь

«Я не знаю большей красоты, чем здоровье»
/ Генрих Гейне/

«Здоровье – это одно из естественных прав человека независимое от расы, пола, а также экономической и политической ситуации», - такое определение здоровью даёт всемирная организация здравоохранения. [**8**]

Здоровье человека всегда ставилось во главу угла, затрагивая абсолютно все сферы жизнедеятельности человека, однако именно в последнее время оно вызывает все большее количество вопросов. С каждым годом уменьшается число детей с сильным типом нервной системы, для которых характерны высокая работоспособность, подвижность нервных процессов, быстрая реакция на изменение ситуации. Все больше появляется студентов, которые легко утомляются, медленно включаются в учебную деятельность и для которых характерно неустойчивое внимание. Исследования последних лет показывают, что у многих детей за период обучения состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. Проблема здоровья наших детей обрела социальное значение. Причины ее - социально-экономические условия, плохая экология, преобладание у детей вредных привычек. Кроме того, интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, раннее начало систематического

обучения приводит к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. Как следствие всего этого – снижение иммунитета, рост количества заболеваний, низкий уровень активности обучаемых на занятиях, слабая успеваемость.

Поэтому одной из приоритетных задач образования сегодня становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор адекватных технологий преподавания, которые устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье. Поскольку переход на ФГОСы предполагает стремление сохранить здоровье у обучаемых, развивать духовное начало, формировать установки на общечеловеческие ценности, то именно здоровьесберегающий подход к учебно-воспитательному процессу и помогает решать эти задачи. Так что же это за технологии? Эту фразу каждый понимает по своему, и определений для здоровьесберегающих технологий также несколько.

Так, например, по определению Н.К. Смирнова, «здоровьесберегающие технологии» это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучаемых культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни». [**1**]

Здоровьесберегающие технологии в комплексе с применяемыми другими педагогическими технологиями и специально разработанными санитарными нормами учебного режима позволяют легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями во время учебного процесса, преодолеть возникающие трудности, достигнуть цели учебных задач. Одновременно с этим обучающиеся учатся жить без напряжения, стресса, в гармонии с самими собой и с окружающим миром, формируют навыки доброжелательного, уравновешенного, корректного отношения как к своим сокурсникам, так и к учителям и родителям.

Иностранный язык в школе – крайне специфичная учебная дисциплина, которая отличается высокой интенсивностью, и освоение его требует значительного напряжения высшей нервной системы учащихся, что приводит к усилению и снижению активного внимания

По данным психологов, педагогов и медиков, иностранный язык является одним из самых трудных предметов. По 11-балльной шкале ранжирования учебных предметов по степени трудности на иностранный язык приходится 10 баллов (И.Т.Сивков), т. е иностранный язык по трудности является вторым предметом после математики. [**7**]

И это объяснимо.Необходимо усвоить массу нового лингвистического материала (лексические единицы, грамматические формы, приобрести произносительные навыки). На занятиях студентам приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию. Имеет место особая интенсификация учебного процесса, ускоренный темп работы.

Для повышения здоровья студентов огромное значение имеет организация занятия. Оно должно быть тщательно продумано. При планировании занятия на любом этапе обучения иностранному языку очень полезно придумывать задания, которые помогают не только усвоить или повторить материал, но и обеспечивают студентов положительными эмоциями. Большое значение имеет организация самого занятия: оно должно строится в соответствии с распределением по времени и интенсивности внимания. Это способствует формированию и развитию всех видов современных ключевых компетенций обучающихся и одновременно их отдыху, т. е. снижению физического и эмоционального напряжения.

Какие же элементы здоровье-сберегающих технологий применяю я на своих занятиях?

Прежде всего, я стараюсь учитывать физиологические и психологические особенности моих студентов, стремлюсь создать на уроке атмосферу взаимоуважения и сотрудничества, заинтересовать и увлечь ребят. Урок не должен вызывать тревогу и напряжение. Он ,как правило, проходит в спокойной непринужденной атмосфере.

Во избежание усталости студентов я провожу частую смену видов работы: самостоятельная работа, чтение, письмо, аудирование, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), дифференцированные и творческие задания, "мозговой штурм". Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху.

В урок включаю элементы релаксации. По времени это занимает 3-5 минут.

Цель релаксации - снять умственное напряжение, дать студентам небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что в свою очередь обеспечивает лучшее усвоение материала. Виды релаксации очень разнообразны. В начале занятия, после рапорта дежурного я **провожу «речевую зарядк**у» . Это помогает обучаемым во-первых, настроиться на восприятие иноязычной речи, во-вторых обогащает их словарный запас, в-третьих помогает корректировать навыки произношения и отрабатывать интонацию немецкого предложения. Для речевой зарядки хорошо **подходят пословицы, поговорки и скороговорки**. Их мои студенты знают множество. Виды работ с этим материалом очень разнообразны и использовать их можно на любом этапе занятия. Например:

- подобрать русский эквивалент к немецкой пословице;

-найти вторую часть пословицы (каждая пословица делится на 2 части, половинки пословиц написаны на карточках).

-предлагается картинка, студенты должны назвать подходящую пословицу, поговорку или скороговорку.

- конкурс - кто быстрее и качественнее произнесет скороговорку 3 раза подряд.

- к небольшой ситуации, прочитанной преподавателем (элемент аудирования) подобрать подходящую по смыслу пословицу или поговорку (из уже выученных или из подготовленного списка) и т.д.

Новизна и нетрадиционная подача учебного материала также служит снятию напряжения обучаемых, так как затрагивает их эмоциональную сферу. Вызвать интерес может знакомство с новыми журналами, рассказ о каком-либо интересном событии, немецких традициях, городах Германии с применением иллюстраций или презентаций. Но это не традиционное аудирование, целью которого является восприятие речи на слух, и после которого предусмотрены специальные упражнения. В данном случае свой рассказ подбираю с целью снятия усталости и начинаю его словами: «Сейчас я расскажу вам кое-что интересное !» (Jetzt erzahle ich euch etwas Interessantes!). Такой рассказ не носит учебного характера, он строится на понятном студенту языке с использованием наглядности, мимики и жестов. Трудные слова перевожу сама. Такое сообщение рассчитано на 2-3 минуты.

Необычным раздражителем, вызывающим непроизвольную реакцию и способствующую расслаблению является смех. Поэтому мои истории - это что-нибудь забавное из жизни или основой им служат смешные картинки, которых много в интернете.

Одним из важнейших форм релаксации является **игра**, которую также можно использовать на любом этапе занятия. Но, я имею ввиду игры не на личное или командное первенство, не викторину, не конкурсы, требующие мобилизации умственных сил, а игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции. Ролевые игры в группе дают возможность воссоздания самых различных отношений, в которые вступают люди в реальной жизни.

Например, изучая тему «Покупки» дается ситуация. « Ты приехал в Берлин и очень хочешь купить какую-либо вещь, но язык знаешь слабо. Попробуй с помощи мимики, жестов и знакомых слов объясниться с продавцом. Мы должны догадаться о какой вещи идет речь». Подобную ситуацию можно использовать при изучении темы «У врача» и т.д. На 1 курсе в теме «Распорядок дня» изучается много возвратных глаголов и глаголов с отделяемыми и неотделяемыми приставками. Студент получает задание изобразить действия, которые он выполняет в течение дня. Группа отгадывает и комментирует, составляет предложения, употребляя в них соответствующие глаголы и возвратные местоимения в нужном лице и числе.

Еще одна интересная игра: студенты пишут на листочках 5 прилагательных (глаголов, существительных), характеризующих, например, одного из сокурсников и сдают свои записи мне. Я зачитываю их вслух, а группа должна догадаться о ком идет речь. Эту игру хорошо использовать при изучении различных грамматических тем. Вариантов учебных игр множество.

Песняна уроке тоже хороший вид релаксации.Она является одним из наиболее эффективных способов воздействия на чувства и эмоции учащихся. Песню можно использовать на любом этапе занятия, т.к. она позволяет не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексически[и грамматических навыков. Песенки могут быть маленькими и шуточными. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя.

Заданий для релаксации на занятии существует множество, они делают занятие интересным и запоминающимся, повышают интерес к предмету.

На своих занятиях я стараюсь предусмотреть смену режимов активности моих студентов, т.е использую разную форму учебной деятельности: групповую, индивидуальную, игровую, творческую, соревновательную, дискуссионную, парную. Все эти формы увеличивают умственную работоспособность обучающихся, их познавательную активность, творческую инициативу, и самое главное - мотивацию к продолжению изучению иностранного языка.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения играет большую роль в жизни каждого школьника и студента, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на занятии, преодолеть трудности, позволяет достичь цели, решить задачи обучения. Учит жить без стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье. Применение здоровьесберегающих образовательных технологий на занятиях способствует самоопределению, самореализации обучающегося на основе его внутренней мотивации, позволяет достичь цели и решить задачи обучения иностранному языку. Подобный подход к обучению не даёт дополнительной нагрузки на нервную систему и способствует творческому развитию личности.

Литература

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.- М.: АРКТИ, 2007.
2. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. -М.: Академия, 2011.
3. Шевченко Е. Здоровьесбережение на уроках иностранного языка//ИЯШ-2015.- №6.
4. Журнал «Иностранные языки в школе» № 2, 2007 год.
5. Журнал «Иностранные языки в школе» № 8, 2016 год.
6.Приложение к журналу «Иностранный язык в школе» Методическая мозаика № 5, 2015 год, стр. 15 – 19.
7. http://festival.1september.ru/articles/526504/

8. http://nsportal.ru/shkola/inostrannye-yazyki/library/zdorovesberegayushchie-obrazovatelnye-
9. http://nsportal.ru/shkola/inostrannye-yazyki/library/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-na-

ИНОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Савинкова Анна Николаевна
ТОГАПОУ «Многопрофильный колледж им. И. Т. Карасева»
annanik.zaharova2015@yandex.ru

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: “Что для нас важнее – физическое состояние или обучение”. Еще А. Шопенгауэр говорил: “Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий – счастливее больного короля”. Такая озабоченность вполне понятна. Статистические данные дают для этого немало поводов. За последнее десятилетие в несколько раз возросла заболеваемость по многим формам хронической патологии. Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет система образования. Период взросления, приходящийся на пребывание обучающихся в учебном заведении, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния здоровья подростков, притом, что именно эти годы проходят под постоянным, почти каждодневным контролем со стороны специалистов-педагогов. По оценкам различных отечественных и зарубежных специалистов, у обучающихся в последнее время наблюдается снижение темпов роста и функциональных показателей, отмечается замедление развития по сравнению с данными 10-20-летней давности. И хотя традиционно считается, что основная задача учебных заведений – дать необходимое образование, может ли система образования, каждый профессионально подготовленный педагог бесстрастно относиться к неблагополучному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников? Отвечая на этот вопрос, в последние 2-3 года были разработаны “здоровьесберегающие технологии”, цель которых – достижение того или иного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Здоровьесбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели. Каждый урок должен быть приятным для обучающихся, поэтому при планировании и проведении любого урока мастер п/о должен помнить заповедь здоровьесберегающей педагогики: “Не навреди!”. Итак, целью здоровьесберегающей педагогики является последовательное формирование

в учереждениях среднего и профессионального обучения здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий. В этом случае получение обучающимся образования происходитбез ущерба

для здоровья, отсюда вытекают следующие задачи: воспитание грамотности в вопросах здоровья, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни; внедрение в работу колледжа рекомендаций, приемов, технологий, которые связаны со здоровьесберегающей педагогикой; реализация всех позитивных возможностей, которыми располагает каждый мастер п/о, стремящаяся дать студентам старт счастливой жизни.

Термин «здоровьесбережение» получил широкое распространение в педагогической литературе и в повседневной жизни. Под этим обычно понимают систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Так называемые «студенческие болезни» связаны в основном с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, а также усложнением характера взаимоотношений «ученик–мастер» и межличностных отношений внутри группы. В структуре заболеваемости , как обучающихся, так и мастеров преобладают нарушения опорно-двигательного аппарата, патологии нервной системы, органов чувств, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

Преподавание учебной практики, производственного обучения позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания, как на уроках, так и во время подготовки домашнего задания.

Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках и повышение интереса к изучаемым предметам, так как раннее повреждение нервной системы является причиной различных отклонений в функционировании ряда систем организма.

Забота о здоровье обучающихся неотделима от заботы мастера п/о о своем собственном здоровье. Мастер п/о должен подавать пример своим образом жизни и своим здоровьем.

Обязательное применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения предполагает:

- учёт продуктивности урока, период снижения продуктивности с признаками утомления;

– учет возрастных и физиологических особенностей обучающихся на занятиях ;

– наличие эмоциональных разрядок на уроках;

– включение в учебный процесс новых методик и технологий для активизации двигательного режима ;

– использование физкультурных пауз на уроках**;**

-использование релаксационных упражнений;

- дозировка домашнего задания .

Педагогической идеей моей работы является изучение условий повышения мотивации обучающихся в получении знаний по предмету через реализацию здоровьесберегающих технологий, создание комфортной обстановки обучения, использование индивидуальных особенностей каждого обучающегося, предупреждение чрезмерного умственного напряжения.

В систему работы входят сочетание традиционных и инновационных образовательных технологий, которые помогают реализовать личностно-ориентированный подход в обучении, обеспечивают индивидуализацию и дифференциацию обучения с учетом способностей обучающихся, их уровня обучения, интересов и склонностей, формируют устойчивые познавательные интересы. Используя технологию проектов в практике, я нахожу в ней много положительного.

Во-первых, существует много типов проектов (информационный, исследовательский, творческий и т.д.). Это позволяет на разных этапах обучения подобрать для обучающихся наиболее приемлемый вид деятельности. Начать можно с наиболее простого информационного проекта. Работа над проектом, как правило, интересна как сильным, так и слабым обучающимся. Даже самый простой проект требует от обучающихся дополнительной работы с разными источниками информации (книга, газета, Интернет, и т.д.) . Проект – продукт межпредметной связи, поэтому он способствует всестороннему развитию обучающегося, а это - главная задача колледжа.

Сегодня очень актуально использование ИКТ в учебном процессе . Это способствует активизации познавательной деятельности обучающихся, стимулирует и развивает психические процессы, развитие мышления, восприятия, памяти. Использование ИКТ на уроках позволяет обучающим в яркой, интересной форме рассматривать понятия и определения, видеть производственные объекты в видеороликах и на фотографиях, закреплять материал в интересной форме, что способствует чёткому восприятию материала по той или иной теме. Поэтому использование на уроках их демонстрационных средств (слайды, рисунки в учебнике, картины, видеозаписи) способствуют формированию у обучающихся образных представлений, а на основе - понятий. Наиболее часто в своей работе я использую демонстрационные программ, лекции и уроки – презентации.

Очевидно, что использование какой-то одной технологии обучения, какой бы совершенной она ни была, не создает максимально эффективных условий для раскрытия и развития способностей обучающихся и творческого поиска мастера. Стратегия интеграции обучения дает возможность мастеру создать условия обучающимся не только для усвоения конкретных знаний и выработки умений, но и овладения способами их применения в различных ситуациях. Применение здоровьесберегающих технологий снижает утомляющее воздействие урока на организм обучающегося, активизирует

резервные возможности личности с помощью рациональной организации учебного процесса, средств обучения, а также коррекции психоэмоционального состояния обучающегося на уроке.

Все это, на мой взгляд, способствует повышению мотивации, творческой активности и, вместе с этим, укреплению здоровья обучающихся. В своей работе я опираюсь на положения из работ И.А. Зимней, которая называет мотивацию «запускным механизмом» всякой человеческой деятельности: будь то труд, общение или познание.

Главной целью своей работы я вижу обеспечение положительной динамики мотивации обучающихся на уроке производственного обучения путем создания комфортной образовательной среды.

Достижению цели служит решение следующих задач:

· создание условий для успешной деятельности обучающихся;

· содействие воспитанию здоровой личности;

· организация деятельности обучающихся по предупреждению утомляемости.

Литература

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000. С.21 – 28.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: М.: ВАКО, 2007.
3. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. - М., 2001.
4. Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. - М., 2000.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
7. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.:, 2003.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.:, 2003.
9. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России. Школа здоровья. 2000. С.29 – 34.
10. Ткачева В.И. Играем каждый день .Методические рекомендации. - Мн.:, 2001.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В ОБЩЕРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ »

Солдатенко Т.В.
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Хреновская средняя общеобразовательная школа№1
tatyana-kiss11@mail.ru

Здоровый образ жизни – это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека.

Основные элементы здорового образа жизни это сбалансированное питание, регулярная физическая активность и планомерная нагрузка, позитивное мышление, конечно отказ от вредных привычек и умение управлять своим здоровьем.

Здоровье детей - одно из важнейших богатств нашего общества. Ни для кого не секрет, что в наше время это «богатство» катастрофически ухудшается. Все больше детей, к сожалению, приходит в общеобразовательное учреждение, уже имея те или иные заболевания, часто хронические. Известно, что здоровая личность формируется в двух социальных институтах: семье и школе. Научить предвидеть опасности для здоровья и мобилизовать свои силы это задача семьи, педагогов и школы.

Встает вопрос, в каком же возрасте есть крайняя необходимость сохранять и укреплять свое здоровье? Конечно, это необходимо делать в любом возрасте!

Основы здоровья закладываются естественно в детстве. Здоровый образ жизни – это вероятнее всего разумное поведение человека во всем и везде. Хотя существуют и такие причины, влияющие на здоровье – наследственность и изменения экологии.

Итак, родился малыш, и родители сразу же пытаются его правильно и сбалансированно питать, закаливать и все делать, что необходимо для данного возраста. Правильно ли это? Конечно при правильном и грамотном уходе, когда малыш не может сам решить что вредно, а что полезно, крайне необходима забота родителей при постоянной консультации педиатра. Именно с малых лет закладывается здоровый образ жизни. Ребенок растет и на помощь родителям приходят не только медицинские работники, но и другие службы: детские дошкольные учреждения, школа, ВУЗ. Детям, конечно, хочется быть здоровыми и сильными. В разном возрасте они хотят быть похожими на своих родных: родителей, братьев, сестер, бабушек и дедушек. А взрослым в это время просто необходимо показывать пример здорового образа жизни всегда и во всем!

Ребенок подрос, время идти в детское дошкольное учреждение. У родителей, конечно, сразу возникает страх: «А как же наше чадо будет без нас?». Но страх с одной стороны имеет значение, так как без присмотра родителей, а с другой бессмыслен. Ведь в каждом детском учебном

учреждении есть своя методика правильного воспитания, в том числе привития здорового образа жизни в зависимости от возраста ребенка. И эта методика направлена на укрепление здоровья подрастающего поколения. И, конечно же, существует направленность на формирование культуры здорового образа жизни.

В своей статье я больше внимания, конечно, уделю программе формирования здорового образа жизни в общеобразовательном учреждении, так как для меня эта тема ближе и понятнее. Проработав в школе, достаточно много времени, я поняла, что от нас - педагогов во многом зависит здоровье нашего будущего подрастающего поколения. «Почему? А как же воспитание в семье?»- возможно, спросят некоторые. Большую часть времени сейчас по новым государственным стандартам ребенок проводит в школе. А что бы ему было комфортно все это время, то в школе создаются для этого все условия, в том числе и здоровое сбалансированное питание с учетом потребностей детей, так как в нашей школе есть спортивные классы – дзюдо и футбол.

Ребенок в школе не только может учиться, но и во внеурочное время заниматься по интересам. А внеурочная деятельность в нашей школе очень разнообразна - творчество, техническое творчество, робототехника, креативное рукоделие, музыкальные студии и конечно спортивные секции, которые помогают формировать культуру здорового образа жизни. Но здоровый образ жизни мы можем привить ребенку не только во внеурочное время, но и конечно на самих занятиях, используя компьютерные технологии и на уроках с детьми выполнять интересные физкультминутки. Да именно интересные, что бы дети смогли в это время и еще культурно развиваться. А если минутка отдыха интересна и поучительна в плане здорового образа жизни, то и все дети смогут этим заинтересоваться. Ведь иногда бывает в классе, что некоторые ребята не желают выполнять физические упражнения во время урока.

Все вокруг твердят, что нужно беречь здоровье правильно, не подвергать себя в подростковом особенно возрасте воздействию вредных привычек. Но воспитание культуры здорового образа должно быть не только на словах, но и на деле. Я как учитель изобразительного искусства прививаю у своих воспитанников культуру здоровья с помощью рисунков, плакатов. Ученики выполняют рисунки и плакаты по теме «Здоровый образ жизни», в которых отражают свое детское мнение разного возраста о здоровом питании, культуре здорового образа жизни, о занятиях физическими нагрузками. Мы делаем с детьми школьные выставки, которые помогают призвать и детей и взрослых жить по законам правильного здоровья. Рисунки моих воспитанников по теме «Здорового образа жизни» занимают призовые места на конкурсах различного уровня. В нашем общеобразовательном учреждении проводятся акции по формированию культуры здорового образа жизни при помощи учащихся школы. Мои ребята изготавливают листовки с призывами по сохранению и укреплению здоровья в любом возрасте.

Так же с детьми мы учимся создавать собственные видео фильмы и мультипликационные фильмы, где в роли героев выступают рисованные персонажи, созданные самими детьми. Ребята учатся с помощью рисованных героев жить по законам культурного здоровья, а так же с помощью этих фильмов учат и нас взрослых быть бережнее по отношению к себе, своему здоровью и стараться быть примером для нашего подрастающего поколения.

Я как классный руководитель со своими воспитанниками пятиклассниками провожу классные часы по воспитанию культуры здорового образа жизни совместно с медицинскими работниками, которые могут рассказать применимо к их возрасту как беречь здоровье и конечно его укреплять и сохранять. К проведению классных мероприятию привлекаю так же родителей, которые рассказывают о рационе здорового питания своих детей.

И конечно дети сами самостоятельно готовят классные часы по здоровому образу жизни, где придумывают сценарии с помощью ресурса интернета, сочиняют стихи на тему культуры здоровья, пишут сочинения, придумывают конкурсы по ЗОЖ. Со своими стихотворениями и сочинениями ребята выступают не только у себя в классе, но и готовят школьные мероприятия по своей параллели, где ребята ходят по станциям и учатся здоровому и культурному образу жизни. А также дети со своими сочинениями и стихотворениями по здоровому образу жизни участвуют в конкурсах различного уровня, где занимают призовые места. Мои воспитанники участвуют в конкурсах поделок и фотографий, где рассказывают о том, как сохранить здоровье. На фотографиях они пытаются демонстрировать, как вся семья участвует в укреплении культуры здорового образа жизни.

И завершить свою статью мне хотелось бы следующими словами: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься». Так писал Януш Корчак в своей книге «Педагогика сердца».

Сейчас эти слова по-прежнему актуальны. Все мы любим своих малышей и хотим их видеть в любом возрасте здоровыми и счастливыми. Но среди причин ухудшения здоровья может выступать не только наследственность, нарушение экологии, но и незнание элементарных правил поведения в быту и жизни.

И поэтому если экологию и наследственность мы изменить не в силах, то можно изменить себя как взрослого – это свои привычки и поведение. Так мы взрослые – это самый первый пример нашим детям.

Дети – это наше здоровое будущее. Как мы их воспитаем, таким оно и будет в дальнейшем!

Можно сказать: «Здоровье и культура нации в наших руках!»

ОБРАЗ ЧЕЛОВЕКА В ТРАДИЦИОННОЙ КУЛЬТУРЕ РУССКИХ КАК ИСТОЧНИК ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Филиппова С.А., преподаватель высшей категории,
ТОГАПОУ «Многопрофильный колледж им. И.т. Карасева»
svetlana.anvaro@mail.ru

Современные исследователи общества и человека всё чаще говорят о новом этапе постиндустриального развития, который переживает человечество на рубеже XX-XXI веков. Этот период в истории сопровождается глобализацией и гуманитарной революцией, который часто именуют как «антропологический кризис», когда «*человек утрачивает свою целостность, индивидуальность, уникальность, превращаясь в пассивное существо, безликую вещь*» [Горбань, 124 эл. ресурс], становится «*потерянным*» в обществе [Курило, 2015: 138]. В связи с этим отмечается отсутствие нравственных идеалов и этических ориентиров у подрастающего поколения [Большаков, 2009], одной из причин которого считается разрушение традиционных общественных устоев [Михалец, Шатохина, Симахин, 2009: 245].

Стратегия развития ТОГАПОУ «Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева», отраженная в Программе развития на 2015-2020 гг. и вписанная в общий контекст формирования здоровьесберегающего пространства колледжа на базе основных положений Приоритетного национального проекта «Здоровье», также связана с совершенствованием воспитательной составляющей деятельности колледжа в соответствии с актуальными направлениями развития общества, среди которых ключевое место занимает формирование здорового образа жизни [2]. В этом контексте важнейшее значение приобретает проблема формирования нравственного здоровья личности, которое понимается как «*комплекс характеристик мотивационной, потребностной и информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида*» [Белых, 2013: 7]. Нравственное здоровье следует относить к понятию «здоровье» в целом, поскольку сама здоровье рассматривается как категория не только физическая, но и духовная, связанная «с внутренней чистотой и гармонией личности» с соблюдением нравственных норм [Тимофеева, 2009: 229].

Нечеткость ориентиров для современной молодежи требует от педагогического сообщества поиска примеров для подражания. Этнопедагогика как наука, основанная на многовековом опыте воспитания, предлагает нравственные образцы поведения в обществе, обусловленные культурой, историей и менталитетом нации. Одним из таких образцов является образ человека в национальной традиционной культуре.

Для обучающихся групп колледжа 4ПТв и 2ПТ (специальность «Технология продукции общественного питания») с 2017 по 2019 гг. проводился цикл классных часов, посвященных воспитательному потенциалу традиционной культуры, для проведения которых привлекался богатый фольклорный и этнографический материал, позволяющий раскрыть образ человека, характерный для русской культуры. При этом учитывалось положение, согласно которому в основе педагогической культуры любого народа лежат *идеалы добра, истины и красоты*. Народная педагогика направлена на формирование личности, стремящейся к самосовершенствованию, живущей своим трудом, стремящейся к взаимопониманию, к взаимопомощи, ищущей счастья во взаимоотношениях с людьми [Этнопедагогика семьи, 2009: 63]. Как отмечает Сергеева А.В., исследования этносов в сравнительном плане показывают, что среди общих для русских и европейцев общечеловеческих ценностей можно назвать следующие: 1) уважение к интеллекту, науке, образованию; 2) любовь к родине, патриотизм; 3) склонность гордиться историей своей страны, её культурой; 4) желание быть счастливым; 5) преобладание традиций, консерватизм; 6) жажда справедливости; 7) темперамент и чувствительность; 8) чувство юмора; 9) артистизм, вкус, склонность к художественному творчеству; 10) общительность, любовь к беседе [Сергеева, 2006: 12].

Содержание мероприятий было сосредоточено в двух направлениях: 1) положительные черты и качества личности, транслируемые традицией; 2) качества человека, порицаемые традиционным обществом.

1.Положительные черты и качества. Сказка – один из жанров русского фольклора, в котором закреплены положительные черты человека. Исследователи Зуева Т.В., Кирдан Б.П. отмечают, что от мифологии сказка унаследовала два типа героя: "высокий" *(богатырь)* и "низкий" *(дурачок)*; самой сказкой порожден третий тип – "идеальный" *(Иван-царевич)* [Зуева, Кирдан, 2002: 154]. Иван-царевич совершает подвиги, он предстает народным гером, воплощением высоких моральных качеств: смелости, честности, доброты; он молод, красив, умен и силен. Это тип *сильного и смелого богатыря* [Кравцов, Лазутин, 1977: 115]: «*Хоть весь белый свет обойду, а найду свою Марью Моревну! … Лучше мне живому не быть, чем без Марьи Моревны жить*» [Русские народные сказки, 1971: 65-68]; «*Добрые молодцы всегда ездят по своей воле*» [Русские народные сказки, 1971: 65-68]. По замечанию Волкова Г.Н., с большей выразительностью образ «доброго молодца» предстает в историческом эпосе – былинах: например, один из самых любимых народом «добрых молодцов» Илья Муромец - «удаленький», «славный богатырь святорусский», прекрасный всадник, меткий стрелок, благовоспитан («вел поклоны по-ученому»), храбр и смел, народный заступник [Волков, 1999: 47]. В связи с этим особо следует отметить тему героизма и патриотизма в представлениях русского народа о нравственно-цельной личности. Исследователи сходятся во мнении, что *русский фольклор глубоко патриотичен*. Русская земля неоднократно подвергалась нападениям

иноземцев. В устном творчестве отразились и национальное сознание, и патриотическая гордость. Русские богатыри в былинах защищают русскую землю [Кравцов, Лазутин, 1977: 344]. Исследователи отмечают, что чувство патриотизма выражается в почти физической привязанности к местам своего детства и молодости, болезненной ностальгии при расставании с родиной. В русской культуре любовь к родине неразрывно связана с *любовью к родной земле, природному ландшафту, государству* [Сергеева, 2006: 16]. «Иванушка-дурачок» – также воплощение положительных нравственных качеств: он добр и доверчив, всех жалеет, в отличие от старших братьев трудолюбив и честен [Кравцов, Лазутин, 1977: 115]. Трудолюбие – особая черта народного идеала русских. Русский фольклор даёт многостороннюю картину народного труда. Даже богатыри в былинах – Микула Селянинович и Илья Муромец – выполняют «крестьянскую работушку» [Кравцов, Лазутин, 1977: 345]. О значении труда для духовного развития русского крестьянина, о воспитательном потенциале трудовой жизни писал выдающийся отечественный педагог Ушинский К.Д.: «*В простой крестьянской семье, где муж выбирал в жены только работницу, а она искала в нем кормильца и хозяина, вы найдете ... более и чувства, и истинной супружеской привязанности. Они трудятся вместе: ровно, дружно, как две дышловые лошади, подымают они тяжелую борозду их жизненного пути, и все ссоры и расчеты быстро исчезают перед ежедневно возникающей необходимостью обоюдного труда… Немногосложна и духовная жизнь крестьянина, но она все же есть, и в ней много истинно человеческого достоинства: он любит семью, в воскресный день радостно затепливает свечу перед образом и, встречая нищего, ломает пополам свою краюху хлеба или вытаскивает из-за голенища свой грязный кошелек, где лежат три медные копейки, добытые тяжелым трудом*» [Ушинский, 1989: 148, 152].

Смекалка и ум человека раскрываются в бытовых сказках, сюжет которых развивается благодаря столкновению героя со сложными жизненными обстоятельствами. Бытовые сказки идеализируют активность, самостоятельность, ум, смелость человека в его жизненной борьбе [Зуева, Кирдан, 2002: 158]. Например, названия сказок: *«Как работник попа перехитрил», «Умный мужик», «Иван Меньшой – разумом большой»* [Русские народные сказки, 1971]. Пример сказки, раскрывающей смекалку русского человека, – «*Каша из топора*». Честность считалась одним из незыблемых достоинств делового человека: от человека, совершавшего деловые операции, ожидали честности и надежности в выполнении своих обязательств. Исследователи приводят цитаты из дореволюционных источников: «*все крестьяне оберегая свою честь, стараются: трудиться, чтобы не прослыть лентяем…, а также не остаться должником соседей. Каждый старается не быть лжецом и обидчиком, а также не нажить славы, что он не крестьянин, а прощелыга…*» [Громыко, Буганов, 2000: 334].

Героини-женщины волшебных сказок воплощают народные представления о красоте, уме, доброте, смелости [Кравцов, Лазутин, 1977: 116]. Основная роль героини волшебной сказки – быть помощницей жениха или мужа [Зуева, Кирдан, 2002: 155]. Приведем примеры: «*До чего хороша девица: весь белый свет обойти – этакой не сыскать! Коса русая ниже пояса, голубые глаза ярче звёзд горят, щёки – маковый цвет, и сама вся будто утренняя заря…*»; «*Закраснелась девица, стала ещё краше*»; «*А как умер царь, заступил сын на царство и во всех делах советовался с мудрой женой*»; «*Не зря прекрасной царевной зовут … этакой красавицы нигде больше и на свете нет*» [Русские народные сказки, 1971: 64, 168, 170, 177]. Кроме того, образ русской женщины неизменно связан с *супружеской верностью*. Дореволюционный исследователь быта и нравов русских Терещенко А.В. писал, что росси*янки всегда славились непорочностью в семействе и служили удивлением для иноземцев*. Скромность и невинность составляли неразлучную добродетель жен: этим гордились мужья и дорожили самые знатные люди [Терещенко, 2014: 275]. Женские качества, которые наиболее ценили славянские мужчины, отражены и в пословицах: это достоинства благонравной, физически крепкой супруги, которые гарантируют мир, достаток и благополучие в семье. Красоте предпочиталась *верность*, уму – *доброта и послушность*. Женщина – это *опора дома, продолжательница рода и хранительница традиций* [СД 2: 207]: «*Какова матка, таковы и детки*» [РУНТ, 2006: 340].

В лирических необрядовых песнях получили выражение как нравственно-этические, так и эстетические взгляды народа: представления о прекрасном, красоте [Кравцов, Лазутин, 1977: 214]. Символы девушки — *белая лебедушка, белая березонька, красная калина, ягода*; молодца — *ясный соколичек, ясный месяц, сизый орел, дубочек*; молодой женщины — *утушка луговая, серая кукушечка*; мужа и жены — *утка с селезнем* [Зуева, Кирдан, 2002: 311]: «*Я по цветикам ходила, / Я по маленьким гуляла. / Алый цветочек искала; / Не нашла цветка такого / Сопротив дружка милого. / Мой миленький хорош. / Чернобров, душа, пригож…*» [РУНТ, 2006: 791]; «*…Что и струинька за струинькой, белой лебедь плывет. / Что белая-то лебедка — красна девица душа; / Что и серый селезень — добрый молодец…*» [РУНТ, 2006: 792].

Кроме того, показателем внешней привлекательности являются опрятность, аккуратность, чистота. Традиции народной педагогики по отношению в чистоте и опрятности сохраняются и в современных представлениях о воспитании. Как отмечает Сергеева Ю.В., у каждого русского человека с детства воспитана бессознательная привычка чаще мыть руки, стремиться к чистоте, испытывать удовольствие от неё [Сергеева, 2006: 48].

Любовь в лирических песнях предстаёт высшей ценностью для человека, ради которой возлюбленный или возлюбленная жертвует душевным спокойствием: «*… В тоске своей возговорит девица; / — Я в те поры мила друга забуду. / Когда подломятся мои скорые ноги. / Когда*

опустятся мои белые руки. / Засыплются глаза мои песками. / Закроются белы груди досками!» [РУНТ, 2006: 792]. Песни показывают, что любовь простой крестьянской девушки очень нежная, застенчивая и глубокая [Кравцов, Лазутин, 1977: 214]. Исследователи русской старины Громыко М.М. и Буганов А.В. приводят множество примеров из этнографических источников, подтверждающих, что любовь в семейной жизни русских крестьян была важнейшей составляющей внутрисемейных отношений. Русский народ считал чувство любви главным стимулом, заставляющим человека трудиться и заботиться о благе семьи [Громыко, Буганов, 2000: 338-339]. Это добавляет к положительному образу традиционного человека высокую развитость чувственной, эстетической сферы.

Богатый материал о качествах человека представлен в пословицах и поговорках – жанре, который вызывает неподдельный интерес в студенческой аудитории. Как отмечают Зуева Т.В. и Кирдан Б.П., в основной массе пословиц и поговорок нашли художественное воплощение все стороны трудовой деятельности и взаимоотношений людей: *любовь и дружба, вражда и ненависть, отношение к науке, знаниям, природе; в них всесторонне характеризуются нравственные и моральные качества человека*. В пословицах и поговорках нашла отражение любовь русского народа к Родине и готовность отстоять ее от захватчиков, запечатлены храбрость, мужество и героизм русского народа, прославляется труд, трудолюбие человека и бичуется лень, осуждаются лесть, подхалимство, изуверство, ханжество. В них выражается надежда на торжество правды, справедливости. Даже в условиях материального и социального неравенства трудовой народ не покидало высокое чувство чести [Зуева, Кирдан, 2002: 117-118]. Например: *Хочешь есть калачи, не сиди на печи*; *Пашем да сеем, хвастать не умеем, а урожай соберем*, *Заработанный ломоть лучше краденного каравая*, *Паши не лениво – проживёшь счастливо*, *Работа да руки – надежные в людях поруки*, *Золотые руки у того, кто обучился хорошо*, *Не тот молодец, кто нашёл дело, а кто исполнил умело*, *Берись за то, к чему ты сроден*, *Дом вести – не рукавом трясти*, *Хорошему хозяину день мал*, *Запасливый лучше богатого*, *Берись дружно, не будет грузно*, *Люби своих, помни чужих*, *И сила уму уступает*, *Красна птица пером, а человек – ум*ом, *Голова без ума – пустая сума, а им без сердца – никуда*, *Смелый боец в бою молодец*, *Верный друг лучше сотни слуг*, *Друга иметь – себя не жалеть*, *Не делай другим того, чего себе не желаешь*, *Не так живи, чтоб кто кого сможет, тот того и гложет, а так живи, чтобы как людям, так и себе* [Рыбникова, 1961: 36-86]. В пословицах и поговорках нашла отражение и другая черта народного идеала – набожность, религиозность: «*Избу ставят, Бога славят*», «*Русь святая, православная, богатырская, мать святорусская земля*» [РУНТ, 2006: 327, 333]. Русские крестьяне считали веру в Бога непременным свойством нравственного человека, а его поведение напрямую связывалось с состоянием его веры [Шангина, эл.ресурс].

Особое значение при ознакомлении с фольклором и традиционной культурой придается таким чертам личности, как интеллект, грамотность в связи

с формированием у студентов отношения к образованию как особой социальной ценности в современном мире. Сергеева А.В., проанализировавшая отношение к интеллекту в различных культурах, пришла к выводу, что у русских при определении качеств интеллектуальной личности имеют значение следующие факторы: *социально-этический* (скромность, порядочность, доброжелательность, доброта, честность), *культура мышления* (эрудиция, хорошее образование, любовь к чтению), *умение организовать себя*, *коммуникативные качества человека* и т.д. [Сергеева, 2006: 14].

Иллюстрацией роли коммуникативных навыков в современном обществе рассматривается такое свойство человека в традиционной культуре, как общительность. Исследователи русского национального характера пришли к выводу, что при обращении к повседневной жизни большинства русских легко обнаруживается стремление многое решать сообща, соборно. Кроме того, известен *общинный характер жизни русского населения*: объединение крестьян, живущих в одном или нескольких соседних селениях и решающих совместно многие хозяйственные вопросы, принято называть общиною [Громыко, Буганов, 2000: 235]. См., например, пословицы: «*Мирская правда крепко стоит*», «*Что миром положено, тому и быть так*» [РУНТ, 2006: 326]. В связи с этим совершенный человек в понятиях русского этноса обязательно *общителен, наделен житейской мудростью, чувством юмора*.

Исследователи русской старины отмечали, что племя славян издревле отличалось почитанием старших. Главой семейства был отец; все прочие: жена, дети, родственники и слуги – повиновались ему беспрекословно [Терещенко, 2014: 260]. *Русские крестьяне считали почитание отца и матери одной из главных добродетелей человека*.

2. **Отрицательные качества человека**. Палаткина Г.В. отмечает, что формирование положительных черт личности понимается в этнокультурах, в первую очередь, как поддержка в человеке внутренних сил, противостоящих отрицательным качествам. Это не просто поддержка, это и усиление этих внутренних сил в процессе духовной деятельности [Палаткина, 2008: 38]. Иными словами, сосредоточение народной традиции на отрицательных качествах также имеет педагогическую направленность и помогает человеку ориентироваться в сложных нравственных понятиях. К качествам личности, которые получают коллективное осуждение в традиционной культуре русских, отсносятся следующие:

1) лень, праздность, нежелание и неумение работать в противовес трудолюбию: *Лёжа хлеба не добудешь*, *Лени лень и за ложку взяться*, *У лодыря что ни день – то лень* [Рыбникова, 1961: 48-49]; отсутствие мастерства в иронической форме обыгрывается в частушках шуточного характера: «*Шила милому кисет - / Вышла рукавица, / Меня милый похвалил:/ - Эка мастерица!*» [РУНТ, 2006: 1048]; «*Мою милашку звать Наташкой, / Рукодельная была; / В решето коров доила, / Топором овец стригла*» [РУНТ, 2006: 1056]; «*У мня милка по хозяйству / Очень беспокоится, / Три часа козла доила, / А козел не доится*» [РУНТ, 2006: 1056]; «*У кого какой миленок,*

/ У меня ремесленный; / Отдала ботинки шить, / Сшил бурак берестяный» [РУНТ, 2006: 1057];

2) нравственные пороки – воровство, жадность распутство, пустозвонство, распускание сплетен, склонность к лести, обману, лжи, зависти и т.д. – в противовес высоким моральным качествам: *Сыта свинья, а всё жрёт, богат мужик, а всё копит*; *Завистливые глаза всё съесть хотят*; *Лишнее пожелаешь – последнее потеряешь*; *У скупого корки не выпросишь*; *Жадность – покою лютый враг*; *Для прихотей одного человека и Сибири мало*; *На чужой стог вилами не указывай*; *Вор ворует, а мир горюет* [Рыбникова, 1961: 159-165].

3) пьянство получило негативную оценку как источник асоциального поведения и семейных конфликтов. Пьянство без повода и тем более алкоголизм осуждались как болезнь, порок [СД 4: 377]. Так, старообрядцы Поволжья при выборе жениха или невесты особое значение придавали благочестию родителей избранника или избранницы: пьянство родителей считалось пороком [Бернштам, 2009: 127];

4) глупость, недальновидность, отсутствие стремления к учению в противовес интеллекту, мудрости и грамотности: *Счастье без ума – дырявая сума*; *С умным речь – к разговору, с безумным – в ссору*; *Голова без ума, что фонарь без свечи* [Рыбникова, 1961: 70].

Таким образом, в русской народной культуре образ положительного человека характеризуется такими чертами, как трудолюбие, патриотизм, верность, общительность и гостеприимство, честность, ум, хороший уровень нравственного воспитания, красота и здоровье. Женщина предстает как хозяйка и мать большого семейства, верная помощница супруга, мудрая и добрая женщина. Мужчина – смелый и ответственный, честный и справедливый, строгий отец семейства. В традиционной культуре русских порицаются такие черты, как лень, жадность, неопрятность, пустозвонство, трусость, скрытность и необщительность, глупость и т.д. Образ человека в традиционной культуре обладает высоким воспитательным потенциалом и может служить ориентиром нравственных качеств для студенческой молодежи.

Литература

1. Волков Г.Н. Этнопедагогика: учеб. для студентов сред. и высш. пед. учеб. заведений. М. : Academia, 1999. 167 с.

2. Белых С.И. Особенности ценностей и психического состояния студентов современного университета // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 7. С. 7-14. doi:10.6084/m9.figshare.7365012

3. Бернштам Т. А. Народная культура Поморья. М.: ОГИ, 2009. 432 с.

4. Горбань А.В. Антропологический кризис как состояние общества переходного периода [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL:

http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/65102/33-Gorban.pdf?sequence=1

5. Большаков М.А. Анализ состояния нравственного здоровья современного общества // Вестник Чувашского университета, 2006. Серия «Социология» [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sostoyaniya-nravstvennogo-zdorovya-sovremennogo-obschestva

6. Зуева Т.В., Кирдан Б.П. Русский фольклор: Учебник для высших учебных заведений. М.: Флинта: Наука, 2002. 400 с.

7. Громыко М.М., Буганов А.В. О воззрениях русского народа. М., Паломник, 2000. 543 с.

8. Курило С.Н. Духовно-нравственный кризис человека как следствие переходного этапа общества: постановка проблемы // Историческая и социально-образовательная мысль. 2015. Т. 7. № 2. С. 137-139. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: https://cyberleninka.ru/article/v/duhovno-nravstvennyy-krizis-cheloveka-kak-sledstvie-perehodnogo-etapa-obschestva-postanovka-problemy

9. Кравцов Н.И., Лазутин С.Г. Русское устное народное творчество: учебник. М., Высшая школа, 1977. 375 с.

10. Русское устное народное творчество: Хрестоматия. Учеб. пособие/ Сост., вст. ст., коммент. В.П. Аникина. М.: Высш. шк., 2006. 1127 с. (РУНТ, 2006)

11. Русские народные сказки: сборник / Пересказ А. Нечаева. М., Детская литература, 1971. 192 с.

12. Рыбникова М.А. Русские пословицы и поговорки / Отв. Ред. Б.П. Кирдан. М., 1961. 230 с.

13. Сергеева А.В. Русские: стереотипы поведения, традиции, ментальность. М., Флинта: Наука, 2006. 320 с.

14. Терещенко А.В. Быт русского народа: в 2 т. Т.1 / Сост А.В. Фроловой; отв. Ред. О.А. Платонов. М., Институт русской цивилизации, 2014. Т. 1. 944 с.

15. Палаткина Г.В. Этнопедагогика: учебное пособие. Астрахань: ИД «Астраханский университет», 2008. 270 с.

16. Программа развития ТОГАПОУ «Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева на 2015-2020 гг.». Строитель, 2015. С. 51.

17. Славянские древности: Этнолингвист. слов. : В 5 т. / Рос. акад. наук. Ин-т славяноведения и балканистики; Под общ. ред. Н.И. Толстого. Т.2., 1999. 697 с. Т.4., 2009. 656 с.

18. Тимофеева С.В. О необходимости формирования духовно-нравственного здоровья развивающейся личности // Вестник Красноярского государственного аграрного университета. 2009. №4. С. 228-232. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: https://cyberleninka.ru/article/v/o-neobhodimosti-formirovaniya-duhovno-nravstvennogo-zdorovya-razvivayuscheysya-lichnosti

19. Ушинский К.Д. Труд в его психическом и воспитательном значении // Антология педагогической мысли: В 3 т. Т. 2. Русские педагоги и деятели народного образования о трудовом воспитании и профессиональном образовании: учебное пособие. М., Высшая школа, 1989. С. 149-161.

20. Чичеров В.И. Русское народное творчество / под ред. Э.В. Померанцевой. М., 1959. 522 с.

21. Шангина И. Участие детей в обрядах. Воспитание христианина // Дети и народная педагогика. Русские [Электронный ресурс] // Российский этнографический музей: официальный сайт // Режим доступа: URL: http://www.ethnomuseum.ru/uchastie-detey-v-obryadah-vospitanie-hristianina

22. Этнопедагогика семьи: ценностные аспекты: Коллективная монография /А.А. Валеев, Р.А. Валеева, В.Г. Закирова, Ф.А. Ильдарханова, Г.И. Ильдарханова-Балчиклы, З.Г. Нигматов, Г.Г. Парфилова, Р.Б. Уленгова. – Казань: Образовательные технологии, 2009. 127с.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В ТОГАПОУ «Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева»

Шуняева О.В, методист
o.shuniaeva2014 @yandex.ru

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию и здоровому образу жизни. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе. Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов.

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении, и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами

образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в образовательном учреждении, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

В ТОГАПОУ «Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева» здоровому питанию и здоровому образу жизни уделяется значительное внимание.

Столовая оснащена на 100% новым оборудованием, закупленным в рамках нацпроекта, имеются овощной цех, мясной цех, цех холодных закусок, горячий цех, моечная кухонной посуды, моечная столовой посуды, обеденный зал. Одноразовое горячее питание (обед) организовано в столовой.

Обеденный зал рассчитан на 200 посадочных мест. Питание обучающихся организовано в три потока. Для соблюдения правил личной гигиены в столовой оборудована туалетная комната с раковинами с подводкой горячей и холодной воды, автоматической сушилкой рук.

Для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также для детей из многодетных семей составляется отдельное меню.

Столовая колледжа обеспечивает качественным и сбалансированным горячим питанием участников образовательного процесса в течение учебного года.

Основные принципы организации горячего питания предусматривают:

-восполнение дефицита витаминов и других микроэлементов в питании за счет корректировки рецептур;

- соответствие калорийности рациона возрастным физиологическим потребностям детей и подростков, адекватная энергетическая ценность рационов соответствующая энергозатратам обучающихся;

- обеспечение в рационе определенного соотношения (сбалансированности) основных пищевых веществ, включая использования обогащенных продуктов;

-обеспечение санитарно- соответствие калорийности рациона возрастным физиологическим потребностям белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты;

-максимальное разнообразие рациона через использование ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки при сохранении пищевой ценности;

-исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую эпидемиологической безопасности питания, соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы.

Для укрепления здоровья и развития спортивно-массовой работы в колледже имеются:

- спортивно-оздоровительный центр, состоящий из шести спортивных залов: тренажерный зал, зал настольного тенниса, зал партерной гимнастики, зал спортивной борьбы, игровой зал, зал рукопашного боя и каратэ;
- на территории колледжа оборудованы спортивные площадки. Работают кружки и секции: футбола, волейбола, баскетбола, настольного тенниса, лыжной подготовки, легкой атлетики, каратэ, стрелковая, гиревого спорта, бокса, шейпинга, студия танца «Миф», вокальная студия «Мелодия» и театральная студия «Здравствуйте», клуб «Акварель цветов».

Охрана здоровья обучающихся, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, включает в себя:

1) оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;

2) организацию питания обучающихся;

3) определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;

4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;

5) организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;

6) прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации;

7) профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;

8) обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;

9) профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;

10) проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий;

11) обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи.

С точки зрения просветительской работы по здоровому образу жизни в колледже выполняется огромная работа в данном направлении.

Цель: формирование у студентов культуры здоровья на основе воспитания психически здоровой, физически развитой и социально-адаптированной личности.

Задачи:

- воспитание у студентов самодисциплины по отношению к своему здоровью, установка на здоровый образ жизни;

- вовлечение студентов в спортивные кружки и секции; пропаганда здорового образа жизни и подготовка студентов к сдаче норм ГТО;

- внедрение в образовательный процесс современных здоровьесберегающих педагогических технологий.

В таблице 1 представлен весь спектр мероприятий, которые ежегодно реализуются в колледже и направлены на сохранение здоровья и здорового образа жизни:

Таблица1. План мероприятий по сохранению здоровья и здорового образа жизни

№ п/п	Мероприятия	Срок исполнения
1	Разработка и внедрение Программы по здоровому образу жизни среди студентов колледжа на 2018-2021 г.	Сентябрь 2018г.
2.	Проведение в колледже Дней здоровья, соревнований и первенств по различным видам спорта.	В течение года
3.	Участие в спортивных соревнованиях, сельских играх, первенствах Тамбовского района и области.	В течение года
4.	Участие в 25-х областных спортивных соревнованиях среди студентов образовательных организаций по различным видам спорта.	По плану соревнований
5.	Участие студентов в спортивных секциях на базе спортивного комплекса колледжа: – настольный теннис – тренажерный зал – волейбол - баскетбол - футбол - гиревой спорт - лыжи - легкая атлетика	В течение года
6.	Беседы-дискуссии, беседы-презентации, посвященные здоровому образу жизни.	В течение года
7.	Спортивный Флеш-моб «Сто шагов к здоровью»	Сентябрь 2018г.
8.	Спортивный квест для студентов 1 курса «Здоровье – наше будущее»	Октябрь 2018г.
9.	Круглый стол для студентов 1-2 курса «Молодежь против наркотиков!»	Ноябрь 2018г.
10.	Брейн-ринг для студентов 1 курса, посвященный здоровому образу жизни.	декабрь 2018г.
11.	Участие в областной молодежной акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам».	ноябрь 2018г.
12.	Проведение первенства колледжа по следующим видам спорта: – легкая атлетика – соревнования по лыжам – настольный теннис - волейбол - мини-футбол - баскетбол	По календарю соревнований

	- физической подготовленности студентов групп.	
13.	Проведение бесед-презентаций, слайд-лекций, флешмобов, посвященных здоровому образу жизни: «Будь готов к труду и обороне!» – «Мы выбираем спорт!» – «Стиль жизни - здоровье» - День отказа от курения (акция) - Всемирный день памяти жертв СПИДа»	В течение года
14.	Военно-спортивная игра для юношей 1-2 курсов «А ну-ка, парни!»	Февраль 2019г.
15.	Участие в областной молодежной акции «Колледж-территория без наркотиков»	Февраль 2019г.
16.	Брейн-ринг «Ключи к здоровью» для студентов проживающих в общежитии.	Февраль 2019г.
17.	Спортивная игра для девушек 1-2 курсов «а ну-ка, девчата!»	Март 2019г.
18.	Участие студентов в молодежной добровольческой программе «Антитабачный десант»	Март-апрель 2019
19.	Спортивная игра «Маршрут здоровья» для студентов1-2 курсов.	Апрель 2019.
20.	Проведение конкурса среди студентов 1-2 курсов «Самая спортивная группа»	Апрель-май 2019г.
21.	Спортивная игра «ГТО – норма жизни» для студентов 1-3 курсов.	май 2019 г.
22.	Проведение конкурса стенгазет, плакатов, посвященных здоровому образу жизни.	В течение года
23.	Выпуск студенческой газеты «Мастерок», посвященной здоровому образу жизни.	В течение года

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ВОЗМОЖНОСТИ ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Шохина Надежда Николаевна
МБОУ «Пичаевская СОШ» Пичаевского района
nadezldashohina@mail.ru

В основе ФГОС заложен системно-деятельностный подход, реализуемый в ряде требований, среди которых следует выделить формирование у школьников установки на безопасный, здоровый образ жизни. В Стандарте говорится о необходимости укрепления физического и духовного здоровья обучающихся, тема очень актуальна [3].

ФГОС указывает также и на результаты освоения основной образовательной программы: овладение предметными и межпредметными

понятиями, логическими действиями, умениями работать в информационной среде индивидуально и в группе, решать задачи и проблемы, ставить и реализовывать цели [3]. Однако ребенок часто достигает этих результатов ценой потери собственного здоровья, налицо противоречие.

Поэтому цель работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья в образовательном учреждении, где ребёнок проводит большую часть своего времени, – создание единого здоровьесберегающего пространства, обеспечивающего развитие личности с учетом ее физиологических и интеллектуальных способностей.

Базовыми составляющими здорового образа жизни являются: наличие полезных навыков и отсутствие вредных привычек, качественное питание и благоприятная среда обитания, физическая активность и соблюдение правил личной гигиены. Кроме того, дополнительно выделяют такие аспекты, как эмоциональное, интеллектуальное и духовное самочувствие, т.е. черты здорового человека: оптимизм, умение справляться со своими эмоциями, интеллектуальная активность, целеустремленность.

В нашей школе особое место занимает программа по здоровьесбережению. Основные принципы её проектирования: обучение детей правилам здорового и безопасного образа жизни, рациональная организация урочной и внеурочной деятельности; работа с родителями, консультации с ними по вопросам здоровьесбережения, привлечение их к участию в «днях здоровья», в игре «Зарница».

Одним из эффективных, инновационных подходов по укреплению здоровья детей и формированию здорового образа жизни я вижу в организации исследовательской работы учащихся на уроках и во внеурочное время. Проектная и исследовательская деятельность учащихся прописана в стандартах второго поколения.

Смирнов Н.К. в своей книге «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы» выделяет несколько групп здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно и разные формы и методы работы. [4]. Хочу остановиться на некоторых здоровьесберегающих технологиях, элементы которых прямо или косвенно использую в своей практике: **медико-гигиенические, экологические, физкультурно-оздоровительные.**

«Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий с регламентациями СанПиНов…» [4].

Выполняя исследовательскую работу ***«Тайна сменной обуви»,*** необходимо было изучить требования биологической и механической безопасности, предъявляемые к обуви, изложенном в документе - техническом регламенте Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» [7].

Цель исследования: выявить, какой должна быть школьная сменная обувь.

Среди прочих *задач* выделяем изучение требований биологической и механической безопасности, предъявляемых к обуви и определение некоторых показателей безопасности: массу полупары повседневной обуви и высоту каблука.

Проведя исследования, были сделаны *выводы*:

1. Не вся обувь, представленная на нашем рынке, безопасна для детей.

2. Сменная обувь в школе однозначно нужна, однако большинство школьников не знают, как её правильно выбрать.

3. Нельзя носить в школе повседневно спортивную обувь, вечерние туфли, туфли на высоком каблуке и обувь очень ярких цветов.

4. В качестве сменной обуви нужно выбирать туфли, соответствующие требованиям биологической и механической безопасности, предъявляемым к обуви.

Подводя черту под проделанной работой, мне хотелось бы сказать о том, что она имеет практическую направленность, так как в ней даны рекомендации о том, как правильно выбирать обувь.

Исследовательская работа ***«Определение безопасности книжной продукции»*** тоже предполагает изучение санитарных правил и норм (СанПиН 2.4.7.960—00 «Гигиенические требования к изданиям книжным и журнальным для детей и подростков») [7] .

Исследования проводились на материале гигиенических требований безопасности книгоиздания для детей, предъявляемых как к содержанию, так и к его полиграфическому качеству: оформлению и исполнению, что не менее важно для физического здоровья детей.

Приведу лишь некоторые теоретические аспекты работы. Необходимо учитывать в сфере детского книгоиздания офтальмологические требования, т.е. безопасность для зрения. Зрительная нагрузка и скорость усвоения прочитанного зависит во многом от оформления книги. Среди параметров в первую очередь такие показатели, как величина шрифта, его рисунок, длина строки, расстояние между строками и ширина полей. Поля определённых размеров необходимы, так как размеры полей формируют центр страницы и оттеняют текст. Поля облегчают чтение, создавая контрастный фон с печатными знаками, на них глаз «отдыхает». Чтобы глаз на каждой строчке не перепрыгивал с левой страницы на правую, совершая лишние движения, ширина поля на развороте должна быть не менее 26 миллиметров. По той же причине запрещено построение текста в две или три колонки на одной странице, за исключением словарей и справочников. Короткая строка затрудняет движение глаза, спутывает различие начала и конца строки [5].

Не должно быть обратной печати – белым по чёрному. Предпочтительной является печать не чёрным по белому, а чёрным по странице, тонированной в постельные тона. Это снижает контрастность изображения. Интересно, что самой «вредной», с точки зрения эколога,

являются самые красивые и дорогие книги. Исследователи обнаружили, что мелованная бумага – та, что поражает нас своей белизной и чистотой – содержит диоксин – вещество, обладающее повышенной радиацией [6]. Также не должно быть текста, напечатанного прямо на картинке, т.е. по цветному тону. Использование газетной и типографской тонкой серой бумаги в книжных изданиях для детей запрещено[5].

Анализ детской литературы показывает, что снизилось качество иллюстрирования изданий, отмечается отсутствие стиля. Доказательством того является слепое подражание некоторых художников западным иллюстраторам, в частности, изобразительному стилю Диснея. Использование в художественном оформлении изданий компьютерных технологий часто лишает детскую книгу эмоционального фактора. Она становится интересной внешне, но лишенной внутренней притягательной силы [2].

Практическое обоснование проблемы безопасности детских книгоизданий подтверждают проведённые исследования:

1. Выявление нарушения зрения у обучающихся нашей школы на основании отчёта школьной медсестры.

2. Определение соответствия трёх детских книг разных возрастов, взятых для исследования, требованиям безопасности по отдельным показателям: размер корешковых полей; шрифтовое оформление текста; увеличения интерлиньяжа; минимальная длина строки.

В ходе проведённого исследования пришли к *выводам*:

1. Выявлен значительный рост числа детей нашей школы с нарушением зрения за 3 года, особенно старшеклассников.

2. Из исследуемых трёх детских книг из заявленной возрастной категории соответствуют по отдельным показателям согласно требованиям ТР ТС только 2 книги.

Рекомендации:

1. Издательская продукция должна находиться под строгим контролем учреждения государственной санитарно-эпидемиологической службы.

2. Детское чтение не должно носить бесконтрольный характер, необходимо соблюдать правила безопасного чтения в целях сохранения здоровья.

3. Детские библиотекари должны быть более внимательны при отборе литературы для фонда библиотеки.

По словам Н.К. Смирнова, «**экологические здоровьесберегающие технологии** помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии, всё это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся» [4].

В школе мною реализуется дополнительная общеобразовательная программа «Экология и человек», которая способствует обучению бережному отношению к себе, к окружающим людям и природе.

Вот лишь некоторые результатами программы по здоровьесбережению:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-формирование представлений о значении экологии как науки в решении проблем необходимости рационального природопользования, защиты здоровья людей в условиях быстрого изменения экологического качества окружающей среды;

- овладение экосистемной познавательной моделью и ее применение в целях прогноза экологических рисков для здоровья людей, безопасности жизни, качества окружающей среды.

Работа по программе осуществляется в форме занятий (теоретические, практические, лабораторные), экскурсий, а также предусматривает выполнение самостоятельных исследовательских работ.

В разделе «Экологическая оценка здоровья человека в окружающей среде» дети знакомятся с влиянием экологических, метеорологических факторов, изучают и определяют хронотип, биологические загрязнения и основные виды болезней человека.

С целью формирования здорового образа жизни, духовно-нравственных качеств личности, повышения экологической культуры в период летних каникул на базе нашей школы в течение нескольких лет работал экологический лагерь, ныне экологический отряд, в котором реализовывается проект «Я и Природа». Здесь отрабатываются принципы организации исследовательской деятельности учащихся. Создалась работающая проектно-педагогическая модель, имеющая *инновационный* характер. Срок реализации проекта – одна лагерная смена (14 дней).

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья воспитанников;
- улучшение психологической и социальной комфортности в едином воспитательном пространстве лагеря;
- внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей;
- развитие творческой активности каждого ребёнка;
- укрепление связей между разновозрастными группами детей;
- выполнение простейших исследований;
- формирование умений правильного поведения в природе.

Профильный лагерь осуществляет свою работу по направлениям:

- спортивно-оздоровительное (проведение спортивных мероприятий, ежедневной утренней зарядки и спортивного часа, встречи с медицинскими работниками, подвижные игры, экскурсии, походы), где

широко используются **физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии**, направленные на физическое развитие детей [4];

- прямая помощь природе (расчистка родников, малых рек, посадка зелёных насаждений, уход за цветами, трудовой десант по благоустройству отдельных уголков территории села);
- агитационно-пропагандистское (социологические опросы, выпуск листовок, экологических плакатов);
- научно-исследовательское (изучение и мониторинг экологических систем естественного и искусственного происхождения с разной степенью антропогенной нагрузки).

Приведу лишь несколько примеров исследовательских работ, направленных на формирование здорового образа жизни.

В работе ***«Сквернословным быть – здоровью вредить»*** поставлена *цель*: изучить влияние сквернословия на здоровье человека. Тема очень актуальна, и никто не задумывается о том, что на самом деле мат, который мы слышим повсеместно, наносит прямой вред не только духовному, но и физическому здоровью нации, он не только способствует снижению интеллекта, обворовывает нас духовно, унижает и оскорбляет, но и приводит к раннему старению и преждевременной смерти. Группа учёных под руководством кандидата биологических наук П.П. Гаряева пришла к выводу, что с помощью словесных мыслеобразов человек созидает или разрушает свой генетический аппарат. Исследователи доказали, что бранные слова как бы взрываются в генетическом аппарате человека, вследствие этого происходят мутации, которые с каждым поколением ведут к вырождению человека [1]. Известный психофизиолог, врач, член Всемирной экологической академии Леонид Китаев — Смык утверждает, что злоупотребление матом медленно, но верно ведет к гормональным нарушениям, особенно у женщин. Косметологи заметили, что те их клиентки, которые не могут жить без мата, больше других страдают от повышенной волосатости конечностей, у них более низкий голос. Дело в том, что мат способствует выработке мужских половых гормонов [1]. Более того, сквернословие негативно влияет не только на здоровье тех, кто ругается, но и кто вынужден слушать ругательства.

В результате проведённого анкетирования выяснилось, что школьники понимают, что плохо, когда ругаются матом, считают, что тем самым они снимают стресс, не зная о негативном влиянии сквернословия. Законодательство России предусматривает наказание за оскорбление личности и клевету на граждан. К сожалению, никакие запреты не решат проблемы. Один из самых сильнейших законов – общественное мнение. Каждый должен начать с себя. Хотелось бы, чтобы почаще в СМИ обращали внимание на проблему сквернословия. Необходимо:

- ✓ читать больше книг, особенно русскую классику;

- ✓ избегать общения с людьми, которые употребляют нецензурные слова;
- ✓ выработать отвращение к сквернословию.

Презентативно выступил десятиклассник с работой на классных часах, на научно-практической конференции. Были приведены хорошие доказательства вреда мата, причём звучали они из уст старшеклассника, старшего товарища, а не учителя, как обычно.

Не меньший интерес представляет исследование на тему «***В здоровом доме – здоровый дух».*** В медицине сейчас появился новый диагноз: синдром больных зданий, а в санитарии – новая тема: экологическая безопасность жилища. *Цель работы* определена как выявление благоприятных и неблагоприятных факторов в доме, влияющих на здоровье**.**

Достижение цели предполагало решение ряда *задач*:

1. Изучить информацию о влиянии строительных материалов, качества воздуха и воды на здоровье человека.
2. Познакомиться с методиками изучения качественных и количественных показателей экологического состояния домашней среды человека.
3. Научиться использовать полученные знания для определения показателей строительных и отделочных материалов, микроклимата, освещённости, качества воды в доме.

В ходе выполнения исследования ребёнок пришёл к выводу о том, что строительные материалы, потолки, пол, недостаточное освещение, некачественная питьевая вода, используемые синтетические моющие средства, - вот далеко неполный перечень опасных для здоровья факторов, вызывающих аллергию у ребёнка. После проведённого исследования у родителей возникла необходимость сделать ремонт в доме.

Ценность работы ***«Оценка качества питьевой воды»*** состоит в том, что, к сожалению, не все знают, какую воду мы пьём, какая полезнее вода, а проведённые исследования дают возможность познакомиться с качеством водопроводной и родниковой воды. Вот к такому выводу пришли: качество питьевой водопроводной воды по повышенному содержанию железа и пониженному содержанию фтора не соответствует гигиеническим нормативам, а родниковая вода хорошая, пригодна для питья.

Проблема вредных привычек для молодого поколения всегда актуальна. Практическая значимость проекта «***Влияние табакокурения на здоровье человека»*** состоит в том, что он может быть использован с целью борьбы с курением в интересах сохранения своего здоровья. Заключение исследователя, цитирую из работы: «И если хоть один человек, изучив мой проект, бросит курить или никогда не начнёт этого делать, я буду считать свою работу выполненной».

Темы ***«Влияние компьютера на детский организм», «Влияние сотового телефона на здоровье человека», «Вред жевательной резинки***» и т.п., говорят сами за себя.

При организации исследовательской деятельности школьников большое внимание обращаю на организацию пропагандистской работы. Учащиеся проводят беседы с использованием материала, создают презентации, выпускают листовки, выступают на уроках, классных часах, на научно-практических конференциях, участвуют в юношеских чтениях. Важно пробудить в детях желание заботиться о своём здоровье.

Таким образом, в процессе совместной исследовательской деятельности педагогов, детей, родителей, можно успешно решать задачи формирования и усиления у школьников интереса к здоровому образу жизни, повышения уровня знаний по культуре здоровья, становления личности, способной принимать адекватные решения.

Литература:

1. Гаряев П.П., Волновой геном. Изд. Обществ. Польза. 1994,279 с.

2. Пономарева Е.Л. Иллюстрации в книгах для детей /Е.Л. Пономарева// Материалы XI Международной конференции по проблемам книговедения: В4Т.: Т.1. книга и мировая цивилизация. – М. Наука, 2004.- с.311-312.

3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения)

4. Смирнов. Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.

5. Степанова М. Охрана здоровья детей: Школьный учебник глазами медиков / М. Степанова//Вестник образования России. – 2004. – N7 (апр.). – с.55-58

6. Тушевская И. Не куст, а с листочками, или о том, всегда ли книги приносят пользу / И. Тушевская// Первое сентября.-2003.-14 апр.

7. Официальный сайт технического регламента Таможенного союза. Режим доступа: http://www.tehreg.ru/TP_TC/TP_TC_007_2011/TP_TC_007_2011.htm.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ АУДИТОРИИ НА ОСНОВЕ ЭКОЛОГИИ СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Яковлева Н.М., мастер производственного обучения,
ТОГАПОУ «Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева»
tmbmk@yandex.ru

Современная наука определяет ценность как «специфически социальные определения объектов окружающего мира, выявляющие их

положительное или отрицательное значение для человека и общества» [ФС, 2001: 646]. В условиях усложнения социальных процессов и образа жизни человека в XXI веке здоровье представляет собой важнейшую ценность. В условиях размытости социальных ориентиров ценностное отношение к здоровью необходимо формировать у современной молодежи способами учебной и внеучебной деятельности.

С развитием строительной отрасли актуальным направлением становится экология жилого пространства, в соответствии с которым жилище понимается как «сложная система природной и искусственно созданной среды, где сочетаются воздействия физических, химических и биологических факторов природы» [Прохоров, 2010: 192]. Экология жилища включает в себя достаточно большой круг понятий: бытовая химия, искусственное освещение, качество воды, воздуха, санитарно-гигиеническое состояние, бытовая техника и т.д. Важнейшее место в этом перечне занимают строительные и отделочные материалы, применяемые в жилищном строительстве. В последние десятилетия наблюдается разнообразие отделочных материалов и техник, применяемых в том числе и при дизайне офисных и жилых помещений. Однако при выборе потребитель часто ориентируется на внешний эффект, не учитывая не только качество, но и экологическую безопасность этих материалов с учетом долгосрочной перспективы.

В связи с этим актуальность получает развитие такого направления, как строительная экология, понимаемая как комплекс вопросов, связанных с размещением, проектированием и строительством объектов, влиянием архитектурно-планировочных и технических решений на жизнь человека и окружающую среду [Сугробов, Фролов, 2004: 10].

На этапе вводного инструктажа на уроках учебной практики в рамках освоения профессиональных модулей, входящих в состав ОПОП СПО по профессии «Мастер отделочных строительных работ», внимание студентов заостряется на вопросах экологии строительных материалов в контексте важности этого аспекта для здоровья человека. Следует отметить, что вопросы экологичности материалов при выполнении малярных и штукатурных работ рассматривается также при теоретическом освоении материала. При этом влияние экологии строительных материалов на человека анализируется в двух направлениях: с точки зрения важности для профессионального здоровья будущих рабочих кадров, которым предстоит работать со строительными материалами и технологиями, и с позиции здоровья потребителя - заказчика отделочных строительных работ, которому предстоит жить в созданной жилой среде. Привлекается не только программный, но и дополнительный материал по темам, позволяющий расширить общетеоретический кругозор студентов и перечень применяемых в настоящее время строительных материалов, а также сформировать представления о важности такого направления, как экология жилища человека и его связь со здоровьем, раскрыв механизмы влияния веществ,

входящих в состав строительных-материалов, на человека и окружающую среду.

Укажем рассматриваемые вопросы:

1) строительные материалы, которые считаются наиболее экологичными, не влияющие отрицательно на здоровье человека. Достоинством этих материалов является удобство изготовления и утилизации, а также возможность повторной переработки. К таким материалам относится, например, шерсть, кожа, камень, пробка, а также натуральная олифа и каучуки и т.д. [Истомин, 2010: 118].

2) строительные материалы, которые можно назвать условно экологичными, производятся на промышленных предприятиях из различных компонентов природной среды [Величко, Цховребов, 2017: 26]. Например, кирпич, плитка, металлочерепица, пенобетон, фольга, цементно-стружечные плиты, клеи и краски из натуральных природных компонентов, известь, стекло и т.д.

3) токсичность строительных материалов, характерная для изделий низкого качества, произведенных с нарушением санитарно-гигиенических, санитарно-эпидемиологических норм, ГОСТ. Например, фенол (летучесть, влияние на нервную систему); формальдегид (длительное воздействие на глаза и кожные покровы, репродуктивную и дыхательную системы); фенолформальдегидные смолы; винилхлорид (активность выделения при нагреве, влияние на здоровье человека); фталаты (выделение из изделий при попадании жидкости); стиролы (длительность выделения); ароматические углеводороды (толуол, ксилол); изоцианты (активность выделения при нагреве, влияние на дыхательную систему), антипирены и т.д. [Безденежных, Муниева, Жуков, 2017];

4) общие вопросы качества и экологичности строительных и отделочных материалов.

Кроме того, в качестве домашнего задания студентам предлагаются темы докладов, раскрывающие различные аспекты указанной проблемы (предполагается как индивидуальная, так и групповая работа над темой):

1) «Древесина как экологичный строительный материал»;

2) «Стекло в отделке помещений: экологический аспект»;

3) «Экологическая составляющая изделий из асбеста в строительстве и отделке помещений»;

4) «Лакокрасочные материалы: экологический аспект»;

5) «Пластмассы и материалы с их применением в отделке»;

6) «Биопозитивные строительные материалы»;

7) «Условно экологичные строительные материалы»;

8) «Экологичность видов декоративной штукатурки»;

9) «Известковая и гипсовая штукатурки: что экологичнее?»

10 «Экология жилища и экология человека».

Таким образом, вопросы формирования ценностного отношения к здоровью в молодежной среде остаются актуальными и востребованными.

Решение этих вопросов возможно не только в системе внеаудиторной работы, важно их включение в круг профессиональной подготовки квалифицированных рабочих кадров, для которых ценностное отношение к личности, здоровью и окружающей среде будет необходимым компонентом жизни и профессиональной деятельности.

Литература

Безденежных М.А., Муниева М.Ю., Жуков А.Д. Строительные материалы и экология // Перспективы науки. 2017. № 11(98). С. 40-43. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: https://moofrnk.com/assets/files/journals/science-prospects/98/science-prospect-11(98)--main.pdf

Величко Е.Г., Цховребов Э.С. Экологическая безопасность строительных материалов: основные исторические этапы // Вестник МГСУ. 2017. Т. 12. Вып. 1 (100) С. 26-35 [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: http://vestnikmgsu.ru/index.php/ru/archive/article/display/150/3

Истомин Б.С., Гаряев Н.А., Барабанова Т.А. Экология в строительстве: монография / ГОУ ВПО Моск. гос. строит. ун-т. М.: МГСУ, 2010. 154 с.

Прохоров Б.Б. Экология человека: учебник. М., Академия, 2010. 320 с.

Сугробов Н.П., Фролов В.В. Строительная экология: учебное пособие. М., Академия, 2004. 416 с.

Философский словарь / Под ред. И.Т. Фролова. М., Республика, 2001. 719 с.