

Как здоровым быть и сильным? Как мне выглядеть красивым?

Много ли здоровых детей обучается в современной школе?

Ежегодно в нашей образовательной организации проводится мониторинг здоровья. По результатам 2014-2015 учебного года 7,3% обучающихся имеют сниженный вес, 7,2% обучающихся имеют вес, превышающий возрастную норму. Нормальную физическую подготовленность имеют 79,3% детей и подростков. В течение учебного года переболели инфекционными заболеваниями 34 человека, острой заболеваемостью (бронхиты, трахеиты, ларингиты, аденовирусная инфекция) – 407, простудными заболеваниями - 420 человек. Всего переболевших более половины обучающихся – 56,2%.

Здоровье определяется совокупностью характеристик физического и психического состояния организма. Учёные утверждают, что здоровье зависит от следующих факторов: на 10% - от уровня жизни, 20% - генетики, 30% - от экологии, 50% - от образа жизни (питание, очищение, защита, движение, стрессоустойчивость).

Одной из главных составляющих здоровья человека является психическое здоровье, т.е. состояние душевного благополучия, которое по утверждению В.Б.Шапаря характеризуется «отсутствием болезненных психических проявлений» и «обеспечивает адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности» (Шапарь В.Б. «Новейший психологический словарь»).

Современная действительность постоянно приносит сюрпризы в виде снижения уровня жизни человека из-за чрезмерного употребления алкоголя, наркотиков, вредной и некачественной пищи, стрессовых факторов. Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым, уметь находить решения в стрессовых ситуациях.

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" основным принципом государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования провозглашает «гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, свободного развития личности, воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма...». Статья 41 настоящего Закона в понятие «Охрана здоровья обучающихся» включает, в том числе «пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда»; ... «профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ...». И далее «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

В нашей школе стало традицией ежегодно 10 октября вместе со всем миром проводить День психического здоровья. Организатором интереснейших мероприятий в этот день являются специалисты школьной службы психолого-педагогического, медицинского и социального сопровождения (Служба ППС-сопровождения) – педагоги-психологи, социальные педагоги, учителя-логопеды, медицинские работники.

Начинается праздник задолго до его начала. Вывешивается красочное объявление о мероприятиях, которые пройдут в школе. Волонтёры из числа старшеклассников готовят

игры и развлечения для обучающихся начальных классов. На рабочем совещании педагогического коллектива проводится инструктаж с учителями-предметниками и классными руководителями о проведении классных часов и уроков с единой темой «Здоровье и здоровый образ жизни». Педагоги-психологи и социальные педагоги вместе с учителями физкультуры предоставляют материалы для проведения классных часов, физминуток на уроках.

В текущем году план мероприятий Дня психического здоровья вышел за рамки одного дня. Началом интересных событий стала радиопередача о назначении и целевых установках Всемирного дня психического здоровья, подготовленная социальным педагогом М.Калашниковым и педагогом-психологом А.Плешковой.

В течение двух дней обучающиеся участвовали в разнообразных мероприятиях: в игротехе «Возьмёмся за руки друзья» для обучающихся начальных классов (учитель-логопед Т.Резвухина), встрече волонтеров клуба Курс» (руководитель педагог-психолог Т.Решетникова) с клубом волонтеров МБОУ «Средней общеобразовательной школы с углублённым изучением отдельных предметов №3» (руководитель заместитель директора А.Шмидт). Заведующая библиотекой М.Азеева организовала урок толерантности «Ты живёшь среди людей». Юноши 9-х классов разговаривали по-мужски по вопросам правового воспитания на встрече с социальным педагогом Ю.Курбатовым. Встреча так и называлась: «Поговорим по – мужски». Девушки беседовали «О нашем, о девичьем...» на встрече с психологом Центра АнтиСПИД М. Пикка.

Теме укрепления психического здоровья посвящены занятия с обучающимися 5-9 классов по программе психолого-педагогической поддержки подростков и молодёжи «Разумный выбор», направленной на профилактику безнадзорности и правонарушений через самопознание, самовоспитание, повышение уровня жизненной компетентности (педагог-психолог Т.Решетникова).

С большим и неподдельным интересом ребята оставляли свои пожелания администрации школе на «Заборе откровений». Детям хочется, чтобы в школе был создан кинотеатр с минизалом, уголки для расслабления, кулеры для питьевой воды. Высказывались недовольства питанием и работой столовой.

При входе в школу каждый мог поделиться своей улыбкой и продемонстрировать своё эмоциональное состояние, раскрасив понравившимся цветом лепестки цветка на плакате «Моё эмоциональное состояние», выполнив определённые инструкции педагога-психолога М.Рассказовой.

Педагоги-психологи совместно с педагогами-организаторами И.Ивасюк и К. Евдокимовым подготовили мультипликационные фильмы о добре, милосердии, уважении индивидуальности, и демонстрировали их в холле первого этажа перед началом учебных занятий первой и второй смены.

В холле третьего этажа каждую перемену звучала музыка и под чёткие инструкции звонкого голоса учителя-логопеда Н.Богдановой ребята дружно исполняли «Флешмоб».

Мы долго думали - получится, не получится, и всё же решили объявить конкурс авторских стихов о здоровье и здоровом образе жизни. Был издан приказ директора, и утверждено положение о проведении конкурса авторских стихов «Здоровье-залог успешного развития».

Откликнулись, в основном обучающиеся и их родители начальных классов, но это не столь важно, важно то, что семья нацелена на здоровый образ жизни. Как счастливы и горды были ребяташки, когда на школьной линейке под бурные аплодисменты

школьников и педагогов победителям и участникам конкурса вручались дипломы и памятные подарки (настольные игры для всей семьи)!

Не могу не привести выдержки из стихотворений наших юных поэтов.

«Про здоровье...»

Рано утром я встаю,
Всех вопросом «достаю»:
«Как здоровым быть и сильным?
Как мне выглядеть красивым?»

.....
Чтоб здоровым оказаться
Надо спортом заниматься
Я здоровым быть хочу
Хула-хуп я свой кручу
С физкультурой я дружу
И на плаванье хожу
У меня всё хорошо
Сдам я нормы ГТО!

(Чекрыгин Кирилл, 3а класс)

А мой дедушка здоров!
Он не любит докторов.
Я узнал его секрет,
Как дожить до сотни лет.
Нужно правильно питаться.
Нужно спортом заниматься.
На зарядку выходить,
И, конечно, не курить!

(Коробейников Кирилл, 1б класс)

Всё было здорово! Но при анализе мероприятий Дня психического здоровья на рабочем совещании специалистов Службы ППСМ-сопровождения были вскрыты недоработки и намечены мероприятия по дальнейшему развитию работы в направлении укрепления психического здоровья детей и педагогического коллектива. Главное, у коллег есть задор и стремление к творчеству.

С.Шмурыгина, руководитель Службы ППСМ-сопровождения
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 »