



Ірина БАБАНІНА,
вчитель початкових класів вищої категорії
Херсонської гімназії № 6

Формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я (з досвіду роботи)

Тема здоров'я стає дедалі актуальнішою. Захворюваність збільшується, здорових дітей народжується все менше. Під час обстежень школярів лише 35% виявились умовно здоровими, а на період навчання кількість хронічних захворювань зростає вдвічі. Що стосується навчання – діти недостатньо засвоюють інформацію, нервово збуджені, пам'ять і мислення погіршуються, а висловити свою думку – завдання найвищої складності. Тому намагаюся більше уваги приділяти не тільки навчанню дітей, а й збереженню їхнього здоров'я, як найбільшого людського надбання.

Що ж таке здоров'я? Сучасні науковці налічують близько 300 визначень цього поняття. Для себе і своєї роботи я обрала лише деякі, а саме:

1. Здоров'я – це джерело радості.
2. Здоров'я – це щасливе повноцінне життя.
3. Здоров'я – це стан життя і діяльності людини.
4. Здоров'я – це квітка, що може змінювати своє забарвлення, свою форму і розміри, залежно від впливу на неї різних чинників.

Відомо, що на здоров'я людини впливають такі чинники: спосіб життя, екологія, генетична схильність, охорона здоров'я. Отже, здоров'я людини залежить переважно від неї самої.

У своїй роботі намагаюся навчити дітей берегти здоров'я, любити навколишнє середовище, людей, Батьківщину, відчувати красу, виховувати духовність через удосконалення свідомості, розвиток культури, морально-етичних норм поведінки й усвідомлення краси. Школа має взяти на себе місію духовно-культурного вихователя, завдяки урокам фізичного виховання, основ здоров'я, математики, урокам добра, читання, хвилинкам духовності та ін.

Не секрет, що від здоров'я учителя залежить якість навчального процесу, психологічний комфорт учнів у класі та їхнє здоров'я. Тому і собі, і своїм учням кожного дня бажаю: сили, наснаги, мужності й терпіння! Саме від нас залежить наша доля, наше щастя і здоров'я наших дітей. Будуть здорові діти – буде здорова й уся наша країна. Організуючи роботу з дітьми, їхнє навчання, звертаю увагу на психологічні особливості й на здоров'я учнів. Здоров'я кожної дитини розглядаю з трьох найважливіших аспектів: духовного, психічного і фізичного.

Для розвитку фізичного здоров'я застосовую на своїх уроках гімнастичні вправи, спортивні ігри, проводимо уроки – подорожі, екскурсії, прогулянки, виробляємо правильну поставу за допомогою спеціальних подушечок, робимо масаж пальчиків, ніжок. Все це сприяє гарним враженням, поліпшує настрій. Всі вправи супроводжуються музикою або спеціальними віршиками:

Оцей пальчик – мій дідусь,
Оцей пальчик – баба,
Оцей пальчик – мій татусь,

А цей пальчик – мама.
А цей пальчик – хлопчик наш,
І всі зуть його Івась.

Для розвитку та зміцнення здоров'я використовую музикотерапію, кольоротерапію, ароматерапію.

Музикотерапія. На уроках використовую музику. Слухання спокійних звуків відновлює сили, заспокоює, а бадьора музика додає впевненості, поліпшує настрій.

Кольоротерапія. Виховую кольором, який додає сили, здоров'я, гармонії у відносинах із дітьми.

Понеділок – зелений – впевненість;
Вівторок – червоний – життєдайність;
Середа – рожевий – ніжність;
Четвер – фіолетовий – добре самопочуття;
П'ятниця – синій – спокій;
Субота – коричневий – наснага;
Неділя – жовтий – радість.

Ароматерапія. Впроваджую на уроках через гру, асоціації. Наприклад, гра "Дожени подушечку": під музику діти передають один одному подушечку з ялівцем, м'ятою або мелісою, вдихаючи їх лікувальний аромат.

У своїй роботі застосовую інтерактивні методи навчання, які підвищують інтерес до навчання, захоплюють дитину, дають змогу виявити її творчі здібності. Наприклад, "Бліц-інтерв'ю", "Броунівський рух".

Гра висуває до дитини моральні вимоги, виховує почуття справедливості, чесності, доброзичливого ставлення один до одного. Використовувати гру можна не тільки на окремих етапах уроку, а й на окремому занятті.

Асоціації, відчуття. Таких методів можна навести безліч. Але головне – навчаючи інших, навчаюся сама.

Актуальність проблеми. Щоб почуватися добре довгі роки життя, бути сильним і витривалим, треба вести здоровий спосіб життя. Додержувати його необхідно з дитинства. Саме тому, дана творча лабораторія сприяє розв'язанню завдань з формування цілісності та багатогранності здоров'я, розширенню знань про здоровий спосіб життя, зміцненню всього організму, виборі безпечної для життя моделі поведінки; формуванню потреб застосовувати в повсякденному житті набуті знання, навички й уміння. Сучасна національна школа України має формувати не тільки людину, яка б втілювала у собі високі громадянські почуття, національну свідомість, а насамперед особистість, яка свідомо ставиться до свого здоров'я, здорового способу життя та повною мірою володіє знаннями поведінки, безпечними для її здоров'я.

Мета. Утверджувати здоровий спосіб життя, як невід'ємну частину загальної культури особистості. Сприяти повноцінному фізичному розвитку особистості, формувати її фізичні здібності, зміцнювати здоров'я, формувати

гармонію тіла і духу, людини і природи; забезпечувати школярам міцні знання з правил дорожнього руху, проти-пожежної безпеки і особистої гігієни; здорового харчування; режиму дня; безпечної життєдіяльності удома, в школі, на вулиці, у громадських місцях.

Реалізація проекту. Для виконання поставленої мети та завдань з даної проблеми використовуємо наступні шляхи реалізації:

– проведення годин спілкування на такі теми: "Здоров'я та його ознаки", "Складові здоров'я", "Що впливає на здоров'я", "Розпорядок дня";

– проведення індивідуальних бесід з особистої гігієни; – проведення зустрічей з цікавими людьми: юристами, працівниками ДАІ, лікарями.

Розробляю фізичні вправи на зміцнення постави, фізичного розвитку ранкової гімнастики.

Учасники. Дівчатка і хлопчики, які навчаються у класі.

Результативність. Цінність даного проекту полягає в тому, що саме під час годин спілкування, зустрічей з цікавими людьми, індивідуальних бесід дітям буде надано необхідну інформацію по збереженню їхнього здоров'я. З цією метою доцільно використовувати навчальні екскурсії, спортивні змагання, естафети, ігри. Але головний результат ефективності вирішення даної проблеми залежить від особистості вчителя, його способу життя, ставлення до власного здоров'я, особливого прикладу.

Реалізація даного проекту почалася з того моменту, коли діти вперше прийшли до школи. Дана творча лабораторія крок за кроком відпрацьовує та знаходить шляхи втілення мети і завдань у дію. По-перше: відбулися батьківські збори, де розглянули питання: "Яку роль відіграє родина у фізичному розвитку дитини?" Велику увагу батьки приділили обговоренню наступних питань: 1) Анатомо-фізіологічні особливості школярів; 2) Оздоровча спрямованість занять; 3) Вплив навчальної роботи в школі на організм дитини.

Оскільки до основних складових здорового способу життя належить не лише спосіб життя особи, а й сім'я, тому ідеї даної теми я розпочала поширювати саме з родини.

Насамперед склали паспорт здоров'я кожного учня, в якому відобразили його індивідуальні дані. Особливу увагу було надано визначенню захворювань малюків, відхилень у здоров'ї, виявленню групи ризику.

Результат дослідження виявився наступним. Із загальної кількості дітей 14 осіб, що складає 64%, повністю здорові; 8 осіб, що складає 36% загальної кількості, мають певні відхилення у здоров'ї, а саме: сколіоз, погіршений зір, дифузний зоб, нічний енурез, бронхіт, міопія слабого ступеню правого ока, ФСШ, кардіологічні проблеми. Дітям з такими захворюваннями приділяємо більше уваги: консультації у педіатра, постійна увага батьків, під час навчального процесу невелике навантаження. Але при цьому не забуваємо і про інших дітей, які теж потребують уваги вчителя, батьків, лікарів.

Наступний крок – вивчення особистості учня у формуваних здорового способу життя, навичок особистої гігієни, фізичної культури. Розроблено діагностичну таблицю, яка вказує на те, як у дітей формуються первинні навички фізичної культури, особистої гігієни, ведення здорового способу життя. А саме:

1. Участь у спортивно-масових заходах.

2. Участь у спортивних гуртках, секціях.

3. Екологічна культура.

4. Захворюваність.

5. Травматизм.

6. Відвідування уроків фізичної культури.

7. Особиста гігієна (чистота, охайність).

Кожен учень по кожному пункту оцінювався за 5-бальною системою.

"5" – бере активну участь у спортивних заходах, займається спортом, відчуває відповідальність за збереження природи, як основи життя на землі, не хворіє, загартовується, відвідує уроки фізичної культури, завжди чистий і охайний, не схильний до травматизму.

"4" – бере участь у спортивних заходах, береже природу, має схильність до захворювань, відвідує уроки фізичної культури, чистий, охайний, схильний до травматизму.

"3" – без ентузіазму бере участь у спортивних заходах, не відчуває відповідальності за збереження природи, має схильність до захворювань, час від часу охайний і чистий, схильний до травматизму.

"2" – не бере участі у спортивних заходах, не береже природу, постійно хворіє, не відвідує уроки фізичної культури, брудний, неохайний, схильний до травматизму.

Аналізуючи дослідження, робимо наступні висновки, що результативність їх залежатиме від повної і точної поінформованості вчителя про кожного учня та своєчасної йому допомоги. Але головне те, що було розроблено діаграму, яка дає чітке визначення важливого питання нашої проблеми: **Що впливає на здоров'я?**

1) 50% – спосіб життя;

2) 20% – навколишнє середовище;

3) 20% – спадковість;

4) 10% – медичне обслуговування.

Отже, як з'ясувалося, саме спосіб життя впливає на здоров'я та розвиток дітей.

На батьківських зборах з теми "Яку роль відіграє родина у фізичному розвитку дитини?", було проведено анкетування. У питаннях даної анкети особлива увага зверталась на захворюваність дітей; які ігри проводяться вдома; витривалість дітей упродовж певного часу; які спортивні секції відвідує дитина. Аналізуючи кожну анкету, були зроблені висновки.

На питання – які ігри проводяться вдома – 15 батьків, що складає 68%, відповіли, що діти більше уваги приділяють розвивальним іграм, лише 7 батьків, що складає 32%, відповіли, що діти грають у футбол, бадмінтон, шахи.

У результаті складеного паспорту здоров'я, досліджень з визначення здорового способу життя; спілкування з батьками можна зробити наступні висновки: здоров'я залежить від того, як ми самі піклуємося про нього, бережемо і зміцнюємо його.

Л і т е р а т у р а

1. Амосов М. Роздуми про здоров'я / М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990.

2. Борисенко А. Руховий режим учнів початкових класів: Посібник для вчителя. – 2-е вид. / А. Борисенко, С. Цвек. – К. : Рад.шк., 1989.

3. Гройсмак А. Психогігієна школярів / А. Гройсмак : – М. : Знание, 1989.

4. Педагогіка здоров'я. – М. : Педагогіка – Прес, 1992.

5. Сермєєв Б. Фізичне виховання в родині. – К. : Здоров'я, 1986.