

«Єдина краса, яку я знав - це здоров'я»

*Г.Гейне*

У суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних засадах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави, а здоров'я дитини в першу чергу. Це один з пріоритетів, основа і запорука прогресу суспільства і держави. Адже етап фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я підростаючого покоління є інтегральним показником суспільного розвитку, могутнім чинником впливу на екологічний, культурний, обороноздатний потенціал країни.

Однак, на сьогоднішній день, в Україні склалася катастрофічна ситуація із станом здоров'я населення. За даними Міністерства охорони здоров'я України підвищення рівня захворюваності і поширеності хвороб серед молоді відбулося за всіма їх класами. Нас педагогів, хвилює здоров'я дітей. Час вимагає шукати нових шляхів до покращення здоров'я, як головного чинника їх гармонійного розвитку. За даними обстеження Межиситівською амбулаторією наших учнів в 2005 році із 177 відхилення мають 63. В 1-4 класах 32 дітей - хворі. Всього по школі 37 учнів віднесено до підготовчої групи. 3 учні звільнені від уроків фізичної культури.

Педагогічний колектив нашої школи зосередив зусилля на створення системи оздоровчо-виховної роботи направленої на вихованні свідомого ставлення до свого здоров'я, та здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя. збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів

Педагогами школи розроблена цільова творча програма „Культура здоров'я“ її пріоритети:

I. Здоровий спосіб життя – це необхідно!

Взаємодія фізичного і психічного здоров'я.

Аналіз власного здоров'я.

Причини відхилень. Методи оздоровлення.

II. Вплив довкілля на здоров'я дитини.

Космічні, планетарні та місцеві фактори здоров'я.

Здоров'я людини і радіація.

III. Мислення і здоров'я, психологічне здоров'я це важливо.

Вплив думок на стан здоров'я. Правила особистої психогієни. Мислення, що дарує здоров'я і успіх. Профілактика стресів і депресій. Засоби подолання негативних емоцій.

IV. Рух і твоє здоров'я.

Заняття спортом і фізичне вдосконалення.

- Загартування. Поступовість і систематичність.

V. Їжа і здоров'я.

- Вітаміни.

- Що означає збалансованість харчування?

- Сумісність і несумісність продуктів.

- Гігієна приготування і приймання Гжі.

- Оздоровче харчування в умовах економічної кризи.

VI. Профілактика захворювання.

- Медичний огляд - як запобігання загрози здоров'ю.

- Наслідки шкідливих шичок.

- Контроль за масою тіла - це потрібно?

Вплив алкоголю, нікотину, токсичних та наркотичних речовин на здоров'я людини.

VII. Здоров'я і довголіття.

- Навчитися володіти собою.

- Шляхи збереження здоров'я.

Реалізація виховних завдань здійснюється відповідно до віку на всіх освітніх ступенях. Навчаючи сьогодні, вчитель забезпечує учнів тим комплексом знань, які направлені на виконання програми „Культура і здоров'я. В цьому допомагає вивчення таких предметів як біологія, ОБЖД, основи медичних знань, основи здоров'я і фізична культура. Завдання яких полягає у необхідності формувати свідоме ставлення кожного до власного здоров'я і здоров'я суспільства в цілому, отримувати знання, уміння щодо збереження і зміцнення свого здоров'я, а також розуміти причини виникнення небезпечних ситуацій і оволодівати способами їх попередження.

З метою визначення рівня духовного здоров'я, застосовуємо різні діагностичні заходи: опитування, анкетування, бесіди, рольові ігри, метод незалежних характеристик, написання творів, аналіз малюнків. Особливе значення має метод спостереження за школярами у різних видах діяльності, оскільки духовність людини проявляється саме у вчинках і діях.

Дуже важливо щоб і у батьків були сформовані ціннісні уявлення про здоров'я людини і способи його досягнення, а також мати педагогічні, методичні, психологічні та санітарно-гігієнічні знання. Здоров'я дитини взагалі починається з сім'ї. Через це успішне вирішення даного питання потребує постійної взаємодії школи і сім'ї, озброєння батьків знаннями щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я їхніх дітей. Тому батькам пропонуємо валеологічне навчання. В ході проведення педагогічного всеобучу батьків, батьківських зборів педагоги ознайомлюють їх з основними напрямками статевого виховання, віковими особливостями

підростаючого покоління, з'ясовують причини конфліктів, а також розкривають зв'язок моральних звичок з культурою поведінки школяра. Водночас виховують у батьків почуття відповідальності за майбутнє своїх дітей, дають практичні поради щодо встановлення довіри між підлітком і вихователем в кризовий для них стан, щодо спілкування і виховання зверх адресивної дитини, про превенцію наркоманії.

Залучаємо до оздоровчо-пропагандистської роботи представників громадськості, медичних працівників, які читають лекції, ведуть бесіди щодо попередження ряду хвороб, наркоманії, токсикоманії, алкоголізму. Таким чином, тісна взаємодія педагогічного колективу з батьками, медичними працівниками, громадськістю робить процес формування здорового способу життя неперервним.

Педагогічний колектив постійно слідкує за дотриманням санітарно-гігієнічних умов учнями школи: стежить за позою учнів під час читання, письма, застосовує щомісячне пересаджування. Органи учнівського самоврядування слідкують за чистотою, порядком в класі. Черговий клас по школі самостійно забезпечує порядок в школі. Командир чергового класу перевіряє чистоту на перервах, санітарний стан класів. Свої спостереження висвітлює в санітарному дзеркалі.

Щоб не допустити жодного відхилення у розвитку школярів прагнемо максимально охопити учнів гарячими сніданками. Тому в шкільній їдальні харчуються практично всі учні, 70 % з них безкоштовно. Вартість харчування невисока, так як на присадибній ділянці учнями вирощено практично всі овочі, які необхідні для приготування страв. Таким чином, домагаємося, щоб повноцінне харчування було не тільки в школі, а й стало для учнів самовихованням.

Важливим елементом розвитку дитини є фізична культура, тобто заняття фізичними вправами на уроках фізичної культури, спортивних секціях, масових спорт заходах, спортивних змаганнях, фізкультхвилинки на уроках, виконання фізичних вправ за індивідуальними програмами для дітей в спец групах. Отже, правильний режим, повноцінне харчування, фізичне загартування охороняє дитину від захворювань.

Одним із стратегічних завдань держаної політики і сфері соціальною захисту громадян України є реалізація права дитини на оздоровлення і відпочинок. На забезпечення цього права в Україні розроблено комплекс заходів. Основним документом у цьому плані є Державна програма відпочинку та оздоровлення дітей на період до 2008 року, затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 16 січня 2003 року № 33. Виходячи з цього, наші вихованці канікули проводять на свіжому повітрі в

походах, екскурсіях, літньому оздоровчому таборі „Прип'ять, туристичному зльоті на озері Святе. Все це дає можливість не тільки загартовувати свої фізичні сили, а й формувати моральні переконання, естетичні погляди, самовдосконалюватися.

Загальновідомо, що стан здоров'я на 50 % залежить від способу життя. Тому нині особливої актуальності набуває питання формування здатності вести здоровий спосіб життя, як основи хорошого здоров'я. На вчителя покладається саме просвітницька робота щодо утвердження здорового способу життя. При цьому класні керівники подаючи інформацію про тютюнокуріння, алкоголь, наркотики дотримуються комплексного та системного викладу матеріалу щодо профілактики цих негативних проявів. Важливим засобом успішного досягнення результатів є впровадження в позакласній роботі ефективних технологій: диспутів, правових бесід, філософських столів, годин спілкування, відвертих розмов, усних журналів, рольових ігор. В шкільній бібліотеці та в кабінеті історії створено куточки „За здоровий спосіб життя.

Анкетування учнів засвідчили, що в переважній більшості з них сформовані навички здорового способу життя. Серед 68 учнів 7-11 класів пробували курити у віці 8-11 років - 9, один курить від випадку до випадку. Курять в сім'ях 34 батьки або родичі. Найбільшим злом вважають наркоманію. Причиною куріння називають: цікавість, порада друзів, щоб бути старшими, модними, „крутими. Лише один учень 9 класу хотів би щоб його друг курив. Вживають спиртне частіше, ніж курять. Але постійно не п'є жоден учень. Практично в кожній сім'ї п'ють батьки у вихідні і святкові дні.

Одна учениця написала, що батько п'є дуже часто. Майже всі учні засуджують пияцтво і куріння. Переважна більшість дітей погоджується з тим, що здоров'я людини в значній мірі залежить від неї самої, і що здоровий спосіб життя значно зміцнює організм.

Таким чином, сучасний заклад освіти має стати школою переходу дитини до дорослості, підготовки материнства і батьківства, до стану ділової людини, готової морально і психологічно вирішувати суспільні функції. І над цим нам потрібно працювати всім разом: вчителям-предметникам, класним керівникам, керівникам гуртків і секцій, бібліотекарю, медичному працівнику, громадськості.

## Анкетування

Чи погоджуєтесь ви з постулатом, що здоров'я людини значною мірою залежить від неї самої?

№ п/п	Запитання	Так	Ні	Не знаю
1	Здоров'я людини закладається на генетичному рівні	54	16	9
2	Здоровий спосіб життя значно зміцнює організм людини	76	-	3
3	Людині необхідно раціонально харчуватися	76	3	-
4	Потрібно чергувати режим праці і відпочинку	67	1	11
5	Особиста гігієна - великий фактор зміцнення здоров'я	68	5	6
6	Рух - основа здорового способу життя	74	1	4
7	Загартовування організму сприяє зміцненню здоров'я	72	2	5
8	Чудовий настрій, міцні нерви - основа здоров'я людини	69	5	5
9	Інтелектуальні навантаження сприяють збільшенню тривалості життя	21	24	24
10	Бажати іншому здоров'я і добра - будеш почуватися краще	67	3	9

На запитання анкети відповідало 79 респондентів