

лаванды (лаванда – аромат с широким спектром воздействия), затем шёл эвкалипт, его выбирали 83% учащихся и хвойные масла (80% учащихся). 75% учащихся использовали 3 аромата одновременно. Педагоги, наблюдавшие за поведением, работой учащихся на уроках, за уровнем заболеваемости их, пришли к таким выводам: у учащихся повысился уровень работоспособности, настроение, эмоциональный тонус; значительно снизилась утомляемость учащихся на последних уроках; повысилась их общая активность, учащиеся стали более внимательны на уроках, у многих из них улучшилось качество учебной деятельности, уровень простудных заболеваний снизился.

Наблюдения за дошкольниками и исследование их эмоционального состояния, показали, что дети стали меньше и реже болеть, быстрее засыпали, снизилась тревожность, агрессивность, наблюдалось спокойное, ровное настроение, адаптационные процессы проходили гораздо мягче.

Заключая разговор, хочется подчеркнуть: цвет, звук, запах оказывают большое влияние на нашу жизнь, независимо от того, обращаем мы на них внимание или нет. Все виды вибраций, постоянно взаимодействуя, оказывают влияние на жизнедеятельность нашего организма, независимо от того, каким образом мы их воспринимаем. Цвет мы видим и чувствуем, звук – слышим, остальные вибрации мы не всегда можем ощутить, однако они воздействуют на нас, на наше здоровье, эмоциональное и духовное состояние. И всё это природное богатство можно успешно использовать в образовательном процессе на благо детям и себе, притом делать это всегда очень приятно.

Некоторые направления работы школы по формированию здорового образа жизни

Штода Л.З.

Курганский государственный университет,
г. Курган

В последнее десятилетие сильно трансформировались социальные ожидания от школы. Если раньше в системе социальных ожиданий доминировали знания и умения, то в настоящее время общество ждет от школы поведенческие модели. Приоритетными являются поведенческие модели, направленные на умение делать самостоятельный вывод, принимать решения,

ориентироваться в информационном пространстве, вести здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Здоровье же является системообразующим звеном благополучия и успешности в любой деятельности. Чем раньше человек начинает заниматься своим здоровьем, тем больше шансов у него на успех в жизни. Известно, что формальное, отстраненное от реальной жизни ребенка обучение мало способствует выбору «правильных» поступков, «здорового» поведения. Нужно, чтобы знания о здоровье «вообще» стали применимы к себе, стали убеждениями, только ценностные ориентации, проверенные личным опытом, превращаются в реальные мотивы поведения личности.

В МУ «Средняя общеобразовательная школа №53» г. Кургана отказались от пассивной профилактики здоровья, сводимой к защите организма от действия повреждающих факторов, а приняли активную стратегию созидания здоровья с учетом рационального использования и приумножения индивидуальных возможностей организма наращивания физического и психического потенциала. Основным исследователем и субъектом управления стал школьник. Роль педагога сводится к помощи в обретении необходимой мотивации, основанной на индивидуальных потребностях и предоставление возможности получения необходимых знаний для осуществления свободы выбора ребенка. Определили главную стратегическую цель – создание активной школьной среды, в которой обучение ребенка происходит не за счет ресурсов его здоровья, а вследствие специальной организованной системы развития внутреннего потенциала школьника.

Пять лет назад создали организационную структуру, которая консолидировала усилия психолога, валеолога, педагога дополнительного образования, медработника, классных руководителей и администрации для полноценной реализации направлений оздоровительной работы – Центр содействия укреплению здоровья. Поставили тактическую задачу – формирование у всех участников образовательного процесса мотивации на ЗОЖ. Учителя не заставляли выполнять часть обязанностей медработника, а обучили психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью детей. Система взаимодействия специалистов разных профилей и родителей осуществляется в рамках психолого-педагогического консилиума.

Основные направления и формы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий реализуются через школьную программу «Здоровье» для обучающихся 1-11 классов, программу психолого-педагогического сопровождения обучающихся классов КРО, спецкурс «Основы здорового образа жизни» для обучающихся 9-11-х спортивных классов, программу «Полезные привычки», «Полезные навыки» для обучающихся 1-9-х классов, спецкурс «Психология общения» для обучающихся 10-11-х классов, оздоровительную программу для часто болеющих детей, коррекционно-развивающую программу для обучающихся с низкой сопротивляемостью стрессу. Базой оздоровительной программой школы является и систематическая диагностика, охватывающая все возрастные группы. В программу диагностики включено измерение параметров, обобщенно характеризующих уровень здоровья, физическое и нервно-психическое развитие, работоспособность, степень адаптации и тревожности школьников. Оценка состояния здоровья обучающихся в детском коллективе дала возможность:

- получить статистические срезы показателей здоровья и численности соответствующих групп здоровья для оценки картины здоровья обучающихся с целью планирования оздоровительной работы;
- оценить эффективность профилактической и оздоровительной работы;
- выявить школьные факторы риска, влияющие на здоровье детей;
- определить потребность в специализированных мероприятиях.

По результатам диагностики оформляются рекомендации школьнику, родителям, классному руководителю, учителю физической культуры.

Рекомендуемый региональный компонент осуществляется в рамках образовательных программ физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1-9-х классов общеобразовательных школ Курганской области (1994 г.), курса «Валеология» для учащихся 1-9-х классов общеобразовательных школ Курганской области (1998 г.).

Школа имеет статус областной стажерской площадки «Формирование здорового образа жизни», тесно сотрудничает с государственным университетом, Центром развития ребенка №115, ДОУ №18.

Внедренная в школе система управления здоровьесбережением позволила обеспечить для каждого обучающегося полноценность эмоционально-

нравственного, интеллектуального, физического развития, актуализировать базовые потребности в саморазвитии, самопознании, мотивации на здоровье.

Психологическое сопровождение и мониторинг здоровья позволили стабилизировать показатель общей заболеваемости, улучшить показатели психического, физического здоровья, снизить количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Произошли изменения в установке на собственное здоровье всех участников образовательного процесса.

Образ жизни и состояние здоровья школьных учителей островов Шикотан и Парамушир (Сахалинская область)

Пасюков П.Н., Кокорина О.Р.
Сахалинский государственный университет,
г. Южно-Сахалинск

Сахалинская область единственная островная область в Российской Федерации. Основу ее составляет остров Сахалин – крупнейший в России (76,6 тыс. кв. км.) с прилегающими к нему островами и Курильские острова.

Курильские острова – это совершенно особый мир, столь своеобразны их физические и биологические характеристики, экономические и демографические показатели, относительная оторванность от материка сказывается на их флоре и фауне, а также экономическом и социальном равновесии. Особую остроту жизни населения Южных Курил придают политические притязания Японии на «северные территории».

Лабораторией региональных образовательных систем и педагогических технологий Сахалинского государственного университета (руководитель – д.п.н., профессор П.Н. Пасюков) было проведено исследование образа жизни и состояния здоровья школьных учителей на Южных Курилах (о. Шикотан - п.п. Крабозаводское, Малокурильское с населением 1800 человек) и Северных Курилах (о. Парамушир - г. Северо – Курильск с населением 2590 человек). Всего было опрошено 25 педагогов (женщин - 20, мужчин – 5). Средний возраст - 45,3 года.

Результаты свидетельствуют о высоком уровне заболеваемости среди курильских педагогов. Только 24% опрошенных учителей считают себя здоровыми. При этом из учителей, имеющих те или иные заболевания, две трети болеют два и более раз в году (табл.1).