

Т.Г. Антипина, А.Е. Филиппова

T.G. Antipina, A.E. Filippova

Муниципальное автономное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 с углубленным изучением
отдельных предметов г. Екатеринбург, Россия

Municipal Independent Educational Organization Secondary school № 11,
Ekaterinburg, Russia

antanya1306@mail.ru, faetoncom@mail.ru

«Конструктор здоровья».

**Обобщение опыта формирования здоровьесозидающей среды
в школе в МАОУ СОШ №11 г. Екатеринбурга**

Аннотация. Первичная профилактика, направленная на формирование ценностного отношения к здоровью, является эффективным методом обучения школьников. Наша система включает в себя модульность в выборе тем и форм событий с учетом возраста аудитории. Активными помощниками в продвижении идеи сохранения здоровья являются члены школьного научного общества. Коллективные проекты, в которых принимают участие школьники разных возрастов – эффективная форма продвижения ценностей здоровья.

Abstract. Primary prevention, aimed at the formation of value relation to health is an effective method of education of schoolchildren. Our work system includes modularity in the choice of topics and forms of events and records the age of the audience. Active assistants in promoting the preservation of health are members of the school scientific society. Collective projects, in which participants are students of different ages – effective form of promotion of the values of health.

Ключевые слова: здоровье, конструктор здоровья, здоровый образ жизни, школьники.

Key words: health, health Designer, healthy lifestyle, students.

Приоритетным направлением современного образовательного процесса становится социально-педагогическая поддержка, способствующая повышению физического, социального и психического здоровья учащихся [3, 5].

Обзор мировой и российской литературы по теме «сохранение здоровья школьников» показывает, что, не смотря на большое количество публикаций, данная проблема остается актуальной. Государственные программы, направленные на сохранение здоровья нации, концентрируют усилия на медицинскую профилактику. На наш взгляд, первичная профилактика, нацеленная на формирование ценностного отношения к здоровью, может оказаться гораздо эффективней.

Предупредить появление нарушений функционального здоровья можно только прививая нормы здорового образа жизни. В данном случае школа выступает главным действующим субъектом первичной профилактики и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Существует несколько факторов ухудшения здоровья школьников, обусловленных нахождением обучающихся в школьной среде. К ним относятся: недостаточный уровень санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях; высокий объем учебных и внеучебных нагрузок; снижение физической активности обучающихся; социальное неблагополучие в семьях школьников и др. В современных условиях среди подростков широкое распространение находят протестные формы поведения: курение, алкоголь, наркотики, ранняя сексуальная активность, девиантные формы поведения [1].

Формирование навыков здорового образа жизни – комплексная и системная деятельность всех участников образовательного процесса. Интеграция усилий и возможностей педагогов, сотрудничество с родительской аудиторией, общественностью при активном участии самих школьников – эффективный путь формирования здоровьесозидающей среды в школе [2].

В рамках создания здоровьесозидающей среды в школе мы определили следующие задачи: создание условий для сохранения и укрепления

здоровьяобучающихся в течение всего периода их нахождения в образовательной организации; формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; развитие потребности в оптимальной двигательной активности, формирование здоровьесориентированной личностной позиции обучающихся.

В настоящее время коллективом педагогов МАОУ СОШ № 11 (ОУ) разрабатывается и апробируется технология «Конструктор здоровья» (КЗ). В основе системы КЗ лежат принципы системно-деятельностного подхода, обеспечивающего активную учебно-познавательную деятельность обучающихся, модульность содержания и форм деятельности. Технология «Конструктор здоровья» представляет собой систему педагогических приемов, направленных на организацию здоровьесозидающей среды в ОУ. В основу технологии КЗ взята форма творческой мастерской.

Технология КЗ сформировалась из разрозненных усилий педагогов школы в рамках отдельных предметов через проектную деятельность. Следующим этапом стало создание творческой группы учителей, занимающейся организацией различных мероприятий в области здоровьесбережения. Деятельность по формированию здоровьесозидающей среды в школе разделяется на несколько этапов по возрастному принципу. У каждого этапа свое особое содержание, методы и формы деятельности.

На первом этапе в массовые акции, пропагандирующие ценности здорового образа жизни (ЗОЖ), вовлекаются обучающиеся 5-6 классов. Школьники принимают участие в различных мероприятиях: конференциях по проблемам режима школьника, рационального питания, диспутах о ЗОЖ, «Днях профилактики».

Второй этап – участие школьников в коллективных проектах «Здоровым быть круто!», «Школа – комфортная среда» и др. В школе разработана программа интегрированного кружка «Конструктор здоровья» для обучающихся 8 – 9 классов, целью которой стала организация научно-

исследовательской деятельности и формирование культуры здорового образа жизни школьников через систему наставничества (тьюторства).

На третьем этапе школьники занимаются индивидуальной исследовательской деятельностью в области здоровьесбережения, а также становятся организаторами, инструкторами, тьюторами мероприятий по пропаганде ЗОЖ в школе (обучающиеся 7 – 10 классов).

Мы считаем, что качество пропаганды здорового образа жизни зависит от многих факторов. Разнообразные формы деятельности обучающихся, личный вклад школьников в организацию мероприятий в области здоровьесбережения являются важными условиями организации первичной профилактики ЗОЖ. Школьное научное общество «Галилео» стало организационным центром такой работы. Школьное научное общество выбрало направление здоровьесбережение одним из основных приоритетов своей деятельности.

Эффективность внедрения системы «Конструктор здоровья» в ОУ подтверждается результатами. За период с 2011 по 2016 год в нашей школе подготовлено несколько поколений инструкторов – пропагандистов ЗОЖ. За несколько лет инструкторами ЗОЖ стали более 50-ти человек. Подготовлено более 10-ти проектов в области здоровьесбережения, раскрывающих возможности сохранения и укрепления разных компонентов здоровья. Обучающиеся получили признание своей работы на научно-практических конференциях разного уровня, стали дипломантами и призерами различных конкурсов.

Важным моментом в своей работе мы считаем концентрацию усилий на нескольких проблемах здоровьесбережения, актуальность которых не уменьшается: словесная агрессия в школьной среде; гипокинезия с комплексом проблем; укрепление иммунитета как многоаспектная проблема; народные традиции ЗОЖ. Данная тематика была обозначена по итогам анкетирования разных лет.

Педагогами ОУ совместно с инструкторами ЗОЖ была разработана творческая мастерская «Конструктор здоровья». В основу содержательного

компонента творческой мастерской легли проблемы здоровьесбережения, обозначенные выше.

Вербальная агрессия является привычным явлением не только в школьной среде. Итоги нашего анкетирования показали, что брань, словесные угрозы подростки слышат в общественных местах, иногда и в школе. Опыт показывает, что навыки противостояния этому виду насилия не формируются ни в семье, ни в школе. Наши инструкторы поднимают эти вопросы, отработывают в малых группах возможные методы противостояния агрессорам, тем самым укрепляя психологическое здоровье.

Гиподинамия – проблема современная, негативное влияние которой на подростков возрастает в век интернета. Наша задача работы в данном направлении заключается в определении потенциала для занятий активными видами деятельности в микрорайоне школы. Акцент делаем на то, какие возможности существуют для бесплатных занятий спортом и подвижными играми. Инструкторами ЗОЖ разработан буклет «Путеводитель здоровья» с пунктами для занятий спортом и дополнительной информацией о проверке собственного функционального состояния. С этого учебного года мы приступили к реализации проекта «Воркаут в нашей школе», основной целью которого является популяризация занятий уличными видами спорта среди обучающихся.

Укрепление иммунитета является многоаспектной проблемой, включающей следующие компоненты: рациональное питание, экология, режим питания и др. Данное направление реализуется в школе через проектную деятельность. Очень интересными проектами стали: «Синхронизация режима дня и циркадных ритмов как универсальный фактор адаптации школьников к учебным нагрузкам»; «Симптоматика магниевой недостаточности у школьников»; «Значение антиоксидантов для укрепления иммунитета школьников» и др.

Вальковская О.И., преподаватель истории и обществознания, курирует направление «Народные традиции здоровьесбережения». Вместе с учениками создается копилка таких традиций как игры, сказки, рецепты и т.п.

В 2015 году на базе МАОУ СОШ № 11 была проведена творческая мастерская «Конструктор здоровья» для образовательных учреждений Верх-Исетского района г. Екатеринбурга. Целью мероприятия стало привлечение внимания к формированию ценностей ЗОЖ в школьной среде, популяризация опыта МАОУ СОШ №11. В работе РТМ «Конструктор здоровья» приняло участие 87 человек из 5 образовательных учреждений Верх-Исетского района.

Закономерным этапом нашей деятельности стало сотрудничество с преподавателями и студентами кафедры психологии и физиологии РГППУ. Это позволило повысить качество и результативность такой работы, проводить мониторинг формирования ценностного отношения к своему здоровью, а также у нас появилась возможность стать постоянными участниками конференции студентов и учащихся в области здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности.

Организация площадки для обобщения опытом в области здоровьесбережения, а также организация конкурсов, фестивалей данной тематики на базе нашего ОУ станет одним из направлений нашей деятельности.

Список литературы

1. Абанин А.М. Научное обоснование укрепления здоровья школьников на основе формирования здорового образа жизни: Автореф. дисс... канд. мед. наук / Нижегородская государственная медицинская академия. Н. Новгород, 2004. 20 с.
2. Антипина Т.Г., Вальковская О. И., Скорнякова М.Н. Из опыта организации проектной деятельности школьников в области здорового образа жизни // Физиологические, педагогические и экологические проблемы здоровья и здорового образа жизни: матер. науч.-практич. конф. (Екатеринбург, 25-27 апреля 2015). Екатеринбург, 2015. С. 11-17.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (10-11 кл.) [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://xn--80abucjiihbv9a.xn-->

p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/23
65. (дата обращения 15.04.2016 г.).

4. Интервью с Т.А. Голиковой [Электронный ресурс]. Режим доступа:
<http://www.regruss.ru/jurnal/> (дата обращения 11.11.2015).

5. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. Т.2. М.: НИИ
школьных технологий, 2006. 816 с. (Серия «Энциклопедия образовательных технологий».)