

*Гутовский Руслан Владимирович,
учитель физической культуры, педагог дополнительного образования,
ГБОУ СОШ №17 Санкт-Петербурга*

Реализация здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий в образовательной организации

Опыт работы нашей школы по активной и систематической реализации здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий составляет уже много лет.

Так, наша школа являлась экспериментальной площадкой районного уровня по реализации методической темы, связанной с организацией комфортной здоровьесберегающей образовательной среды.

После окончания срока действия сертификата мы сменили вектор опытно-экспериментальной работы, но заметную деятельность по созданию здоровой образовательной среды в школе мы продолжили.

Нами разработана школьная Программа по здоровьесбережению «Наша Здоровая Школа 17», которая является практикоориентированной, учитывающей особенности контингента нашей школы.

Основную цель реализации данной Программы мы сформулировали следующим образом: «Формирование здоровьесберегающего и здоровьесозидающего пространства школы как единой образовательной среды, характеризующейся единым ценностно-целевым полем всех субъектов образовательного процесса».

Принимая тезис национальной образовательной инициативы «Наша Новая Школа» о том, что здоровье человека является важным показателем его успеха, мы согласились с дидактами и методистами, которые выделяют 5 основных видов здоровья: физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное, нравственное.

В соответствии с видами здоровья в «Нашей Здоровой Школе 17» можно проследить акцент на реализации следующих проектов:

1. Использование технологии биологической обратной связи в учебном процессе в тесном сочетании с организацией оздоровительных выездов учащихся на берега Черного моря и Финского залива (где организованы досуговая и учебная деятельности, профилактические медицинские процедуры, в том числе направленные на оздоровление органов дыхания, сердечно-сосудистой системы).

Технологию биологической обратной связи «Дыхание» мы начали постепенно внедрять в школе 3 года назад.

Мы проводили анализ состояния здоровья учащихся и опытной группы, и остальных учащихся школы. При регулярном использовании тренажеров БОС «Дыхание» у опытной группы результаты были лучше (и в плане снижения общей утомляемости, и в плане устойчивости внимания на уроках), но по абсолютной величине результаты обеих групп были не столь различны.

Поэтому мы решили интегрировать использование технологии БОС с реализацией такого направления работы, как оздоровительные выезды учащихся.

Ученикам школы предоставляются несколько возможностей в течение учебного года бесплатно выехать в Анапу (санаторий «Огонек») и, например, в Ленинградскую область (санаторий «Ольшаники»). Эти выезды сопровождаются регулярными образовательными экскурсиями, часами учебы по программам школы, необходимыми медицинскими профилактическими процедурами, многообразием здоровым питанием, развлекательными мероприятиями, прогулками на свежем воздухе в лесополосе, нахождением на территории, расположенной рядом с морем.

Таким образом, мы делаем работу по улучшению дыхательной деятельности учащихся более действенной: здесь и обучение по теории биологической обратной связи, и влияние благоприятных природных факторов на дыхание, в частности, и на укрепление общего здоровья организма.

Получаемые результаты мониторингов состояния здоровья учащихся, принимающих участие в проектах «БОС-дыхание» и «Оздоровительные выезды», а также учащихся, не вовлеченных в данные проекты, теперь разнятся достаточно сильно. Поэтому из года в год количество учеников школы, совершающих поездки «за здоровьем», как они сами их называют, увеличивается.

Главной проблемой остается наличие только 2 приборов и отсутствие финансирования для приобретения комплекта для оборудования целого кабинета БОС-здоровья.

Но решение этой проблемы пришло с неожиданной стороны. С января 2015 года у нас в школе открылось структурное подразделение – отделение дошкольного образования детей, на базе которого функционирует полноценный кабинет технологии биологической обратной связи.

Во время выездов учащиеся ведут так называемые «Блокноты здоровья», в которых отмечают самостоятельно и с помощью медицинских специалистов ряд показателей своего здоровья накануне выезда, до и после проведения медицинских процедур, после приезда обратно. Эти данные собираются специалистами службы здоровья и анализируются с целью корректирования проводимых и запланированных оздоровительных мероприятий.

Также в «Блокноте здоровья» учащиеся отражают самооценку и рефлекссию после участия в мероприятиях оздоровительного отдыха, что также поддается анализу и обработке специалистами службы здоровья образовательного учреждения.

2. Деятельность Школьного Медиа-Холдинга (как фактор социализации школьников через приобщение к медийной деятельности на уроках, во внеучебной деятельности, при самообразовании). Дети-инофоны и дети военных, проходящих обучение в Военной академии тыла и транспорта, имеют возможность быстрее адаптироваться в социальной среде школы посредством участия в создании общего медийного продукта. Это и школьная газета, и фотосъемка, видеосъемка, школьное радиовещание, навыки интервьюирования. Кто-то становится успешным при написании статей, кто-то за фотокамерой и видеокамерой, кто-то перед ней, кто-то как радиоведущий.

Выпуск разноплановой издательской продукции для сверстников, их родителей, педагогов - благоприятнейшая среда социализации современного «заброшенного» ребенка.

Школьный медиа-холдинг является площадкой для культуротворческого общения детей и взрослых, площадкой для самовыражения учащихся, педагогов, родителей, социальных партнеров, позволяющей реализовать системный подход в проектировании, организации, осуществлении образовательного процесса, соответствующего современным запросам и потребностям личности и социума, создающая единую образовательную среду, единое образовательное пространство.

Проявление учащимися творчества, работы в команде, проектной деятельности, осознание ими сущности успеха, способов его достижения через диалог обеспечивают личный успех каждого, что является необходимым условием сохранения и развития психофизического здоровья детей.

3. В классах нашего образовательного учреждения обучаются дети разных

национальностей, поэтому важной составляющей коммуникации и психологического климата внутри коллектива учащихся и педагогов является межличностное, межнациональное, межэтническое, социальное взаимодействие.

В нашей школе используются специальные методики обучения иноязычных граждан. Особое внимание уделяется разрушению языковых барьеров в общении между учащимися различных национальностей, знакомству с традициями других народов.

Мы организуем и проводим уроки, на которых создаем ребятам условия для комфортного ощущения себя как личности: мы рисуем домики, заселяем туда фотографии учеников, говорим, что теперь мы живем в одном доме, который должны беречь, убирать, хранить его традиции; мы записываем и проговариваем не только «Москва – столица России», но и «Ташкент - столица Родины Акрама», «Душанбе - столица Родины Джонгира».

Ежегодно в школе проводится праздник День толерантности, где ребята обсуждают недопустимость взаимного неприятия по любому признаку: другой цвет кожи, другой разрез глаз, нравится другая музыка или другая спортивная команда.

Во время дополнительных занятий в кружках отделения дополнительного образования детей ребята все вместе под руководством педагога ставят театрализованные постановки авторов разной национальной принадлежности.

Воспитание толерантности строится на основе работы на уроках, занятиях групп продленного дня, в кружках отделения дополнительного образования детей и, конечно, семье.

В рамках занятий «Родительского Университета» мы проводим специальный цикл занятий для родителей детей - инофонов, используя «Русский букварь для мигрантов», разработанный под руководством доктора филологических наук, заведующей кафедрой межкультурной коммуникации РГПУ имени А.И.Герцена И.П. Лысаковой.

4. Организация деятельности системы дополнительного образования детей на базе школы по различным направлениям (23 бесплатных кружка и секции) высококвалифицированными специалистами (в том числе связанным с адаптивной физической культурой).

5. Сохранение и укрепление здоровья педагогов. Влияние учителя на ученика будет оптимальным, если сам педагог представляет собой пример для подражания в преодолении стрессов, в рациональном подходе к питанию, в организации и осуществлении учебного процесса с учетом здоровьесберегающего и здоровьесозидающего компонентов, достаточной физической активности.

В Центре здоровья Василеостровского района на базе поликлиники №53 осуществляется бесплатное обследование педагогов с целью раннего выявления заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, заболевания легких, атеросклероза, ишемической болезни сердца.

Центр психолого-медико-социального сопровождения Василеостровского района регулярно проводит лекции и практические занятия по профилактике профессионального выгорания педагогов.

Муниципальный совет муниципального образования «Муниципальный округ №7» как партнер нашего образовательного учреждения предоставляет возможность посещения педагогами тренажерного зала и консультаций со специалистом-медиком.

Администрация образовательного учреждения заботится об организации досуга педагогов: организует регулярные выездные семинары, устраивает туристические походы, лыжные прогулки, поощряет участие педагогов в соревнованиях по футболу, плаванию, спортивному ориентированию и др.

В настоящее время мы приступили к разработке новой Программы здоровьесбережения школы, в которую войдут все наработки, показавшие результат, а также мы будем продолжать искать точки соприкосновения между разными направлениями одной, общей, деятельности, направленной на формирование в широком смысле здоровой личности участника нашего образовательного пространства.