

Комитет образования города Курска
МКУ «Научно-методический центр города Курска»

**СЕРИЯ
«ВНИМАНИЕ: ПОДРОСТОК!»**

№ 11/2018

**Предупреждение противоправного поведения
среди учащихся, совершенствование правосознания
и правовой культуры, формирование толерантности
и позитивного отношения к здоровому образу жизни**

Из опыта работы педагогов города Курска

Часть 2

**Реализация программы «Здоровое поколение»
как фактор профилактики негативных явлений и пропаганда
здорового образа жизни учащихся**

Курск – 2018

Печатается по решению
научно-методического совета
МКУ «Научно-методический центр г. Курска»

Предупреждение противоправного поведения среди учащихся, совершенствование правосознания и правовой культуры, формирование толерантности и позитивного отношения к здоровому образу жизни. Из опыта работы педагогов города Курска. Часть 2. Реализация программы «Здоровое поколение» как фактор профилактики негативных явлений и пропаганды здорового образа жизни учащихся. Серия «Внимание: подросток!». – № 11/2018. В 3-х частях. Часть 2. – Курск: МКУ «ИЦ «ЮМЭКС», 2018. – 64 с.

Составитель: Пономаренко С.Н., старший методист МКУ «Научно-методический центр города Курска».

Редакторы: Селиванова Г.П., Якунина О.Ю., Осминина Е.А., учителя русского языка и литературы МБОУ «Школа № 54».

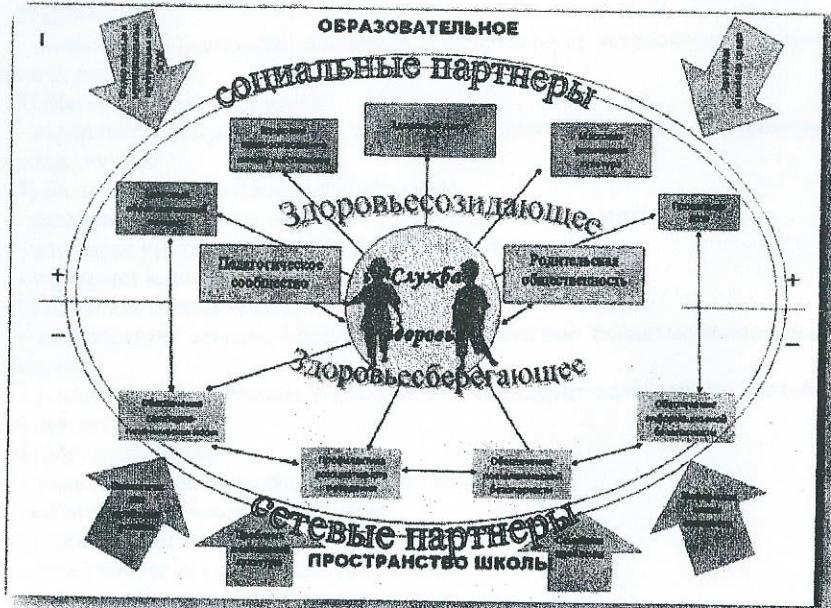
Данная часть сборника подготовлена по материалам, предоставленным педагогическим коллективом МБОУ «СОШ № 33» г. Курска и Управлением по делам семьи, демографической политике, охране материнства и детства города Курска, совместно работающим по целевой программе «Здоровое поколение» и имеющим уже определенные положительные результаты своей деятельности. Программа апробирована на МБОУ «СОШ № 33» г. Курска. Показано, что за 2 года реализации программы информированность учащихся о факторах, влияющих на здоровье, возросла до 100%. Приводится другая интересная статистика по результатам медицинского обследования детей, психологического тестирования, социологических опросов. Работа с социальными партнерами позволяет говорить о высокой степени заинтересованности родителей и пробуждения интереса к проблемам здоровья школьников в местном сообществе. В целом материал представляет интерес для педагогов, реализующих здоровьесберегающие технологии.

© Комитет образования города Курска, 2018
© МКУ «Научно-методический центр г. Курска»,
2018
© МКУ «ИЦ «ЮМЭКС», 2018

Содержание

Часть 2. Реализация программы «Здоровое поколение» как фактор профилактики негативных явлений и пропаганды здорового образа жизни учащихся

Тимофеева Е.А., Сорокина Л.В., Уварова Е.В. Создание территории здорового образа жизни «Здоровая школа» как пример эффективного взаимодействия городской власти, образовательных учреждений и общественных объединений (об опыте реализации целевой программы «Здоровое поколение» на базе МБОУ «СОШ № 33»)	4
Косторная А.О. Создание здоровьесберегающего и здоровьесозидающего образовательного пространства: от замысла до реализации в общеобразовательной школе (из опыта совместной работы МБОУ «СОШ № 33» г. Курска и Управления по делам семьи, демографической политике, охране материнства и детства г. Курска по реализации целевой программы «Здоровое поколение» на 2015-2019 гг.)	12
Королёва Е.С. «Модель здоровьесозидающего и здоровьесберегающего образовательного пространства как неотъемлемая часть реализации целевой программы по формированию здорового образа жизни «Здоровое поколение»	17
Воскобойникова О.В. Роль сенсомоторного оборудования в коррекционно-развивающей деятельности. Терапия с использованием песка	22
Рябченко Н.А. Заседание родительской академии. «Угрозы сети Интернет»	26
Петрова В.И., Новикова А.А. Сценарий практического занятия для школьников 5-6 классов «Гигиена зрения: смотри на мир здоровыми глазами»	40
Нишианидзе О.О. Результаты мониторинга физического, психолого-социального здоровья обучающихся МБОУ «СОШ № 33» в рамках реализации целевой программы «Здоровое поколение»	44
Приложение. Методические рекомендации по проведению мероприятий, направленных на профилактику «школьных болезней» (для общеобразовательных организаций)	46



Воскобойникова Олеся Валерьевна,
педагог-психолог МБОУ «СОШ № 33»

Роль сенсомоторного оборудования в коррекционно-развивающей деятельности. Терапия с использованием песка

Под здоровьем нельзя разуметь одно только наружное благосостояние тела, а нужно понимать вообще естественное гармоническое развитие организма и правильное совершение всех его отправлений.

Николай Александрович Добролюбов

В нашей школе по программе «Доступная среда» открыта замечательная, волшебная комната, которая предназначена для работы с различными категориями детей. Здесь проводятся коррекционно-развивающие, просветительские, профилактические занятия с детьми-инвалидами, с детьми с ОВЗ, с детьми группы риска, а также с учащимися с повышенной тревожностью и с проблемами в эмоционально-волевой сфере. Кроме этого, здесь проводятся мастер-классы по эмоциональному выгоранию педагогов, тренинги со старшеклассниками по подготовке к экзаменам, релаксационные занятия для детей, обучающихся в профильном химическом-математическом классе.

Наша комната – это своего рода окружение, призванное дать спокойствие, расслабление и ощущение безопасности каждому, входящему сюда. Она комплексно воздействует на органы чувств, активизирует нервную систему, восстанавливает психическое и эмоциональное состояние ребенка. Ее не зря называют волшебной комнатой, так как она жизненно необходима для детей, у которых наблюдаются проблемы в развитии, поведенческо-социальной адаптации и нарушения в психоэмоциональной сфере. Выходя из волшебной комнаты, каждый должен чувствовать себя эмоционально и психологически здоровым.

Актуальность целевой программы «Здоровое поколение», обусловлена стремлением к сохранению и укреплению здоровья наших детей с раннего детства и подготовкой их к самостоятельной жизни. Обеспечивая охрану здоровья школьников, формируя культуру здоровья у участников образовательного процесса, школа закладывает фундамент благополучия будущих поколений.

Педагог-психолог осуществляет диагностическую, коррекционно-развивающую, просветительскую, профилактическую деятельность, опираясь на концептуальные направления целевой программы «Здоровое поколение», для сохранения и коррекции психологического здоровья детей. На данный момент перед психологической службой школы стала новая задача - снижение повышенного уровня ригидности учащихся, что было выявлено в результате мониторинга здоровья всех членов школьного сообщества, проведенном управлением по делам семьи, демографической политике, охране материнства и детства совместно с кафедрой философии и социологии ЮЗГУ.

Использование термина «психологическое здоровье» подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке, важность и того, и другого для полноценной жизни и развития.

В «Словаре русского языка» С.И. Ожегова понятие «здоровье» рассматривается как правильная, нормальная деятельность организма. Психическое здоровье – это баланс различных психических свойств и процессов. Психологическое здоровье – это совокупность личностных характеристик, которые являются предпосылками к стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации в жизни. Очевидно, что здоровье в нашем понимании – это основа благополучия любого человека. Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно использовать свой досуг, быть созидателем в окружающем мире.

Наша комната оснащена современным визуальным и аудио оборудованием, необходимым для проведения развивающей, коррекционно-образовательной, психологической, психотерапевтической работы с разными категориями детей. Для каждого из них требуются свои, адекватные их потребностям условия развития и, кроме этого, психологико-педагогическая поддержка, любовь, понимание. Использование оборудования в данном кабинете способствует улучшению здоровья различных категорий детей.

1) Аквалампа с подсветкой и рыбками:

- способствует психологической разгрузке и реабилитации детей с нарушениями зрения и психомоторными отклонениями.

2) Шагомобиль:

- развивает координацию движений и способствует установлению равновесия и балансировки.

3) Магнитный велотренажер:

- укрепляет мышцы рук и ног, помогает развивать выносливость, тренирует сердце, легкие.

4) Балансировочная доска с лабиринтом:

- развивает логическое мышление, внимание, мелкую моторику;
- улучшает умственное развитие и тренирует память;
- укрепляет мышцы глаз.

5) Световая панель «Рисунок на песке»:

- способствует сенсомоторному развитию, снятию психоэмоционального напряжения;
- усиливает положительный настрой и стимулирует ослабленные зрительные функции.

6) Музыкотерапия:

- снижает эмоционально-психическое напряжение;
- оптимизирует мышечный тонус

7) Психомышечная релаксация:

- стимулирует все сенсорные процессы;
- улучшает эмоциональное состояние;
- снижает беспокойство и агрессивность;
- активизирует мозговую деятельность;
- развивает психические процессы.

8) Документ-камера - специальная камера на раздвижном и гибком штативе:

- активизирует творческую активность школьников;
- демонстрирует изображения, фотографии, рисунки, мелкие таблицы из учебников;
- используется в работе со слабовидящими детьми.

Одним из самых травматичных факторов в жизни каждого человека, оказывающих влияние на ухудшение здоровья, является стресс. Он ухудшает показатели нервно-психического и психологического здоровья людей. Не только дети испытывают учебный стресс, но и мы, уважаемые взрослые, в своей работе тоже испытываем стресс.

Цель нашего мастер-класса – улучшить психоэмоциональное состояние наших гостей. Мы не можем понять, что ощущают наши дети, когда работают с данным оборудованием в комнате разгрузки. Поэтому, уважаемые гости, я предлагаю вам поработать в парах, проанализировать свои чувства, увидеть себя ребенком. Представляю вам нашего социального партнера из центра «Оберег» педагога-психолога Брунько Милану Руслановну. Она является частным гостем нашей школы и проводит мастер-классы по песочной терапии с детьми.

Упражнения, используемые в работе с детьми:

- 1) «Знакомство с песком»;
- 2) «Дождик»;

3) «Тарелка» (упражнение на сотрудничество);

4) «Найди предмет» (упражнение на достижение цели).

В заключении нашего занятия мне хотелось бы прочитать стихотворение о вас, о вашей нелегкой работе, наши уважаемые гости.

СТИХОТВОРЕНИЕ

Вам от рождения до века,

По-видимому, суждено

В ребенке каждом видеть Человека

И предназначение его.

Вы постоянно на передовой,

На самом стыке будущего с прошлым,
Добра со злом, возвышенного с пошлым,
А завтра снова предстоит незримый бой:

Очередной опасный марш-бросок,

Под взглядами невежества и лени,

На мыс любви, добра и вдохновенья –
От безнадежности на волосок....

Не зная сна, усталости и боли,

Вы, по велению сердца и души,

И этим вы уж хороши.

Живете жизнью вашей школы.

Но не усталость вас лишает сна,

Душа иных забот полна:

Экзамены, ремонт, проверки, педсоветы.
Всем вы нужны и ваши мудрые советы.

Да, часто забывая о себе,

Заботитесь о тех, кто с вами рядом,
Здоровье их и труд во благо –

Прекрасная для вас награда.

Учителя – в масштабах школы....

Да что там школы! Всей страны!

Герои наших дней,

Бойцы могучей Армии Спасенья!

Участники великого сраженья

За наших подрастающих детей!

В конце нашего занятия хотелось бы узнать, с каким настроением вы выходите из нашей волшебной комнаты. На столах лежат красочные картинки, выберите ту, которая на данный момент вас привлекает, и, прочитав надпись, вы узнаете, с каким настроением вы уходите от нас.

Надеюсь, наше занятие вам понравилось. Берегите свое здоровье!

Литература

1. Руководство Практического психолога: Психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1998.

2. Лютова Е.К., Монина Г.Б Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – Санкт-Петербург: Изд-во «Речь», 2003.