

ЧТОБЫ ТЕЛО И ДУША БЫЛИ МОЛОДЫ...

Николай Гаркуша, учитель 19-й средней школы, г. Старый Оскол

— Поздравляя близких людей с праздником или днём рождения, чего мы желаем им прежде всего?

— Странный вопрос. Конечно, здоровья!

Это не диалог на классном часе, не разговор в учительской, и даже не размышления вслух пенсионеров на лавочке у крыльца. Это случайно услышанный обрывок болтовни двух школьников, у которых кончились уроки... Конечно, здоровье — главная ценность в жизни. Предлагаемая статья — о культуре здоровья, об эстетике здоровья, о том, чтобы ребята серьёзно относились к своему здоровью. Автор предлагает игры, конкурсы и праздники; занятия; план действий классного руководителя.

Задача одна: помочь школьникам жить так, «чтобы тело и душа были молоды...».

Культура здоровья школьников развивается при активной работе педагогов, во взаимодействии с окружающими людьми. Ведущая роль в этом принадлежит классному руководителю.

Вот примерная циклограмма работы классного руководителя, направленная на воспитание культуры здоровья школьников.

Ежедневно: контроль посещаемости, соблюдения детьми правил личной гигиены, выполнения санитарно-гигиенических требований в учебном кабинете; организация регулярного и качественного питания в школьной столовой, дежурства, физкультминуток и подвижных перемен; создание положительного психологического климата в классном коллективе; индивидуальная работа со школьниками.

Еженедельно: проведение классных часов, внеклассных мероприятий

по этой теме; работа со школьным врачом, медсестрой — анализ состояния здоровья ребят, контакты с учителями-предметниками; индивидуальные беседы с детьми и родителями.

Ежемесячно: оформление карт развития школьников; анализ посещаемости спортивных секций; проведение Дня здоровья; встреча с родительским активом; консультации со школьным психологом и социальным педагогом.

Один раз в четверть: мониторинг показателей здоровья, анализ выполнения плана работы по воспитанию культуры здоровья за четверть, его корректирование, совместное мероприятие для родителей и детей; родительское собрание; обмен опытом с коллегами.

Один раз в год: в рамках Месячника здоровья — открытое мероприятие на школьном или муниципальном уровне; родительское собрание или день открытых

дверей по итогам года; мониторинг показателей здоровья, занесение его результатов в карты саморазвития школьников, составление плана работы на время каникул.

Подростковый период часто называют трудным, переломным, так как именно в эти годы происходят освоение социальных норм поведения и серьёзные изменения в психическом и физическом развитии детей.

Работе классного руководителя по воспитанию культуры здоровья школьников поможет знание подростковых этапов развития:

5 класс (10–11 лет) — адаптационный период;
6–7 классы (11–13 лет) — мотивационный;
8–9 классы (13–15 лет) — деятельностный этап.

В соответствии с ними целесообразно выстраивать воспитание культуры здоровья.

Адаптационный этап

При переходе в среднее звено детям приходится адаптироваться к новым условиям обучения, к учителям-предметникам, к классному руководителю. От успешности адаптации зависит результат дальнейшего обучения и воспитания. Очень важно сотрудничество классного руководителя с социальным педагогом и школьным психологом.

На этом этапе классному руководителю целесообразно использовать различные методы, формы и техники педагогического воздействия — например, подвижные, ролевые, деловые игры. Они включают ребят в различные ситуации, вырабатывают привычку. Но для успешного тренинга нужно подготовить игровое поле, создать комфортную обстановку, учесть психологическую совместимость участников игровых команд, точно объяснить правила игры, её регламент, выбрать компетентное жюри. В конце игры полезно поощрить действия ребят, подвести итоги.

Вот для примера внеклассное мероприятие с применением игровых методик.

«Природные целители»

Оборудование: лекарственные растения (мешочки с травами, иллюстрации, гербарий),

Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

Классный час

карточки с названиями растений, магнитная доска, сборы лекарственных трав для заваривания чая, чашки, чайник.

Предварительно разделите детей на две команды, и пусть они придумают себе названия (любое лекарственное растение), пригласите жюри — это могут быть родители, учителя, старшеклассники. Подготовьте также призы и грамоты.

Ход мероприятия. Классный руководитель читает стихотворение Н. Кононенко, команды рассматривают гербарии и знакомятся с лекарственными растениями.

Рассмотри и запомни эти цветы,
В них столько тепла и земной красоты!
Всё, человек, что тебя окружает,
Любит и лечит тебя, охраняет.
Листок подорожника ты не топчи,
Ссадину, рану им залечи.
Ты заболел, а аптека закрыта, —
Банка с малиной мамой открыта.
Это варенье, оно же лекарство:
Быстро уходит болезни коварство.
Мята поможет в зимние дни,
Летом её засуши, сохрани.
В зимнюю стужу чай завари,
Выпей его и спи до зари.
Вот зверобой и ромашка с ним рядом.
Смотрят цветы на тебя нежным взглядом.
Ты, человек, их понимай,
Пользуйся ими, не обижай.

Затем команды представляют свои названия, участвуют в конкурсno-игровой программе. Классный руководитель объясняет содержание конкурсов.

Конкурс «Вариант». Командам предлагается по 10 карточек с названиями растений, необходимо выбрать из них лекарственные и как можно быстрее прикрепить их на магнитной доске. Жюри оценивает быстроту и правильность ответов.

Конкурс «Дегустатор». Ребята (один человек от команды) с закрытыми глазами поочередно по запаху пытаются определить лекарственное растение. Побеждает та команда, «дегустатор» которой быстро и правильно определит растения.

Подвижная игра «Составь букет». Участвует вся команда. Ребята по очереди, взяв одно растение из предложенных, ставят его в свою вазу — в результате образуется букет из лекарственных растений. Жюри оценивает быстро, аккуратно, эстетический вид букета.

**Разве ты, имея деньги,
не тратил бы их?
Здоровье —
то же золото.**
Максим Горький

В заключение родители готовят чай из лекарственных растений, а классный руководитель рассказывает такие легенды:

- Бог света Аполлон преследовал красавицу, и девушка обратилась с мольбой о помощи к Зевсу. Великий громовержец сжалился над ней и превратил девушку в прекрасный цветок, укрывшийся в тенистой зелени кустов. Этот прекрасный цветок — фиалка.
- В далёкие времена жила на свете девушка, которая полюбила жившего в их селе храброго юношу. Тогда богатый атаман, добивавшийся её руки, решил насильно увести красавицу. Не в силах перенести разлуку с любимым, она убежала в лес и пронзила своё сердце кинжалом. На месте её гибели выросло растение, прикрытое от злых людей острыми шипами. Это — шиповник.
- Однажды в лесу гулял сын речного бога Цефиза, прекрасный юноша, которому было предсказано, что проживёт он долго и счастливо, если не увидит своего лица. Юноша повстречался с нимфой Эхо, которая в него влюбилась. Но он был холоден к ней. Нимфа обратилась к богам с просьбой помочь ей и наказать бесчувственного юношу. По велению богов Цефиз ощутил сильную жажду и склонился над чистым, спокойным источником. Увидев своё отражение, он влюбился в себя. Но боги не дали ему погибнуть

и превратили в прекрасный цветок — нарцисс.

- По древней русской легенде, цветки этого растения — слёзы морской царевны Волховы из былины о Садко, который любил другую девушку. Это растение — ландыш.

Жюри подводит итоги, объявляет команду-победительницу, награждает ребят призами и грамотами.

Классный руководитель проводит заключительный опрос.

Перечислите лекарственные растения, которые мы сегодня упоминали.

Что нового вы узнали о природных целителях?

И завершает это мероприятие словами:

— Сегодня мы с вами познакомились с различными лекарственными растениями. Но нам мало знать их названия, нужно уметь их находить, правильно собирать, высушивать, готовить отвары и настойки. Об этом мы поговорим позднее. А сегодня — домашнее задание: расспросить бабушек, мам, собрать народные рецепты, в которых используются различные природные целители.

Релаксация. Дети удобно усаживаются, закрывают глаза, классный руководитель произносит:

Напряженье улетело...
И расслаблено всё тело,
И расслаблено всё тело...
Будто мы лежим на травке...
На зелёной мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки тёплые у нас...
Дышится легко... Ровно... Глубоко...
Губы чуть приоткрываются...
Всё чудесно расслабляется...
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...

Дети, родители, жюри приглашаются на чай из лекарственных трав.

Подобные игровые сюжеты повышают интерес школьников к способам оздоровления, активизируют их мыслительную деятельность, вызывают положительные эмоции.

Главное достоинство этих дел — высокая эффективность использования времени для самораскрытия, самоанализа и саморазвития личности школьников.

Вот методика проведения одного из таких тренингов.

Тренинг «Рецепт долголетия»

Задача тренинга — научить ребят прислушиваться к мнению окружающих людей, помочь пересмотреть стереотипы и решать проблемы здоровья.

Оборудование: магнитофон, листы чистой бумаги для каждого ученика, магнитная доска.

Ход тренинга. Вступительное слово классного руководителя (под тихую музыку) произносится неспешно, чтобы подростки могли проникнуться и представить себе то, о чём говорит учитель:

— Представим себе горы, белоснежные вершины, свежий воздух, голубое небо, чистые озёра, много зелени и цветов, легко дышится, бодрость и здоровье наполняют нас. Мы — долгожители, живущие высоко в горах безмятежной жизнью. Прошу вас подумать и составить пять заповедей крепкого здоровья.

Ученики составляют заповеди, записывая их на листах.

— Теперь прошу вас прочитать заповеди.

Школьники зачитывают записи, не повторяясь с предыдущими выступающими.

— Теперь выберите ту заповедь, которая имеет для вас наибольшую ценность, и подчеркните её.

Дети анализируют записи и выбирают самую значимую, по их мнению.

— А теперь запишите одним предложением правило, как выполнить эту заповедь.

Дети составляют правила выполнения выбранной заповеди, записывают на отдельном листе,

Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

Классный час

читают свои правила выполнения заповедей здоровья. Классный руководитель просит закрепить листы на магнитной доске.

— Посмотрим, что у нас получилось. Вы, ребята, не только составили заповеди здоровья, но и сформулировали рецепт долголетия.

Работа школьников оценивается по тому, вошло ли правило в общий перечень заповедей здоровья.

На одном из занятий после обсуждения ребята приняли решение включить в общий список такие заповеди: соблюдать режим дня; гулять как можно больше на свежем воздухе; быть физически активными; соблюдать правила личной гигиены; правильно питаться; заниматься спортом; чаще улыбаться; забыть вредные привычки; иметь верных друзей; заниматься любимым делом, интересной работой.

Тренинг способствует самораскрытию, самоанализу каждого участника, помогает воспитанникам сформулировать лично значимые проблемы, мотивирует на их решение.

Продолжая вести карты саморазвития школьников, классный руководитель вносит туда показатели здоровья школьников в начале и в конце учебного года в 6 и 7 классах, проводит сравнительный анализ с предыдущими данными, полученными на адаптационном этапе.

Деятельностный этап (8–9 классы)

Характеристикой любой деятельности является её осознанность. Задачи классного руководителя на деятельностном этапе — сформировать социально активную позицию школьников, позволяющую преодолевать вредные для здоровья и жизни факторы окружающей среды и способствующей сознательному усвоению культуры здоровья.

Деятельностный этап очень важен и для ребят, и для классного руководителя, который поддерживает их, оказывает необходимую помощь. Осознание необходимости здорового образа жизни ведёт к соответствующим действиям подростков.

...Тот, кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает.

Дж. Боккаччо

На этом этапе важно дать возможность проявлять

творческие способности, проектировать, участвовать в экспериментах, делать самоанализ. Наибольший эффект для этого даёт участие в творческих, исследовательских проектах. Практическая деятельность, требующая таких качеств, как целеустремлённость, настойчивость, включённость в дело, в проблему, способствует устойчивости нравственного поведения, эмоциональной отзывчивости, терпению, способности работать в коллективе. Проектная деятельность вносит немалый вклад и в профессиональное самоопределение старших подростков.

Мы проводили с девятиклассниками месячник просветительской работы. Школьникам надо было разработать индивидуальные памятки «Организуй себя» с последующей их публичной защитой, творческие проекты: «Кто я? Кто мы?», «Здоровье — это...» и другие, написать рефераты. Завершился месячник научно-практической конференцией «От самопознания — к самосовершенствованию». Но работа на этом не закончена: ребята подготовились и провели просветительно-оздоровительные акции для младших школьников и родителей «Жить не болея».

Без здоровья невозможно и счастье.

В.Г. Белинский

На деятельностном этапе начинается эффективное взаимодействие с окружающими, осознаётся

необходимость выбирать жизненные ценности, соотносить их с нравственными категориями, пропагандировать здоровый образ жизни.

Вот пример внеклассного мероприятия с учащимися 9 класса.

«Социальные принципы здорового образа жизни»

Подготовка мероприятия. На классной доске или на плакате — эпитафия:
«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные, и заменить их нельзя ничем. Николай Амосов». Подготовлены карточки с высказываниями В.А. Сухомлинского, Д.И. Менделеева, других учёных по этой теме. Можно подготовить произведения художников, словарь С.И. Ожегова, стихи С.А. Есенина, Н.А. Некрасова, других поэтов.

Вступительное слово классного руководителя.

— Мы неоднократно говорили о составляющих здоровья и здорового образа жизни, в том числе и о социальном здоровье, которое определяется в основном степенью комфортности человека среди окружающих людей. Социальное благополучие каждого человека зависит от уровня усвоения им социальной культуры, от состояния индивидуального физического, психического, интеллектуального и духовно-нравственного здоровья. Для социального благополучия необходимо быть внимательным к ближнему, не скупиться на похвалу, поддерживать все хорошие начинания окружающих. А чтобы получить признание своей личностной ценности, нужно ею обладать.

Задаю вопрос: Как вы понимаете слово «социальный»? Обратимся к словарю Ожегова.

Ученик читает определение: социальный — общественный, относящийся к жизни людей и их отношениям в обществе.

Поговорим о нескольких принципах социального здоровья: эстетике, нравственности, волевом начале и самоограничении.

Эстетика здорового образа жизни
Что такое эстетика?

Школьники дают свои определения, учитель уточняет: это наука о прекрасном.

Обсуждаем, что такое красота, и почему её обожествляют люди? Как интересовался поэт Николай Заболоцкий,

Сосуд она, в котором пустота,
Или огонь, мерцающий в сосуде?

Рассматриваем картины Николая Рериха — чистые снежные вершины словно взывают к человеку: будь прекрасен, носи в себе великое богатство предков, дари его своим потомкам. Н.К. Рерих был убеждён, что духовная культура может преобразить жизнь на Земле, победить невежество, пошлость, войны: «Там, где культура, там и мир... Пока культура лишь роскошь,.. она ещё не перестроит жизнь. Культура должна войти в ближайший, каждодневный обиход как хижины, так и дворца». И словно из глубины веков, раздаётся этот призыв с полотен художника. Прошу ребят рассказать, что они видят на репродукциях, какие чувства у них возникли при этом.

Идёт работа с классом по картинам, дети обсуждают увиденное.

Продолжаю:

«Красота объединяет народы», — был убеждён этот великий человек. Именно поэтому через всю свою жизнь, всё своё творчество и научную деятельность пронёс он понятие прекрасного. Красота присутствует не только в изобразительном искусстве, но и в поэзии, в литературе, в театре, в музыке и, конечно же, в поступках человека, в образе жизни людей. Нет, пожалуй, ни одного писателя, поэта, художника, в творчестве которого отсутствует рассказ о прекрасном характере, прекрасном поступке человека, о его способности воспринимать красоту природы — ослепительную прелесть морозного зимнего утра, роскошные краски осеннего леса, могучее весеннее обновление природы.

Вот что пишет С. Есенин:

Зелёная причёска,
Девическая грудь,
О тонкая берёзка,
Что загляделась в пруд?
Что шепчет тебе ветер?
О чём звенит песок?
Иль хочешь в косы-ветви
Ты лунный гребешок?

Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

Классный час

Открой, открой мне тайну
Твоих древесных дум,
Я полюбил печальный
Твой предосенний шум.

В лирике Н.А. Некрасова есть много замечательных пейзажных зарисовок, которые говорят о глубокой и нежной любви поэта к родной земле.

Ученик читает стихи Некрасова:

Славная осень! Здоровый, ядрёный
Воздух усталые силы бодрит;
Лёд неокрепший на речке студёной
Словно как тающий сахар лежит...

Спрашиваю: *Как, по-вашему, соотносятся красота, в основе которой лежит представление о прекрасном, и здоровый образ жизни?*

Школьники рассуждают: «Здоровый образ жизни воспитывает гармоничную личность, позволяет человеку быть внешне и внутренне красивым. В этом и заключается эстетика здорового образа жизни».

Нравственность

Прошу ребят прочесть слова Сухолинского: «Нравственный облик личности зависит, в конечном счёте, от того, из каких источников черпал человек свои радости в годы детства».

Второй школьник читает слова Ралфа Эмерсона — американского философа, эссеиста, поэта: «Истинный показатель цивилизации — не уровень богатства и образования, не величина городов, не обилие урожаев, а нравственный облик человека, воспитанного страной».

Прошу ребят прокомментировать: как они понимают эти высказывания? Так что же содержит в себе понятие нравственности?

Нравственное поведение характеризует-ся тем, что определяется сознательным

выбором поступков. Поведение нравственно, если человек взвешивает, продумывает свои действия, поступает со знанием дела, выбирая единственно возможный, приемлемый путь. В этике — философской науке о морали — существуют две основные нравственные категории: добро и зло. Соблюдение моральных требований человеком обычно ассоциируется с добром. Нарушение же моральных норм и правил, отступление от них — как нравственное зло.

Разыгрывается ситуация — ребята внимательно наблюдают за действиями одноклассников, затем анализируют правильность их поведения с точки зрения этики.

Продолжаю: «Как вы думаете, какой ещё может быть способ регулировать действия человека?» Класс догадывается: право. Читаем определение этого понятия: совокупность устанавливаемых и охраняемых государственной властью норм и правил, регулирующих отношения людей в обществе. Это и делает среду общения и обитания здоровой. Значит, здоровый образ жизни не причиняет неудобств людям, не наносит вреда, не ущемляет их прав. В этом и заключается нравственность здорового образа жизни.

Волевое начало

Волевое начало — это третий принцип. Читаю отрывок из романа Гончарова «Обломов» — описание двух главных героев. Прошу найти принципиальное различие этих людей. Чем это объясняется?

Выводы делают ребята: «Образом жизни».

— *Что же необходимо, чтобы быть здоровым?*

Ответы школьников: Иметь волю, заставлять себя делать то, чего иногда делать не хочется (утреннюю зарядку, обливание, прогулки перед сном, чистить зубы и т.д.). И не всегда делать то, что хочется, то есть проявить волю. Это и есть волевой принцип здорового образа жизни.

Наконец, самоограничение. Вот что сказал об этом немецкий философ Артур Шопенгауэр: «Соблюдение умеренности во всём — золотое правило здоровья».

Рассуждаем об этом: люди, лишённые духовно-нравственных ценностей, не в состоянии понять высокие поступки и убеждения других людей, они могут вполне хорошо чувствовать себя в нездоровом социальном окружении, в котором пороки возведены в ранг достоинств. Таким образом, социальное здоровье личности определяется не только собственным физическим и психическим благополучием, но и состоянием духовно-нравственного здоровья общества.

Домашнее задание — разработать индивидуальные проекты по принципам здорового образа жизни и защитить их.

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья, цель которого — влиять на общественное мнение, пропагандировать здоровый образ жизни. Поэтому целесообразно провести именно в апреле месячник здоровья и общешкольные праздники, используя различные формы. В рамках месячника проводятся беседы, лекции медиков, индивидуальные консультации, просмотры кино- и видеофильмов; организуются игровые и состязательные мероприятия: фестивали, викторины, олимпиады, театрализованные представления, шоу, конкурсы с обязательным участием старшеклассников в программах для младших школьников; выпуск медико-профилактических бюллетеней, листовок; для старших подростков проводятся конференции, диспуты, круглые столы, культурные мероприятия.

Классный руководитель разрабатывает сценарий праздника, используя при этом рекомендации медицинских работников школы, учителей физкультуры, социального педагога, психолога. Ведущее начало праздника — совместная творческая деятельность школьников и классного

руководителя. Оформление помещения, костюмы, эмблема — простор для творчества.

Примерные планы месячников здоровья в нескольких классах

5 класс: праздник «Маршрутами здоровья»

1-я неделя — станция «Вершина хорошего настроения». Мероприятия: юмористические конкурсы «Юморина», концерт «Хорошее настроение», игра «Комический футбол», конкурс актёрского мастерства «Творческий пирог».

2-я неделя — станция «Поле физической активности»: конкурс «Силачи», акция «Расту со спортом», эстафета «Весёлые старты», линейка «Спортландия» (чествование лучших спортсменов).

3-я неделя — станция «Долина полезных продуктов»: ярмарка «Кулинарные чудеса», открытая трибуна «Всё о здоровой пище», игра «Щи в котле, каравай на столе, вода в ключах, голова на плечах», выставка «Сладкоежка» (конкурс рисунков).

4-я неделя — станция «Полоса заманчивых препятствий»: конкурсы «Девчонки — мальчишки», КТД «Сюрприз-шоу», игра «Кроссвордисты», интеллектуальная игра «Созвездие эрудитов»

6 класс: «Моё здоровье — в моих руках»

1-я неделя — «Просветительская»: просветительно-оздоровительные акции «Жить не болея» (способы повышения и укрепления иммунитета: закаливание, различные методики и режимы, фитопрофилактика), «Здоровье — своими руками» (точечный массаж, самомассаж, пальцевые гимнастики и т.д.), «Как прекрасен этот мир, — посмотри» (профилактика и коррекция нарушений зрения).

Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

Классный час

2-я неделя — «Спортивная»: соревнования по волейболу, футболу, лапте; спортивные эстафеты.

3-я неделя — «Конкурсная»: спортивные конкурсы «Самая гибкая», «Самый тренированный», «Самый выносливый», «Мисс скакалочка».

При подведении итогов выявляется самый спортивный класс.

4-я неделя — «Родительская»: совместные мероприятия с семьями (походы, «капустники», семейные праздники, посиделки и чаепития, концерты, благотворительные акции, неформальное общение). Итогом недели является конкурс «Родитель года».

7 класс: «От слов к делу»

1-я неделя — «Информационная»: конференция «Писатели о здоровье», конкурс стенгазет по теме конференции.

2-я неделя — «Спортивная»: подвижные игры и эстафеты (бег, мяч, метание), соревнования по волейболу, футболу, лапте; спортивные эстафеты.

3-я неделя — «Профилактическая»: встречи, беседы с медицинскими работниками «Основы здорового образа жизни: от выживания — к процветанию».

4-я неделя — «Оздоровительная»: совместный с родителями Праздник спорта, оформление творческого отчёта о месячнике в виде классного фотоальбома. **В₈Ш**