

Лишик Татьяна Ивановна
социальный педагог

**ОГКУСО «Социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних Братского района»**

Говорим и думаем о здоровье

«Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни — это успех, его личный успех, а значит и успех всей страны». (В.В. Путин)

Из опыта работы по теме самообразования «здоровое поколение»

Здоровье населения определяет состояние общества. К негативным тенденциям состояния здоровья населения России на современном этапе относятся: резкое увеличение количества курящего населения, в том числе электронных устройств (вэйпов), обострившиеся проблемы алкоголизма, наркомании, уменьшение числа лиц, занимающихся физкультурой и спортом, нерациональное (несбалансированное) питание, состояние хронического психологического стресса. Эти факторы приводят к увеличению смертности и инвалидизации населения России, к снижению продолжительности жизни.

Актуальность использования здоровьесберегающих технологий в социальном учреждении для детей-сирот обусловлена еще рядом факторов:

1) влияние климатических условий. В Братском районе, приравненному к районам Крайнего Севера нехватка солнечного света, витаминов и микроэлементов, напряжённая учеба, работа в холодное время года, эмоциональное и психологическое напряжение приводят к риску различных заболеваний, снижению работоспособности и активности.

2) Высокие показатели заболеваемости. Среди воспитанников преобладают болезни органов пищеварения, дыхания, врождённые аномалии, низкие показатели физического развития, дефицит массы тела.

3) Наличие у детей широкого спектра социальных, медицинских, психологических и педагогических проблем.

Все это требует особо тщательного подхода в комплексной медико-психолого-социально-педагогической деятельности социального педагога, которая способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей, формированию здорового образа жизни.

Поэтому непрерывная работа, основанная на признании высокой социальной значимости здоровья, ответственности за его сохранение со стороны государства, индивида, социальной группы и общества в целом не прекращается ни во время выходных, ни каникул.

Для решения выявленных проблем в учреждении реализуется авторский социально-просветительский модуль «Здоровое поколение», в рамках комплексной программы воспитания и социальной реабилитации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Данный модуль разработан с учётом возраста, социального статуса, уровня воспитания и информированности воспитанников. Необходимость внедрения данного модуля обусловлена тем, что поступающие в центр несовершеннолетние, почти все, воспитывались в неблагоприятной среде и имеют багаж проблем. Это и наличие вредных привычек, и слабое здоровье, и неустойчивая психика.

Модуль направлен на воспитание у несовершеннолетних культуры здоровья, развитие их творческого потенциала, понимание пользы спорта и вреда негативных

привычек; осознание соблюдения правил личной гигиены и здорового питания; приобретение нового жизненного опыта, проявление новых качеств личности; формирование новых конструктивных форм взаимодействия друг с другом и с окружающими людьми.

Результаты диагностики первичных знаний о ЗОЖ показали, что воспитанники, которые проживают в нашем социально-реабилитационном центре, имеют знания об оказании первой доврачебной помощи, первичных мерах профилактики различных заболеваний, но очень мало знают о возможностях своего организма и о самостоятельных способах поддержания здоровья.

Руководствуясь принципами модуля, выбрав методы организации деятельности воспитанников, взяла данное направление за основу своей темы по самообразованию, разработала перспективное планирование, в том русле, где чётко видела пробелы в знаниях, навыков у воспитанников в данной сфере.

Для того чтобы воспитанники хорошо воспринимали материал, использую разнообразные формы работы: среди детей пользуются интересом массовые информационно-просветительские мероприятия (акции, тренинги, конкурсы агитбригад, агитмарши, информационные аллеи, диспут), включаю в работу информационные часы, викторины. Их задача — привлечь внимание подростков к сохранению своего здоровья включаю в работу просмотр и обсуждение фильма на заданную тематику, создаю совместно с детьми школы здоровья, мотивирующие презентации, творческие мастерские, развлекаемся тематическими играми, организовую целевые экскурсии, дни здоровья, обзорные выставки, и т. д.

В своей практической работе широко использую устное народное творчество (загадки, пословицы, поговорки, притчи, сказки). Данный приём стал своеобразной «изюминкой» в работе с воспитанниками, имеющими психологические травмы. Набившие оскомину нравоучения о ЗОЖ либо игнорируются детьми, либо агрессивно воспринимаются. Оказалось, что народное творчество стало тем самым универсальным средством, которое позволяет без морального и эмоционального вреда рассказать об отрицательном воздействии негативных факторов, влияющих на здоровье в жизни и проводить параллели с современной действительностью. Удачно была воспринята детьми работа в творческой мастерской по сбору пословиц и поговорок о здоровье, которые использовали для создания альбома «Народная мудрость о здоровье». Ребята самостоятельно подытожили, что здоровье - основная задача людей во все времена, а пословицы — это народная мудрость.

Пословицы и поговорки имеют короткое содержание, легко запоминаются и раскрывают очень большой смысл. Они могут не просто давать прямые наставления, но иметь скрытое значение. Некоторые пословицы остаются в памяти если не на всю жизнь, то на длительное время. Все помнят: «В здоровом тел - здоровый дух», «Здоровье в порядке - спасибо зарядке», «Чистота - залог здоровья», «Двигайся больше- проживёшь дольше». А, иногда, некоторые частицы народной мудрости заставляют задуматься и нам, взрослым: «Нет на свете прекраснее одёжи, чем бронза мускулов и свежесть кожи», «Посеешь привычку - пожнёшь характер, посеешь характер - пожнёшь судьбу», «Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово». Данная деятельность не только расширяет кругозор наших воспитанников, но и способствует тренировке их памяти.

С целью популяризации здорового образа жизни для ребят младшей возрастной подгруппы часто использую разнообразные игры. Игровая форма доступна для всех воспитанников, поэтому «Игры здоровья» помогают раскрыть основополагающие принципы здорового образа жизни. В начале игр часто провожу блиц- опрос, с целью активизации уже имеющихся знаний.

Педагогической находкой стало упражнение «Здоровый мешок», на активизацию творческих способностей, на поиск средств, способствующих здоровому образу жизни. В этом мешке нет призов и сюрпризов, зато в нём лежат необходимые для человека предметы, каждый из которых можно использовать для сохранения и укрепления нашего здоровья.

Реанимировала незаслуженно забытые почти всеми педагогами ребусы. Положительный отклик у наших старших воспитанников вызвала акция «Письмо сверстнику». Ребята написали свои письма-обращения «Как улучшить своё здоровье?» Одно дело слушать советы, а другое- уметь советовать другим. Наши воспитанники в своих обращениях к сверстникам советовали: как отдыхать и общаться с друзьями без вреда для здоровья; как заботиться о себе и жить в согласии с собой и окружающими. Ребятам пришлось ответить самим себе на вопрос: «Может ли человек, имеющий недостатки в своём характере и поведении, быть здоровым?».

Считаю, что в наше время нужно говорить не только о физическом здоровье, но и о духовном. Написание писем позволило не только выявить отношение воспитанников к своему здоровью, но и обратить внимание на духовное здоровье человека, которое обеспечивает формирование и становление человека как личности.

Поскольку работаю с подростками мужского пола, то часто внедряю в разные занятия соревновательные технологии. Их цель — стимулировать максимальное проявление двигательных способностей. Соревновательный метод ведёт к повышению эмоциональной направленности урока, увеличению интереса к игре, повышению мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств.

Использую в работе метод проектов. Он позволяет сделать просветительский процесс более активным, учитывая личные интересы воспитанников. Проекты могут включать исследования влияния физической культуры на организм, изучение истории спорта, подготовку и проведение соревнований и спортивных событий и так далее.

Обучаю воспитанников поиску необходимой информации для создания проектов, учу ребят информационно-коммуникативным технологиям. Это помогает в решении проблем поиска и хранения информации, обеспечивает диагностику знаний, уровень подготовки к самостоятельной жизни. Постоянно продолжаю поиск новых эффективных подходов и методов работы с воспитанниками социозащитных учреждений по выбранной теме, считаю это основной задачей на ближайшее время.

С целью формирования у воспитанников нашего центра ответственного отношения к своему здоровью, как к самой главной ценности, было проведено обобщающее открытое мероприятие - маршрутная игра «Экспедиция на территорию здоровья». В ходе игры, выполняя разные задания, говорили о правилах здорового образа жизни и о последствиях вредных привычек. Ребята анализировали предложенные ситуации и делали правильный выбор, опираясь на имеющиеся знания. К концу мероприятия собрали "Багаж знаний", который обязательно пригодятся в дальнейшей самостоятельной жизни. Нам, педагогам, хочется, чтобы наши воспитанники относились положительно к здоровому образу жизни, смогли воплотить в жизнь свои мечты, смогли отдать свои силы на созидание, смогли полностью реализоваться в современном мире. Ведь здоровье — это неоценимое счастье в жизни любого человека. Значит, его нужно беречь.

Так будьте же здоровы!