

Впровадження здоров'язберезувальних
технологій та профілактичної роботи з
попередження шкідливих звичок в
Чевельчанській ЗОШ І-ІІІ ступенів



«Здоров'я - це ще не все, але все інше без нього - ніщо», -

говорили античні філософи.

Щастя до якого ми всі прагнемо неможливе без здоров'я, здоров'я неможливе без піклування про нього, а піклуватися потрібно вміти і хотіти. Увага до питання здоров'я школярів суттєво зросла. Про несприятливість у даній сфері говорять давно, але сьогодні ця проблема стоїть дуже гостро. Наша школа постійно працює над впровадженням здоров'язберігаючих технологій. Здоров'язберігаючі технології не є чимось невідомим, таємним, чудодійним. Грамотно складений розклад уроків, використання вчителями на уроках та на перервах прийомів рухової активності, нейтралізації стресів, організації гарячого харчування, зв'язок навчального матеріалу з життям, озброєння учнів валеологічними та екологічними знаннями - це повсякденна діяльність школи. Ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками. Шкільний вік – період фізіологічного, психологічного становлення особистості. Тіло і душа дитини потребує дбайливого ставлення, захисту і розуміння. Ми маємо допомогти кожній дитині зробити вибір на користь здорового способу життя.

Основні здоров'язберігаючі технології, які застосовуються в школі, це оздоровчі, навчання про здоров'я, виховання культури здоров'я.

Надовго в пам'яті учнів залишиться тренінг «Харчування і здоров'я», який провела вчитель основ здоров'я Гордієнко Я.Г. активними учасниками цього заходу були медичний працівник Кохан Т.С та кухар шкільної їдальні Миколенко Л.М., які розповіли про корисні властивості фруктів та овочів у харчуванні людини, наголосили на необхідності включати їх у раціон харчування дітей, особливо у період загострення простудних захворювань. Працюючи в парах, діти виробляли рекомендації щодо правильного харчування, які мають бути поширені серед школярів. Особливий інтерес в учнів викликав конкурс «Я вмію смачно готувати ...», під час якого діти

презентували власні рецепти приготування улюблених страв. Завершення тренінгу стало ознайомлення з притчею про крамницю бажань.



Макогоненко Римма, учениця цього класу, - активна учасниця шкільної агітбригади «Веселка», яка активно пропагує здоровий спосіб життя серед шкільної молоді та бере участь у районних змаганнях.



Разом з Гордієнко Т., Кривенко Ю., Макогоненко Є., Юрченко Ю., Ляхман Д., Горбуновою І. дівчатка беруть активну участь у загальношкільних заходах, які сприяють впровадженню здоров'язберігаючих технологій: молодіжний шкільний проєкт «Бути здоровим - здорово!» (Ревенко О.О.), мандрівка в країну здорових дітей (3 кл. Шупортяк В.М.), конкурс малюнків «В здоровому тілі – здоровий дух» (Бондаренко Л.В.), випуск тематичних санбюлетнів (учениця 11 класу Горбунова А.).

Озброєна міцними знаннями молодь зможе протидіяти шкідливим звичкам у будь-якій життєвій ситуації.

Шкільна бібліотека – центр просвітницької діяльності. Саме тут можна ознайомитися з різними інформаційними матеріалами по формуванню здорового способу життя.

*«Для того щоб здоров'я міцне мати,
про шкідливі звички треба забувати» - радить
шкільний бібліотекар Я.Г. Гордієнко.*



(зустріч з шкільним бібліотекарем)

Кожна людина – творець власного здоров'я.

З'ясування ставлення земляків різного віку до шкідливих звичок.



(інтерв'ю з працівником Чевельчанської медичної амбулаторії Тяжловим Д.А., 27 років, який негативно ставиться до шкідливих звичок. Активно займається спортом, бомбардир ФК «Чевельча», має чітку громадянську позицію – людина може бути здоровою тільки тоді, коли веде здоровий спосіб життя, не палить, не вживає спиртних напоїв, а радіє кожній миті свого життя. До цього закликає своїх друзів, знайомих, а також учнів школи, особливо хлопців.).

Ні! Шкідливим звичкам.



(інтерв'ю з будівельником ГК «Кернел» Шепелюком Ю.М. , 42 роки. Юрій Миколайович висловив занепокоєння стосовно поширення шкідливих звичок серед молоді. Він має дорослого сина, студента Черкаського вузу, який не палить, не вживає спиртних напоїв, загартовується, відвідує тренажерний зал , де

активно займається спортом, однак друзі сина курять, тому йому важко в такій компанії зберегти своє власне обличчя. Свою негативну роль, на думку респондента, відіграють ЗМІ, особливо реклама тютюнових виробів, слабоалкогольних напоїв, які спокушають молодь. Тому потрібно приділити особливу увагу попереджувальній роботі, більш наполегливіше вести боротьбу проти куріння та алкоголю.)

«Здоров'я та шкідливі звички – несумісні поняття», - стверджують сімейний лікар Я.Г. Трипун та медсестра школи Т.С.Кохан.



(«Шкідливі звички – жахливі вбивці дитячого організму», – застерігає сімейний лікар Я.Г. Трипун)



(«Не піддавайся впливові шкідливих звичок. Прояви силу волі. Обери здоров'я, а не хворобу», - говорить медична сестра школи Т.С. Кохан).

«Попереджає хвороби - зарядка, зміцнює організм - спорт, а подовжує життя - чисте повітря і чиста вода», - наголошує вчитель фізичного виховання та Захисту Вітчизни, учасник АТО В. Д. Коломієць.



(інтерв'ю з В.Д. Коломійцем, дало можливість ще раз переконатися у важливості спорту для життя людини

Здоров'я – стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Причини поширення шкідливих звичок серед молоді:

- ✓ відсутність уваги до життя дітей з боку батьків;
- ✓ погіршення матеріальних умов життя і психологічного клімату;
- ✓ напруженість у стосунках між дітьми;
- ✓ низький рівень загальної культури дітей;
- ✓ нівелювання моральними цінностями;
- ✓ відсутність критичного ставлення до власної поведінки;

- ✓ вплив вулиці;
- ✓ недостатній життєвий досвід.



(тренінгові заняття «Як стрес впливає на дитину» з практичним психологом
Л.В. Бондаренко)



(Вернісаж малюнків та плакатів по формуванню здорового способу життя).

Акція «Цукерку за цигарку»



(профілактика тютюнопаління серед учнів «групи ризику»)

У школі постійно проводяться різні змагання серед різних вікових категорій. Наприклад, на фото змагання між учнями 8-11 класів у Молодіжному парку с.Чевельча.



Перетягування канату між командами «Червоних» та «Зелених»



(робота з компасом у Молодіжному парку)



(спортивні змагання та спортивне орієнтування проведених до Дня туризму)

У таборі «Ромашка» на чолі з директором табору Бублик Т.І. діти 1-4 класів також оздоровилися, брали участь у різних змаганнях, квестах і т.д.



(Акція дитячих малюнків «Зроби приємне солдату»)



(відпочинок на природі найменших жителів школи)





(святкування в таборі Дня партизана, діти смакують рибну юшку після змагань)



(День рибака, найкращий спосіб вдало провести час)



(правильне та гаряче харчування – перший крок до здорового способу життя)

Отже, щоб бути здоровим, користуйтеся яскравими барвами здоров'я. і у вас все завжди буде ОК'ей.

якісне і повноцінне харчування;

вчасний відпочинок;

активний спосіб життя;

помірні фізичні навантаження;

позитивні емоції та хороший настрій.

І на завершення, слід пам'ятати слова великого українця, всесвітньо відомого лікаря М. Амосова: «У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє від лінощів і жадібності, але й від не усвідомлення ціни власного здоров'я».