

Шарикова Л. А.

КУРС "ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ" КАК УСЛОВИЕ СОЗДАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ШКОЛЕ

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2009/4-1/68.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2009. № 4 (23): в 2-х ч. Ч. I. С. 184-186. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2009/4-1/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

чение личности в относительной социальной стабильности. А это предполагает и относительное постоянство личностных характеристик. Однако приобретенные сегодня нормы и ценности быстро устаревают вследствие еще более быстрых социальных изменений. Качественные изменения в социальном процессе приводят к необходимости пересмотра классических теорий социализации.

В целом же использование того или иного методологического подхода к изучению социализации зависит от конкретных задач исследования.

Список литературы

- Бергер П., Лукман Т.** Социальное конструирование реальности. – М., 1995.
Ритцер Дж. Современные социологические теории. - 5-е изд. – СПб.: Питер, 2002.

КУРС «ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ» КАК УСЛОВИЕ СОЗДАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ШКОЛЕ

Шарикова Л. А.
МОУ «Гимназия 159», г. Омск

В современных условиях высокой технической оснащенности и психофизической интенсивности труда одним из главных факторов становится фактор здоровья. Здоровье человека в нашей стране стало серьезной социальной проблемой.

В 2003 году школа начала работу по созданию «Центра содействия укреплению здоровья». В рамках работы над реализацией данного проекта были поставлены следующие задачи:

- Профилактика отклонений в состоянии здоровья детей, профилактика и коррекция нарушений личностной сферы учащихся, асоциальных форм поведения.
- Формирование ценностного отношения к физическому, психическому и социальному здоровью всех участников образовательного процесса.

Для реализации поставленных задач в школе налажена система оздоровительной и профилактической работы со всеми участниками образовательного процесса: учащимися, родителями, педагогами.

В школьную профилактическую программу входят «Полезные привычки» - для учащихся 1-4-х классов, «Полезные навыки» - для 1-5-х классов, «Полезный выбор» - для учащихся 10-11-х классов, которые представляют модель превентивного обучения, помогающее школе и родителям предупреждать или отдалять по времени приобщение учащихся к табаку и алкоголю.

С 2007-2008 учебного года по этой программе занимаются учащиеся 1-4-х классов.

В начальной школе основная совместная задача психолога, социального педагога и учителя - создание благоприятного психологического климата для адаптации первоклассников, формирование положительной мотивации к учению, первичная профилактика вредных привычек и формирование здорового образа жизни.

Целью курса "Полезные привычки" является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями о вреде ПАВ, в также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность к употреблению табака и других психоактивных веществ.

Задачи курса «Полезные привычки»:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
- Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.
- Учить детей эффективно общаться.
- Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
- Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

Двумя неразрывными элементами школьного образования в области охраны здоровья являются обучение и воспитание. Овладение знаниями и информацией привычно ассоциируется с обучением. Воспитание детей в области охраны здоровья — это формирование навыков ответственного поведения и формирование здоровых установок или развитие личностной и социальной компетентности.

Содержание уроков в «Полезных привычках» развивается по спирали. Параллельно с ростом, развитием, увеличением объема школьных знаний ребенка одни и те же темы расширяются и усложняются, а установки и поведенческие навыки усиливаются и шлифуются.

Обучение широкому ряду личностных и социальных навыков возможно благодаря тому, что программа включает в себя несколько направлений коррекционно-профилактической деятельности:

1. формирование коммуникативных навыков;
2. формирование и отработка навыков принятия обоснованных решений;
3. повышение уверенности в себе и развитие самоуважения;

4. формирование адекватной самооценки;
5. формирование осознание подростками своих ценностей.

При адаптации программы к условиям нашей школы мы включили еще одно направление:

6. формирование навыков преодоления стресса (расширили уже имеющуюся тематику занятий по развитию навыка анализа чувств).

Реализация школьной профилактической программы за год, показала, что 100% учащихся начальных классов знают о вреде алкоголя и табака, но вместе с тем показывают низкий уровень знаний о том, какие вредные вещества находятся в алкоголе и табаке, а также на какой конкретно орган оказывает пагубное влияние курение и алкоголь, в чём их вредность.

Учащиеся начальной школы имеют низкий уровень знаний о межличностном взаимодействии:

- 12% учащихся 2-х классов знают о способах воздействия рекламы;
- 8% учащихся 3-х классов имеют знания о "шагах" принятия решения.

Таким образом, эффективность курса "Полезные привычки" в начальной школе в том, что учащиеся не только приобретают конкретные знания о вреде, оказываемом ПАВ на организм человека, но и, кроме того, впервые получают знания о межличностном взаимодействии, способах сопротивления давлению окружающими и отработывают навыки продуктивного взаимоотношения с окружающими.

Следующая задача, которая должна реализоваться в ходе профилактической работы - это формирование ценностных установок. А именно установки на отказ употребления табака и алкоголя учащимися начальной школы. По данным диагностики с 2007-2008 учебного года 100% учащихся 1-4 классов имеют негативное отношение к употреблению табака и алкоголя, как до начала программного курса, так и после него. Это характерно для данной возрастной группы, но с возрастом неодобрение употребления табака и алкоголя ослабевает.

И последняя, наиболее важная сфера, где всем хотелось бы увидеть эффективность профилактической работы - это изменение в поведении детей. Наиболее спорный вопрос и трудный аспект и в плане диагностики (критерии, инструменты), и в способах воздействия. Критериями изменения были взяты, прежде всего, такие поведенческие показатели как употребление табака и алкоголя:

- нет случаев употребления табака и алкоголя учащимися тех классов, где велся курс "Полезные привычки". Произошли изменения в сфере межличностного взаимодействия среди учащихся;
- учащиеся стали дружелюбнее относиться друг к другу;
- улучшилось взаимодействие между ними, им стало больше нравиться делать что-либо совместно;
- все учащиеся стали более активно высказывать свое мнение, рассуждать и доказывать;
- более эмоционально "раскованными" стали учащиеся, имеющие проблемы в сфере общения.

Анализ сделан из опроса классных руководителей, ведущих планомерное наблюдение за каждым учащимся своего класса, а также из анализа анкет для родителей.

И отдельным аспектом нужно выделить эффективность занятий по программе "Полезные привычки" для учащихся из социально неблагополучных семей. За три года обучения, были выявлены некоторые закономерности:

- Учащиеся из социально неблагоприятных семей, имеют как правило низкую успеваемость и учебную мотивацию, и они наиболее чувствительны к изменению учебной ситуации на занятиях тренера по "Полезным привычкам", так как методология курса строится на следующих принципах:

- ✓ создание ситуации успеха;
- ✓ безоценочной системы;

✓ создания положительного психологического климата. Вследствие этого, дети этой группы, как правило активны на занятиях, с радостью общаются с тренером.

- Учащиеся из социально неблагоприятных семей наиболее успешно работают в ролевых упражнениях, где необходимо смоделировать ситуацию самостоятельного принятия решения (чем выгодно отличаются от детей опекаемых родителями).

- Дети этой группы знают подробности похмельного синдрома, названия ассортимента вино - водочных изделий и "используют" свои знания на занятиях.

- Испытывают сложности в общении со сверстниками, как правило "изгой" в детском коллективе, на занятиях с удовольствием работают в группе, хотя после занятий опять возникает ситуация неприятия.

- Знания о конкретном вредном воздействии алкоголя и табака такие же низкие, как и у сверстников.

- У учащихся из социально неблагоприятных семей не сформирована установка на полезное времяпровождение (кружок, хобби).

Выводы

1. При создании здоровьесберегающей среды важное значение имеет обновление содержания образования. Курс «Полезные привычки» эффективен как обучающий специальными знаниями и умениями по сохранению и укреплению здоровья, и самое важное, учащиеся обучаются широкому ряду личностных и социальных навыков (навыкам общения и принятия ответственного решения).

2. Для эффективности профилактической работы есть необходимость в программе взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса (родители, классный руководитель, заместитель по воспитательной работе, психолог, социальный педагог). Для координации деятельности в нашей школе создан банк

данных, где собрана информация о состоянии здоровья учащихся, их индивидуально-психологических особенностях, социальная характеристика семей несовершеннолетних.

3. Занятия по программе "Полезные привычки" имеют не только профилактическую, но и коррекционную направленность для детей группы риска. В рамках курса «Полезные привычки» заложена возможность первичной профилактики психического здоровья:

- с тревожными детьми: создание атмосферы приятия, безопасности, выработка конструктивных способов поведения в трудных ситуациях, овладение приемами эмоциональной саморегуляции;
- с агрессивными детьми: обучение альтернативным формам выражения чувств, конструктивным способам решения конфликтных ситуаций.

4. Главными условиями, способствующими сохранению и укреплению здоровья, являются двигательная активность, питание, профилактика употребления ПАВ. Поэтому формирование навыков здорового образа жизни должно начинаться с раннего детства и продолжаться всю жизнь, в модель превентивного обучения входят все ступени образовательного процесса школы: начальная, средняя, старшая.