

6. Перова Н.В. Метаболический синдром: патогенетические взаимосвязи и направления коррекции / Н.В. Перова, В.А. Метельская, Р.Г. Оганов // Кардіологія. – №3. – 2001. – С. 4–9.

7. Хаустова О.О. Метаболічний синдром: стан проблему та стратегія лікування/О.О. Хаустова // Сімейна медицина. – №3. – 2005. – С. 48–50.

Реалізація превентивних здоров'язбережувальних проектів – важлива умова збереження та зміцнення здоров'я учнів

О. А. Єфімова, директор Високобайрацького навчально-виховного комплексу «загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад» Кіровоградської райдержадміністрації Кіровоградської області

Кожна людина, плануючи свій життєвий шлях, прагне підкорити багато вершин, і особистісного, і професійного, і суспільного плану. Для цього вона все життя вчиться віднаходити і використовувати необхідні ресурси, чи не найголовнішим з яких є, безперечно, здоров'я.

Отже, педагогам, батькам, суспільству необхідно навчати дитину зберігати і збагачувати свої ресурси, особливу увагу приділяючи здоров'ю, якому упродовж життя людини загрожує багато різних факторів. Саме тому мудрі і завбачливі вихователі намагаються накреслити перед дитиною систему орієнтирів – дороговказів, дотримуючись яких вона і зможе реалізувати свій особистісний потенціал.

Педагогічний колектив Високобайрацького НВК спрямував зусилля на створення моделі навчального закладу – «Школа сприяння здоров'ю», у якій об'єднані зусилля всіх зацікавлених суб'єктів діяльності, а також ефективно реалізуються здоров'язбережувальні технології.

Упровадження здоров'язбережувальних технологій охоплює такі аспекти:

- організація валеологічної освіти та виховання;
- упровадження превентивного проекту шкільної програми «Профілактика вживання тютюну, алкоголю та наркотиків (ХОУП)» 1-4 класи), «Школа проти СНІДу», «Захисти себе від ВІЛ» (8-11 класи);
- упровадження спецкурсу «Казкотерапія» (1-4 класи);
- організація діяльності гуртків («Хореографічний», «Загальна фізична підготовка», «Школа безпеки») (1-11 класи);
- організація діяльності факультативних занять «Коригуюча гімнастика», «Корекція танцем» (1-11 класи);
- реалізація навчальної програми предмета «Основи здоров'я».

З 2009 року у навчальному закладі впроваджується міжнародний превентивний проект «Шкільна програма з профілактики вживання тютюну, алкоголю і наркотиків» («ХОУП»).

Програма проекту складається з двох модулів («Корисні звички» та «Цікаво про корисне»), реалізується у формі тренінгових занять з використанням інтерактивних методів, вправ та прийомів.

Зазначена програма сприяє:

- отриманню дітьми об'єктивної, відповідної до віку інформації про тютюн і алкоголь;
- формуванню мотивації дітей краще розуміти самих себе і критично ставитися до власної поведінки;
- формуванню навичок ефективного спілкування;
- прагненню дітей розуміти оточуючих і аналізувати свої стосунки з ними;
- формуванню у дітей стійкої мотивації на здоровий спосіб життя.

Основою методики роботи за проектом «ХОУП» є безоціночне навчання та проведення тренінгових занять, що дає можливість створити комфортні умови для реалізації інтелектуального та творчого потенціалу кожної дитини.

Окрім того, реалізація змісту програми здійснюється у процесі колективної діяльності учнів, широко використовуються інтерактивні методи навчання, такі як: робота в групах, мозковий штурм, кооперативне навчання, рольова гра, дебати, дискусії, аудіовізуальна діяльність, спільне виготовлення плакатів та колажів, розгляд і аналіз конкретних ситуацій, моделювання ситуацій, проектування.

Також в НВК впроваджується превентивний проект «Школа проти СНІДу» та удосконалена його версія «Захисти себе від ВІЛ», що сприяє мотивації безпечної статевої поведінки підлітків щодо збереження репродуктивного здоров'я та індивідуального захисту від ВІЛ/СНІДу. Основою проекту є педагогічна методика розвитку життєвих навичок, що дає можливість створювати своєрідний «поведінковий імунітет» до ризикованої поведінки взагалі й до ВІЛ-інфікування зокрема.

У неформальній атмосфері тренінгів, учням легко висловлювати свої думки, обговорювати проблеми, приймати рішення. Більшість школярів навчилися оцінювати рівень індивідуального ризику в різних моделях поведінки людей, будувати рівноправні стосунки з протилежною статтю. Діти обґрунтовують важливість відстрочення сексуальних стосунків, отримують навички виявлення почуттів без інтимної близькості.

На практичних вправах учні набувають навичок протидії стосовно пропозицій щодо вживання алкоголю, наркотиків, сексуальних стосунків. У ході рольових ігор учні навчаються впевнено протидіяти можливому тиску, говорити «Ні» вживанню наркотиків і незахищеному сексу. До того ж, в учнів формуються уміння виявляти співчуття і підтримку людям, які живуть з ВІЛ, протидіяти проявам дискримінації до таких людей. У ході занять є можливість презентувати власні розробки, самостійні проекти, творчі та дослідницько-пошукові роботи характеру.

Введення подібних проектів сприяє особистісному та соціальному розвитку дітей, розширенню світогляду щодо питань упровадження політики універсального доступу до поінформованості, профілактики, лікування, догляду та співіснування, створює можливість покращити якість життя людей, які живуть із ВІЛ. Такі тренінги вчать протистояти негативному впливу оточення, будувати рівноправні стосунки, долати стреси, відмовлятися від небезпечних пропозицій, обговорювати необхідність утримання чи безпечних статевих відносин.

Важливою складовою діяльності Школи сприяння здоров'ю є організація оптимального рухового режиму. Рухова діяльність дітей на заняттях покращує дихання, кровообіг, роботу серцево-судинної системи. Різноманітні рухи стимулюють роботу нервової системи, підсилюють діяльність вищих відділів головного мозку, які пов'язані з інтелектуальними та вольовими процесами. З цією метою під час занять та на перервах педагоги здійснюють реабілітаційні заходи: дихальні вправи; мімічні, імітаційні вправи;

пальцеві ігри; різні види масажу, фізкультурні хвилинки, читання віршів, загадок, примовлянок, приказок, співання коротеньких пісень про здоров'я тощо.

Шкільна програма «Здоров'я через освіту» передбачає співпрацю з батьківською громадою, оскільки виховання підростаючого покоління та реалізація оздоровчої функції школи можливе за умови тісної співпраці з батьками. Основними формами взаємодії з батьками є індивідуальні та групові консультації, диспути, засідання за круглим столом, усні журнали, відеолекторії; шкільні газети; створення колажів; участь у спільних фізкультурно-оздоровчих заходах та святах, облаштування спортивних майданчиків тощо.

У реалізації оздоровчої стратегії закладу сприяє система гурткової роботи. Так, на базі НВК працює 4 гуртки, роботою яких охоплено 90% учнів школи та всі вихованці дитячого садка.

Серед улюблених – гурток «Корекція танцем», заняття якого спрямовані на розвиток правильної постави, сили, гнучкості та еластичності м'язів. Музично-ритмічні вправи розвивають естетичний смак учнів, культуру поведінки. Вправи виконуються в суворій послідовності, кожна вправа розвиває певну групу м'язів. Ритмічно-хореографічні заняття у підлітковому та старшому шкільному віці сприяють корекції фігури, постави, розвивають фізичні якості учнів. За допомогою ритмічних вправ відбувається корекція фізичного та психологічного стану (перевтомлення, мускульної в'ялості, загальмованості, надмірного збудження, викривлення хребта тощо).

Не останню роль у формуванні здорової дитини відіграє музика. На базі нашого закладу Кіровоградська дитяча музична школа №2 відкрила класи, де діти мають можливість навчатися вокальним дисциплінам, а також грі на бандурі, фортепіано, гітарі, акордеоні, трубі.

Варто зазначити, що спів – це скоординована робота всього організму. У голосоутворенні беруть участь ніс та його придаткові порожнини, глотка з усіма її відділами, гортань, трахея, бронхи, легені, діафрагма. Відвідування музичного класу не лише сприяє розвитку певних компетентностей дитини, її творчого потенціалу, а й допомагає у формуванні правильної постави корпусу, дихання, дикції, звукоутворення, інтонування.

Значна робота проводиться у напрямку зміцнення матеріально-технічної бази НВК. Так, упродовж 2013 року було залучено 197 тисяч грн. позабюджетних коштів, 1 млн 300 тис. державних коштів. На них було здійснено капітальний ремонт фасаду будівлі закладу, замінено 121 вікно, 6 дверей, утеплено та облицьовано фасад будівлі, встановлено спортивно-ігровий майданчик.

Таким чином, Високобайрацький НВК – «Школа сприяння здоров'ю» – це заклад, який забезпечує формування творчої, фізично здорової особистості – громадянина України та створює умови для рівного доступу до якісної освіти.

Тема патріотизму та регіоналізму у творчості польського педагога Казимира Денека

О.В. Захарова, старший викладач кафедри фізичної і психофізіологічної підготовки, Кіровоградська льотна академія Національного авіаційного університету, аспірант кафедри педагогіки і освітнього менеджменту КДПУ ім. Володимира Винниченка.