**Система роботи школи з використання інноваційних
здоров'язбережувальних методик та народного досвіду в галузі
збереження здоров'я школярів та педагогів**

**Концепція розвитку**

**біоенергокорегуючої**

**школи сприяння здоров’ю**

Основним завданням педагогічних працівників у існуючих умовах є налагодження спільної колективної роботи, спрямованої на досягнення гомеостазу у психологічній та соціальній атмосфері шкільного колективу через продуману і чітко сплановану діяльність усіх його членів у загальній системі методом корегуючих і компенсуючих впливів, що передбачають використання інноваційних методик роботи, введення в практику діяльності і апробацію на місцях новітніх наукових досягнень у поєднанні з багатющим народним досвідом в галузі збереження психічного та фізичного здоров’я окремо взятого індивіда.

 Ми звикли ставити на перше місце здоров’я фізичне, забуваючи, що тіло є лише носієм інтелекту, емоцій і чогось непоясненного, яке ми називаємо Духом. Тому ставка на фізичний розвиток без урахування одночасного розвитку емоційної, інтелектуальної та духовної сфер ніколи себе не виправдає. Адже відомо багато прикладів, коли спортсмени організовували різноманітні бандформування. Тому добре фізичне здоров’я школяра має бути підкріплене і здоров’ям психоемоційним. Щоб досягти гармонії у цьому питання, слід працювати комплексно.

Окрім того у наш час призабулися практичні навички народної біоенергетики. Ніхто не буде заперечувати, що наші предки знали про світ набагато більше сучасної пересічної людини, у якої від шаленого ритму життя відчуття і емоції притупилися. Людина живе у океані космічних і земних енергій. Людина сама є енергетичною системою, яка взаємодіє з навколишнім світом на багатьох планах, тому їй так важливо знати головні правила життя саме у світі енергетичних взаємодій. Народна мудрість розкриває перед нами цілий звід законів, що регламентують наше життя у дивному світі енергій: „Брехнею світ пройдеш – назад не повернешся”, „Не плюй в криницю, бо доведеться води напитись”, „Невмілого руки не болять” та багато-багато інших. Ми прагнемо навчити дітей не лише чистоті їхнього тіла, а й чистоті слів та думок. Ми прагнемо навчити бачити красу і прагнути оточувати себе красою. Ми прагнемо навчити дітей не вестися на яскраві розрекламовані етикетки чипсів та сухариків (тому що це вкрай шкідливо), а вживати в їжу прості, екологічно чисті, вирощені на нашій землі продукти харчування. А ще знати: світ – жива енергетична система, людина її елемент, а не володар.

Якісні музичні твори, якісна фото і відеопродукція, якісно нове мислення, що виходить за межі звичних норм і стереотипів, якісно нове сприйняття навколишнього світу і людини в ньому, праця, що прагне вищої якості, – ось ті основи, на яких базується наша біоенергокорегуюча школа.

**Концептуальна модель**

**біоенергокорегуючої**

**школи сприяння здоров’ю.**

 Школа сприяння здоров’ю розгортає свою діяльність у двох основних напрямках: просвітницькому і протекторальному. Напрямок просвітницький хоча й здається традиційним на перший погляд, у наш час потребує значної видозміни. Насамперед потрібно оновлювати методи подачі інформації відповідно до реалій сьогодення, адже деякі проблеми, такі як стрімке поширення СНІДу, тютюнопаління, наркоманії серед молоді, стоять настільки гостро, що невирішення їх загрожує національній безпеці.

Напрямок протекторальний у старій схемі школи практично не здійснювався. Учень сприймався як деталь великого механізму. І якщо „деталь” проявляла спротив системі, її намагалися обробляти. Частенько така обробка ламала характери і долі людей. Тому пильна увага до психоемоційної сфери школяра має стати наріжним каменем сучасної педагогіки.

 Просвітницька діяльність педагогічного колективу у Зборівській ЗОШ І-ІІІ ступенів №1 здійснюється послідовно і опирається на ступінчасту структуру, що враховує потреби дітей певної вікової категорії. Кожна сходинка цієї структури передбачає осягнення школярами певного об’єму знань і практичних навичок, що дозволять їм зберігати своє здоров’я протягом усього життя.

Учні молодших класів, потрапляючи в умови школи, опиняються в абсолютно новому для себе середовищі, яке дисциплінує, а отже певним чином обмежує їхню свободу. Ігровий характер навчальної діяльності у молодших класах дозволяє учневі без емоційних втрат пережити цей доволі складний період свого життя. Доцільність навчання основним правилам гігієни у молодших класах не викликає сумніву, адже у період активної соціалізації дитини в межах класного колективу саме наслідування дає змогу міцно закріпити у свідомості дитини найнеобхідніші правила догляду за собою. Таким чином долається перша сходинка на шляху до здоров’я.

У 3 та 4 класах значно зростає як фізичне так і психологічне навантаження на школяра: збільшується кількість уроків, інтенсивнішає потік інформації, напруженішим стає емоційне життя. За таких умов особливої гостроти набуває питання збереження функціональності опорно-рухового апарату. Нестача кальцію, який формує кісткову тканину, у поєднанні зі значним навантаженням на хребет під час сидіння на не завжди зручних кріслах може призвести до розвитку сколіозу. Найпростіші вправи, якщо дитина привчиться виконувати їх регулярно, допоможуть уникнути проблем. Освоєння таких вправ складає другу сходинку на шляху до здоров’я.

Третя сходинка освоєння головних правил здоров’я полягає у подоланні порушення ритму харчування. Якщо учні 1-4 класів мають змогу щодня отримувати у школі гарячі сніданки та обіди, п’ятикласники і шестикласники позбавлені такої можливості. Тому для них набуває особливої актуальності питання збалансованого і раціонального харчування. Слід зауважити, що раціональне харчування полягає не лише у правильному підборі потрібних організму речовин, а й у помірності та одночасності прийняття їжі. Одночасність передбачає регулярність обідів, сніданків та вечер. Діти мають усвідомити, що здоров’я можливе тільки за умови ритмічності роботи організму.

Навчити дитину „слухати” своє тіло – основне завдання четвертої сходинки досягнення здоров’я. Пришвидшений ритм життя змушує людей харчуватися поспіхом, який, в свою чергу, збиває орієнтири і врешті-решт може призвести до хвороби. Дітей слід навчити боротися з поспіхом і надмірністю. Людський організм – система саморегульована. Про свої потреби він повідомляє, стимулюючи окремі ділянки мозку, пов’язані з нюховими та смаковими рецепторами, що вмикаються за принципом зворотного зв’язку. Надмірність здатна заглушити ці сигнали, і тоді дисбаланс всередині окремих систем організму призведе до росту напруження, що за визначенням уже є патологічним станом.

П’ята сходинка на шляху до здоров’я передбачає засвоєння дітьми нерозривності зв’язку між психічною та фізіологічною сферами людини. Нерозуміння цього дуже часто призводить до сумних наслідків. Адже не секрет, що навіть багато хто з дорослих у цей зв’язок не вірить. А між тим погіршення фізичного стану здоров’я значною мірою зумовлюється погіршенням стану здоров’я психічного і навпаки. Щоб загальмувати небезпечне прискорення, слід скористатися сугестивними методиками. Учнів у цей період їхнього життя слід навчити найпростішим способам і прийомам аутотренінгу.

Шоста і остання сходинка до здоров’я у межах школи навчає дітей досягати стану психічної та фізичної рівноваги. Давні греки ввели у філософський обіг термін „калокагатія”, що якраз і означає стан ідеальної динамічної рівноваги всіх складових людської особистості. Прагнення досягти цього гармонійного стану буття має бути основним у випускника школи, адже тільки воно може допомогти залишатися здоровим у дорослому самостійному житті.

***1-2 класи – школа цілительки Гігієни.***

Завдання: навчити дітей основним правилам гігієни (догляду за тілом, зубами, волоссям, вухами та очима).

***3-4 класи – школа лікарки Осанки.***

Завдання: навчити дітей основним правилам контролю стану опопрно-рухового апарату з застосуванням активних фізичних вправ.

***5-6 класи – школа доктора Вітаміна.***

Завдання: навчити дітей основам правильного (раціонального, помірного і збалансованого) харчування; роз’яснити значення вітамінів у житті людини.

***7-8 класи – школа доцента Мікроелемента.***

Завдання: допомогти дітям зрозуміти роль мікроелементів у фізіологічних процесах організму, навчити „слухати” свлоє тіло.

***9-10 класи – школа академіка Антидепресанта.***

Завдання: пояснити дітям нерозривність і взаємозалежність зв’язку між психічною та фізіологічною сферами людини, навчити технікам подолання депресивних станів.

***11 клас – школа професорки Калокагатії.***

Завдання: допомогти дітям досягти стану рівноваги фізичної, емоційної, інтелектуальної і моральної складових людської особистості.

Протекторальний напрямок діяльності педагогічного колективу в силу своєї специфіки простіший, хоча й вимагає від вчителів не менших затрат енергії, аніж просвітницький.

У даний час проводиться робота, спрямована на подолання шкідливих впливів природних енергополів. Зокрема виявлена і зафіксована у планах класних приміщень енергосітка Гартмана. *(Див.додаток №9 (Матеріал Вплив природних енергополів на організм людини. Підготував педагог-організатор Росіцький Р.П.)).* Ганебна практика постановки дітей у кутки залишена в минулому. По класах регулярно проводяться інструктажі, що навчають дітей елементарним прийомам енергорегуляції власного організму.

Для великої школи також доволі ефективною може стати методика квантування позитивних впливів.

 **Проект школи сприяння здоров’ю**

Педагогічний колектив Зборівської ЗОШ І-ІІІ ступенів №1 з огляду на реалії сьогодення успішно впроваджує у практику своєї роботи принципи валеологізації навчально-виховного процесу. Слід зазначити, що у вигляді окремих елементів названі принципи реалізовувалися і раніше, але сьогодні назріла потреба систематизувати роботу, щоб мати змогу ефективно контролювати весь процес. Адже тільки контроль може забезпечити успішне подолання негативних тенденцій у нашому суспільстві, що зумовлюють низький рівень загального здоров’я підростаючого покоління. Пріоритетним напрямком роботи у школі є мінімізація шкідливих зовнішніх впливів на свідомість школяра шляхом впровадження у практику роботи цілого комплексу різнорівневих компенсуючих заходів.

Повною мірою усвідомлюючи необхідність системного підходу до вирішення проблеми зниження загального рівня здоров’я школярів, педагогічний колектив ЗОШ І-ІІІ ступенів №1 м. Зборова здійснює системну і систематичну роботу з налагодження контролю за станом здоров’я своїх вихованців, а також займається впровадженням у практичну діяльність інноваційних методик діагностики і корегуючих впливів.

Кожен урок і позакласне заняття у нашій школі планується з максимально можливим за існуючих умов урахуванням здоров’язберігаючих фізіологічних, педагогічних та психологічних компонентів. Гасло „Зроби сьогодні те, про що мріяв учора” стало для педагогічного та учнівського колективів провідним. Тактика маленьких покрокових змін в умовах існуючої кризи є оптимальною.

***Зміст роботи:***

– анкетування дітей та їхніх батьків з метою виявлення рівня здоров’язберігаючої атмосфери у сім’ї;

– використання експресметодик діагностики для виявлення напруженості у психоемоційній сфері дитини;

– спортивні змагання серед учнів та вчителів;

– роз’яснювальні бесіди з батьками про вікові особливості дитини, про неперебутнє значення всестороннього розвитку дитини, про якість харчування;

– інтелектуальні ігри;

– широке обговорення науково-популярної літератури;

– колективний перегляд науково-популярних фільмів;

– театралізовані мистецькі та розважальні заходи;

– волонтерська діяльність у рамках програм та акцій соціального спрямування;

– театралізовані дійства, що відтворюють народні обряди і традиції;

– бліц-вікторини, конкурси, тренінги, присвячені проблемам здоров’я та здорового способу життя, серед учнів різних вікових груп;

**Теоретичне обґрунтування роботи школи**

**у напрямку збереження і покращення здоров’я учнів,**

**її зміст і основні орієнтири.**

***Чинники (негативні і позитивні), які впливають на здоров’я людини:***

– внутрішні;

– зовнішні.

***Внутрішні негативні чинники:***

– неадекватне розуміння здоров’я;

– нерозвинута сила волі.

***Зовнішні негативні чинники:***

– поганий стан екології:

– низька якість харчування;

– негативний вплив інших людей;

– негативний вплив природніх випромінювань;

– негативний вплив випромінювань, створюваних технічними пристроями.

***Внутрішні позитивні чинники:***

– адекватне розуміння здоров’я;

– сила волі.

***Зовнішні позитивні чинники:***

– добра якість харчування;

– позитивний вплив інших людей;

– позитивний вплив природніх випромінювань;

– допомога Вищої Сили.

**Складові здоров’я:**

– фізичне;

– психічне.

***Складові фізичного здоров’я:***

– соматичне;

– сформованість опорно-рухового апарату.

***Складові психічного здоров’я:***

– інтелектуальне;

– емоційне;

– моральне.

***Робота у напрямку подолання внутрішніх негативних чинників:***

– вироблення адекватного розуміння поняття „здоров’я”;

– виховання сили волі через творення мотивації до здорового способу життя.

***Робота у напрямку зниження впливу негативних зовнішніх чинників:***

– покращення екологічної ситуації у місці проживання;

– просвітницька робота у напрямку роз’яснення ризиків уживання тих чи інших продуктів харчування;

– навчання способам захисту від негативних впливів людей;

– навчання способам захисту від негативних впливів природних випромінювань;

– навчання способам захисту від негативних впливів природних випромінювань та випромінювань, створюваних технічними пристроями.

***Напрямки покращення фізичного здоров’я:***

– вироблення звички до регулярних фізичних навантажень;

– ігрова активність;

– раціональне збалансоване харчування.

***Напрямки покращення інтелектуальної складової психічного здоров’я:***

– розвиток нестандартного та обхідного мислення;

– збалансованість розумових навантажень.

***Напрямки покращення емоційної складової психічного здоров’я:***

– збалансованість емоційних впливів;

– колективне сприйняття творів мистецтва з подальшим їх обговоренням;

– формування емпатії.

***Напрямки покращення моральної складової психічного здоров’я:***

– прилучення учнів до народної мудрості;

– прилучення учнів до філософської спадщини людства;

– формування оптимістичного світогляду.

***Інструментарій покращення фізичного здоров’я:***

– регулярні змагання у спортивному залі та на свіжому повітрі;

– роз’яснювальні бесіди з батьками про якість харчування та режим дня їхніх дітей.

***Інструментарій покращення інтелектуальної складової психічного здоров’я:***

– інтелектуальні ігри;

– читання науково-популярної літератури;

– колективний перегляд науково-популярних фільмів;

– науково-дослідницька діяльність.

***Інструментарій покращення емоційної складової психічного здоров’я:***

– участь у театралізованих мистецьких та розважальних заходах;

– волонтерська діяльність у рамках програм та акцій соціального спрямування;

– стимуляція і сприяння розвитку захоплень.

***Інструментарій покращення моральної складової психічного здоров’я:***

– участь у театралізованих дійствах, що відтворюють народні обряди і традиції;

– взірцева поведінка вчителів у житті.

***Шкільна система контрольованих впливів на учня:***

– уроки;

– робота гуртків;

– виховна робота.

***Контроль стану психічного та фізичного здоров’я школярів:***

– внутрішній (регулярний моніторинг);

– зовнішній (відгуки про дітей батьків та громадськості).

***Методика квантування позитивних впливів:***

– зміна зображень на стінах коридорів і класів (стіннівки, малюнки, вітальні листівки);

– реанімація давніх та організація нових міні-проектів (клуб любителів фантастики, театр мініатюр, кіностудія, студія звукозапису, студія відемонтажу, аукціони, лотереї, разові акції зі збору макулатури, висадження дерев тощо);

– репрезентація учнівської творчості (публікації в пресі, виставки, вистави на шкільній сцені, ярмарок захоплень, конкурси і веселі змагання);

– нетрадиційне художнє оформлення школи (малюнки на стінах і планшетах, оригінальні класні кутки, оформлення предметних тижнів);

– екскурсії.