

Педагогическое сочинение
«Я советую вам, дорогие коллеги...»

*Котельникова Л.М.,
учитель начальных классов
МОУ СОШ № 8.*

Уважаемые коллеги, участие в конкурсе «Самый классный классный» открывает для нас с вами удивительные возможности: возможность представить результаты своей работы не только педколлективу родной школы, но и широкой общественности, возможность ещё раз переосмыслить свою педагогическую деятельность, возможность поделиться с окружающими своими мыслями, опытом, знаниями. И поэтому, пользуясь случаем, я хочу обратить ваше внимание на принципы здоровьесберегающей педагогики и на то, как они важны в образовательном и воспитательном процессах современной школы.

Здоровье – бесценный дар, данный человеку от рождения Природой. Но он, не понимая законов природы, плохо зная истинные потребности организма, безжалостно растрчивает свое «богатство». Обычно мы не задумываемся о своем здоровье, хотя знаем, что здоровье человека на пятьдесят процентов зависит от него самого, от его мыслей, настроения, знаний, желания заботиться о нем. Крылатая фраза – легче предупредить болезнь, чем лечить – прочно вошла в нашу жизнь. Но зачастую мы думаем, что *нас* это не касается. Привычное *безразличное* отношение к собственному здоровью нужно менять. Если учитель не будет иметь элементарных знаний в области здоровья, его ученики будут страдать вместе с ним. Заботливый, внимательный педагог может сделать для здоровья школьника иногда больше, чем врач. Ведь медицина занимается болезнями, а педагог некоторые из них может предотвратить.

Надо сказать, что ко мне такие мысли тоже пришли не сразу, а после того, как родились мои дети и начали болеть. Чем старше становились дети, тем серьёзнее заболевания. Тогда я прочитала большое количество специальной литературы, пересмотрела свои жизненные принципы, изменила образ жизни (свой и своих детей), проанализировала ситуацию в школе. Последние медицинские исследования говорят о том, что большинство первоклассников, приходящих в школу, уже не здоровы. А количество выпускников, имеющих проблемы со здоровьем, с каждым годом растет. Получается, что учителя и ученики каждый год оставляют в школе частичку своего здоровья. И часто ли мы задумываемся о том, каким образом обучение и воспитание наносят вред здоровью школьников и педагогов. Возможно, уровень культуры здоровья учеников и их родителей в большинстве случаев недостаточно высок. И задача учителя – уже с первого класса воспитывать в детях уважительное отношение к своему здоровью.

По мнению специалистов-медиков, семьдесят пять процентов всех болезней человека появляются в детские годы. Хорошо, если родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка. Тогда они с самого раннего детства приобщают детей к спорту. А много ли у нас таких семей, которые в воскресный день отправляются в «путешествие за здоровьем» в лес или вместе со своими детьми посещают Дворец Спорта? Честно признаться – немного. Отсюда и детские недуги. А если ещё и учитель будет считать, что для ребенка самое важное в школе – это хорошо учиться...

Считаю, что здоровьесберегающие технологии должны стать приоритетными в воспитании и обучении детей. Каждое образовательное учреждение должно сделать все возможное для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Причем, мероприятия, направленные на сохранение здоровья, должны проводиться в течение всего учебного года.

Вот некоторые рекомендации, которые, на мой взгляд, необходимо соблюдать с целью сохранения здоровья взрослых и детей:

1. Будьте доброжелательными, милосердными, внимательными и чуткими. Авторитарный стиль учителя отрицательно сказывается на здоровье ученика.

2. Не задавайте слишком высоких темпов в учебной работе. Это плохо сказывается на здоровье учащихся.

3. Не нагружайте детей объемными домашними заданиями. Повышенная учебная нагрузка не проходит бесследно.

4. Не давайте домашние задания на каникулы. Ведь Вы в отпуске не работаете!

5. По возможности используйте естественный свет. Сочетание искусственного и естественного света неблагоприятно действует на зрение.

6. Обязательно проветривайте классные комнаты! Каждый человек помимо углекислого газа выделяет в воздух ещё более двухсот химических соединений (метан, этан, аммиак, ацетон, сероводород, бензол, этиловый спирт и т. д). Часть этих отходов ядовита для человека. А в непроветренном помещении мы вынуждены вдыхать ядовитые вещества.

7. Обязательно проводите прогулки после уроков, подвижные игры. Возможно, ребенок, кроме школьной прогулки, больше и не бывает на улице.

8. Чаще используйте шутки, юмор на уроках. Они помогают снять напряжение в стрессовых ситуациях.

9. Обязательно проводите на уроках физминутки. Такие паузы позволяют детям расслабиться, снять напряжение, усталость.

10. Всегда настраивайте своих учеников на успех в любом деле.

11. Планируйте как можно больше подвижных игр, состязаний, походов, экскурсий. Снижение двигательной активности ведет к гиподинамии, к нарушению обмена веществ, избыточной массе тела и пр.

Уважаемые коллеги! Хочу сказать о таком важном факторе – питании. Хорошо было бы, если бы в каждом образовательном учреждении работал квалифицированный диетолог, так как школьный врач далеко не все знает о правильном и полноценном питании.

Человек тесно связан с окружающей средой, откуда и получает «хлеб наш насущный». Есть точное выражение, соответствующее действительности: «человек есть то, что он ест». Задумываемся ли мы, что полезного извлечет наш организм из булочек и пирожков, которые каждый день покупаем в школьных столовых? А что полезного извлечет детский организм из чипсов, «Кока-колы», «Чупа-чупсов», которыми «балуют» детей родители? Я считаю, что питание школьника должно стать здоровым, правильным, а не только калорийным.

Итак, уважаемые коллеги, я убеждена, что принципы здоровьесберегающей педагогики должны стать приоритетными в деле обучения и воспитания детей. А для того, чтобы они стали таковыми, нужно, чтобы все, и родители, и учителя, и дети их приняли и следовали им.

Желаю здоровья вам и вашим детям.