

Творческая презентация «Я — учитель здоровья»

Учитель биологии МОБУ ООШ № 81 Хорольская Н.П.

Цель: демонстрация своего профессионального и творческого потенциала

Позвольте представиться: Хорольская Наталья Петровна — учитель биологии и химии МОБУ ООШ № 81 города Сочи.

Во-первых, я — многодетная мать, у меня пятеро детей — пять дочек.

Слайд 1



Как любая мать, я очень заинтересована в том, чтобы мои дети были здоровы. Для того, чтобы мои дети были здоровы, дети, которые их окружают, тоже должны быть здоровы. А значит быть учителем здоровья для всех детей нашей школы — моя прямая обязанность. Каждого ребёнка я учу точно тому же, чему учу своих собственных детей. И это моё педагогическое кредо.

Вопросу оздоровления детей я уделяю очень большое внимание.

Слайд 2



Массаж



Владею техниками массажа внутренних органов через переднюю стенку живота, а также баночного и иных видов массажа. Успешно применяю эти методики, к примеру, для физической стимуляции зон, активизирующих внимание и память учеников, обучая их приёмам самомассажа в рамках физкультминуток на уроках. Итак, уважаемые коллеги, давайте рассмотрим, какие технологии я использую в своей работе. Взгляните на слайд.

Слайд 3



Представляю вам мою авторскую общеразвивающую программу дополнительного образования для обучающихся 8 — 9 классов под названием «Семь-Я», которую я разработала для занятий в центре «Точка роста». Программа состоит из семи модулей, рассчитана на 1 час в неделю, 36 часов в год.

Прежде чем начать работу над программой, я обобщила весь свой предыдущий опыт. Опорой стали участие в Слёте «Трезвых сил Юга России», организованном общественной организацией «Общее дело», а также работа в школьном летнем лагере, где я была ответственной за блок ЗОЖ.

Исходя из собранных материалов и родилась программа, целью которой является проработка навыков и умений формирующих гармоничную личность. Каждый её модуль состоит из 5 часов и 1 заключительного часа — это проведение Фестиваля Здорового образа жизни.

Слайд 4

Модуль 1: Гигиена

- ▷ 1. Режим дня (1 час)
- ▷ 2. Уход за кожей и волосами (1 час)
- ▷ 3. Правила интимной гигиены (1 час)
- ▷ 4. Гигиена жилища (1 час)
- ▷ 5. Обобщающее занятие, основанное на проектно-исследовательской деятельности (каждый обучающийся защищает минипроект по любой теме данного модуля) (1 час)

Первый модуль программы я посвятила гигиене, куда включила занятия, на которых планируется рассмотреть правила гигиены, включая личную, интимную гигиену, гигиену сна, жилища и т.д., последствия несоблюдения этих правил, а также закрепить полученные знания в формате проектно-исследовательской деятельности.

Слайд 5.

Модуль 2: Полезные привычки

- ▷ 1. Физическая активность (1 час)
- ▷ 2. Закаливание (1 час)
- ▷ 3. Питьевой режим (1 час)
- ▷ 4. Культура питания (1 час)
- ▷ 5. Обобщающее занятие, основанное на проектно-исследовательской деятельности (каждый обучающийся защищает минипроект по любой теме данного модуля) (1 час)

В рамках второго модуля считаю необходимым рассмотреть примеры поведения, укрепляющие здоровье, а также развивающие резервные возможности организма, такие как закаливание, культура питания, поддержание водного баланса, физическая культура. При этом очень важно, чтобы данная модель поведения была закреплена на уровне привычного поведения.

Слайд 6.

Модуль 3: Вредные привычки

- ▷ 1. Употребление никотина (1 час)
- ▷ 2. Употребление алкоголя (1 час)
- ▷ 3. Неконтролируемое использование гаджетов (1 час)
- ▷ 4. Сквернословие (1 час)
- ▷ 5. Обобщающее занятие, основанное на проектно-исследовательской деятельности (каждый обучающийся защищает минипроект по любой теме данного модуля) (1 час)

Вредным привычкам, оказывающим разрушающее действие на здоровье человека, я посвятила третий модуль программы. Несмотря на то, что каждый ребёнок знает, что употребление, скажем, алкоголя или никотина вредно. Этот тезис употребляется ими скорее, как скороговорка, без вникания в суть явления. Детям необходимо донести полную информацию о механизмах воздействия наркотических веществ на организм, а алкоголь и никотин — именно наркотические вещества, пока, к сожалению, являющиеся легальными на территории нашей страны.

Необходимо разъяснить, каким манипуляциям они подвергаются при бесконтрольном использовании гаджетов, какие опасности таит это в себе.

Поскольку культура речи является составной частью общей Культуры здоровья, тему сквернословия, разрушающего её тоже необходимо рассмотреть в рамках этого модуля. Считаю, что вдумчивое осознанное изучение проблем, вызываемых вредными привычками, будет способствовать категорическому отторжению негативных моделей поведения.

Слайд 7.

Модуль 4: Духовно-нравственные качества

- ▷ 1. Совесть (1 час)
- ▷ 2. Эмпатия (1 час)
- ▷ 3. Готовность прийти на помощь (1 час)
- ▷ 4. Самоорганизация (1 час)
- ▷ 5. Обобщающее занятие, основанное на проектно-исследовательской деятельности (каждый обучающийся защищает минипроект по любой теме данного модуля) (1 час)

Следующий модуль программы посвящён развитию духовно-нравственных качеств ребёнка. Культура здоровья вообще не имеет смысла, если человек не ощущает себя частью общества, не способен к эмпатии и самоорганизации, не понимает механизма совести. В рамках этого модуля предлагается рассматривать различные модели поведения людей в обществе на конкретных примерах с целью убедиться, что эгоистичное поведение — неэффективная модель сосуществования в культурном обществе. Что каждый проявляя заботу и готовность прийти на помощь окружающим его людям, делает общество в целом гораздо эффективнее и сильнее. Речь идёт именно о тех духовных скрепах, на недостаток которых в современном обществе указывал Президент России Владимир Владимирович Путин: «... дефицит ... милосердия, сочувствия, сострадания друг к другу, поддержки и взаимопомощи - ... что всегда во все времена исторические делало нас крепче, сильнее, чем мы всегда гордились.»

Слайд 8.

Модуль 5: Оказание первой помощи

- ▷ 1. Первая помощь при остановке дыхания и кровообращения (1 час)
- ▷ 2. Первая помощь при наружных кровотечениях (1 час)
- ▷ 3. Первая помощь при ожогах и эффектах воздействия высоких температур (1 час)
- ▷ 4. Первая помощь при отравлениях (1 час)
- ▷ 5. Обобщающее занятие – практикум по основам оказания первой помощи (1 час)

В свою программу я включила модуль «Оказание первой помощи». В рамках

занятий этого модуля обучающиеся познакомятся с общим алгоритмом оказания первой помощи, получат необходимые знания о механизме и порядке её оказания при самых распространённых травмах, а также закрепят полученные знания в форме отработки навыка сердечно-лёгочной реанимации и первой помощи при наружных кровотечениях с использованием школьных учебных тренажёров.

Слайд 9.

Модуль 6: Репродуктивное здоровье

- ▷ 1. Опасности раннего начала половой жизни (1 час)
- ▷ 2. ЗППП (1 час)
- ▷ 3. Влияние алкоголя и никотина на репродуктивную систему человека (1 час)
- ▷ 4. Последствия аборта: медицинские и морально-психологические (1 час)
- ▷ 5. Обобщающее занятие, основанное на проектно-исследовательской деятельности (каждый обучающийся защищает минипроект по любой теме данного модуля) (1 час)

Занятия этого модуля включают в себя информирование обучающихся об опасностях раннего начала половой жизни, медицинских, психологических и морально-этических последствиях аборта и раннего материнства, заболеваниях, передающихся половым путём.

Слайд 10.

Модуль 7: Эмоциональное здоровье

- ▷ 1. Личные границы (1 час)
- ▷ 2. Методы разрешения конфликта (1 час)
- ▷ 3. Управление гневом (1 час)
- ▷ 4. Релаксация (1 час)
- ▷ 5. Обобщающее занятие – тренинг по сохранению эмоционального равновесия в различных смоделированных ситуациях (1 час)

Важнейшей составляющей Культуры здоровья является здоровье эмоциональное, которое заключается в умении выставлять личные границы, преодолевать конфликты и находить выход из стрессовых ситуаций, а также способности проявлять эмоции адекватно ситуации, управлять гневом. Очень важно освоить приёмы и методы, позволяющие сохранить или восстановить эмоциональное

равновесие, в частности релаксация.

Слайд 11.

Фестиваль здорового образа жизни

- ▷ Составление личных планов реализации семи аспектов гармоничного развития личности “Семь-Я”
- ▷ Представление своих ноу-хау для реализации этих планов
- ▷ Популяризация здорового образа жизни

Завершить программу планируется проведением Фестиваля здорового образа жизни, на котором дети поделятся друг с другом личными планами реализации семи аспектов, из которых складывается личная Культура здоровья, представят свои идеи, которые способствовали бы реализации этих планов, а также популяризации здорового образа жизни, пропаганде Культуры здоровья в нашем обществе.

Слайд 12.

Практика ЗОЖ: личный пример



Как никто другой я понимаю важность режима дня, физической активности и здорового сна для детей и подростков. К большому сожалению, часто наблюдаю среди моих учеников, к чему приводит нарушение этих важных правил. Ведь учитель проводит не так много времени со своими учениками, поэтому очень важно, чтобы знания, в том числе в области здоровья, были подкреплены со

стороны родителей, их собственным примером. Но, культура здоровья среди некоторых родителей, находится на низком уровне. Поэтому некоторые дети оказываются не готовыми воспринимать серьёзность установок или относятся к информации легкомысленно, ведь видят перед собой ежедневный противоположный пример со стороны родителя и перенимают его негативные модели поведения, такие, как курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни и прочие.

Это, конечно, усложняет мою работу, как учителя здоровья, но я не имею права опустить руки в борьбе за него! Поэтому удваиваю усилия! Демонстрирую позитив на своём примере. Стараюсь вовлекать родителей в совместные мероприятия, провожу просветительскую работу.

Слайд 13

Фрагменты мотивирующих видеороликов



В этих целях, в том числе, были сняты видеоролики с участием моих детей, в которых пропагандируются основы здорового питания, демонстрируются комплексы упражнений для разминки, правильной осанки, подвижные игры, в некоторых из них затрагиваются морально-этические аспекты. Ролики распространяются среди родителей и детей нашей школы посредством социальных сетей, как личных, так и школьных и имеют достаточно большое количество просмотров.

Важной составляющей здоровья в целом, является здоровье эмоциональное. Я уделяю большое внимание психологическому климату в детском коллективе. Учю ребят, что каждый конфликт должен быть как можно скорее разрешён, что временные разногласия не должны становиться причинами для затаённых обид или, тем более, травли. Провожу для них деловые игры в разных форматах, направленные на прекращение противодействия и решение проблемы, которая привела к конфликту, путём достижения соглашения между его сторонами.

Слайд 14

Наши победы



Заметила, что по сравнению с прошлым годом, когда я взяла классное руководство 5 классом, и нынешним моментом, когда дети обучаются в 6 классе, психологическая обстановка внутри коллектива стала более благоприятной, ребята стали относиться друг к другу более внимательно и дружелюбно, чаще проявлять взаимовыручку. В нашем классе появилось несколько приятных традиций. Ребята пришли к мысли, что нужно быть не просто дружным коллективом, а настоящей командой, где от действий каждого зависит общее благо, ведь результата добиться проще, если помогать друг другу, суммируя усилия. Такой подход уже приносит свои плоды, ребята моего класса занимали призовые места, участвуя в различных школьных мероприятиях, и даже становились победителями.

Я учитель здоровья по призванию и образу жизни! Как здорово, что есть педагогические конкурсы, объединяющие единомышленников. Благодарю всех вас, за то, что вы делаете для детей, очень важно чувствовать поддержку, локоть товарища и помощь в борьбе за здоровье подрастающего поколения.