

«Здоровая школа»

Не секрет, что здоровье детей зависит от общего состояния организма, поведения и привычек человека, а также особенностей окружающей среды. И все-таки собственные усилия в вопросе сохранения и укрепления здоровья являются определяющими.

В рамках межведомственного профилактического проекта «Здоровая школа», который начал свою реализацию в сентябре 2019 года в государственном учреждении образования «Средняя школа №4 г.Могилева», по инициативе учреждения здравоохранения «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии» проходят различные информационно-образовательные мероприятия, целью которых является обучение детей навыкам здорового образа жизни без вредных привычек, а также сознательного отношения к сохранению собственного здоровья.

Информационно-образовательная работа проводится в различных формах. Это уроки здоровья, акции, конкурсы, интерактивные игры, викторины, демонстрация познавательных видеороликов и многое другое. Темы мероприятий разные. Например, для детей младших классов организованы мероприятия, касающиеся вопросов личной гигиены, таких как правильное мытье рук и чистка зубов. Ведь именно в младшем школьном возрасте достигается максимальный эффект от гигиенического воспитания, когда ребенок слушает и воспринимает советы взрослых, учиться управлять своим поведением, формировать полезные привычки. В связи с этим, уделено внимание и таким важным темам здоровья, как режим дня, гигиена сна, правильное питание. Для совместного проведения занятий по данным тематикам приглашались специалисты УЗ «Могилевская детская поликлиника» и УЗ «Могилевская городская стоматологическая поликлиника №2».

Насыщенной и позитивной для детей школы и их родителей оказалась акция «Здоровье мамы – здоровье детей», посвященная Республиканскому дню матери (октябрь 2019 года), организованная при участии специалистов УЗ «Могилевская поликлиника №2» и УЗ «Могилевская поликлиника №6». На базе школы проводилось медицинское обследование и консультации врачей мам, пап, бабушек. Все желающие смогли сделать ЭКГ сердца и УЗИ щитовидной железы, измерить артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, рост, вес, состав массы тела. Можно было получить консультацию психолога, врача общей практики и врача-валеолога по различным вопросам сохранения здоровья. Ребята с мамами и бабушками могли сфотографироваться у фотозоны, мамы – получили консультацию косметолога. С учащимися школы проведены викторины, конкурсы. Можно было пройти по «тропе здоровья» и собрать мозаику «ЗОЖ».

В рамках реализации проекта много внимания уделяется профилактике вредных привычек. Нашей задачей является донести нужную информацию,

чтобы, проанализировав её, подросток мог самостоятельно сделать выбор в пользу здорового образа жизни.

Наглядный способ агитации считается достаточно действенным в силу психологических особенностей подростка, поэтому в ноябре 2019 года среди учащихся школы объявлен конкурс рисунков на тему: «Курение – ЯД!». В конкурсе приняли участие учащиеся 5-11 классов. Своё негативное отношение к курению ребята отобразили в рисунках, которые разместились на выставке. Лучшие работы в возрастных категориях были отмечены дипломами и подарками, а все участники конкурса – поощрительными призами.

Для старшеклассников организованы тематические классные часы и дискуссии по профилактике зависимостей с участием специалистов УЗ «Могилевский областной наркологический диспансер».

Не оставлена без внимания тема нравственного поведения молодежи. Наиболее эффективной формой работы стало сотрудничество с Белорусской православной церковью. Для старшеклассников школы организован «открытый диалог», в котором принял участие священнослужитель Могилевского Свято-Никольского Собора протоиерей Андрей. Много интересного смогли услышать ребята о таких моральных качествах как честность, добропорядочность, человеколюбие, задать интересующие вопросы, вместе поразмышлять над предназначением человека и смысле жизни.

В октябре 2019 года среди учащихся школы было проведено анкетирование, нацеленное на анализ поведенческих рисков школьников, их отношению к собственному здоровью. Анкетирование показало, что почти половина учащихся младших классов делают физическую зарядку – 48,5%, среди старшеклассников таковых 32,3%. К сожалению, компьютерным играм и играм на телефоне посвящают своё свободное время 36,4% младших школьников и 41,8% старших школьников.

В отношении вредных привычек подавляющее число опрошенных (98,6%) отметили, что никогда не пробовали курить. Оставшаяся часть (2 человека) затруднились дать ответ на данный вопрос либо умышленно его пропустили. Однако анкетирование показало, что 42,5 % учащихся так или иначе подвергаются воздействию табачного дыма, так как в семье присутствуют курящие члены семьи.

В отношении правильного питания большая часть опрошенных (52,5%) отметили, что употребляют овощи и фрукты постоянно. 56,3% ежедневно употребляют молочные продукты. Чуть меньшей популярностью пользуется один из самых полезных продуктов – рыба. Тем не менее, морепродукты, рыбу 44,9% школьников употребляют 1-2 раза в неделю.

В дальнейшем мы будем следить за изменением количества учащихся, поддерживающих здоровый образ жизни, и продолжать работу в рамках профилактического проекта.

В перспективе проект «Здоровая школа» будет распространён и на другие учреждения образования города.

