

Здоровьесберегающие образовательные технологии

в воспитательном процессе

Площадка «Наши проекты»

(презентация реализованных проектов «9 способов быть здоровым», «Простые правила ЗОЖ», «Смартфон – так ли хорош он?»)»

Матонис Мария Иосифовна, учитель русского языка и литературы государственного учреждения образования «Клайшанская базовая школа»

С апреля прошлого года педагоги и учащиеся Клайшанской базовой школы увлечены проектной деятельностью. Мы рассматриваем проект как 5 «П»: П – проблема, П – проектирование, П – поиск информации, П – продукт, П – презентация. Проект – это специально организованная взрослыми и выполняемая детьми деятельность, которая завершается созданием творческих работ. Здесь вы видите итоговые продукты трёх проектов. В нашей школе проектной деятельностью охвачены школьники с первого по девятый класс. Здоровая конкуренция и соревновательный момент повышают мотивацию участников и положительно влияют на качество выполненных работ.



ПРОЕКТ «ДЕВЯТЬ СПОСОБОВ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ» действовал на протяжении десяти дней. Каждому классу был предложен один компонент здорового образа жизни: хорошее настроение,

здоровый сон, правильное питание, личная гигиена, режим дня, двигательная активность, безопасность, профилактика вирусных инфекций, отказ от вредных привычек. Ежедневно в классных коллективах проходили мероприятия, акции, инициативы, фото которых с кратким содержанием в этот же день размещались в соцсетях и на школьном сайте. Таким образом, все ученики, педагоги, родители могли следить за ходом проекта. Мероприятия в каждом классе были очень увлекательные, полезные и разнообразные. Например, в нашем классе по теме «Вирусные инфекции» работал видеосалон «Вирус – это...», прошла ролевая игра «Консультация инфекциониста», викторина о вирусных заболеваниях, агитационная акция об использовании масок, творческая лаборатория «Мой персональный план профилактики», состоялась фуршет-информация «Стоп, вирус!» В итоге каждый класс представил к защите творческий блокнот с пиаром своего направления, доказав, что это важный способ к сохранению своего здоровья.



Все творческие блокноты получились информативные, интересные, разные. Данные блокноты используются педагогами как своеобразная копилка эффективных форм работы.

ПРОЕКТ «ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗОЖ» предполагал создание настольных игр по здоровому образу жизни. В итоге каждый класс разработал и создал свою настольную игру: «Лото о здоровье», «Поляна здоровья», «Уно-здоровье», «Эрудит – знаток здоровья», «Угадай, кто Я?», «Кубики здоровья», «Витаминки», «Кладовая здоровья», «Пазлы на здоровье». Данные игры мы используем в свободное время, в шестой

школьный день, в группе продлённого дня. А также был проведён школьный турнир по настольным играм и выявлен победитель в каждой игре.



К слову, самой любимой игрой среди старшеклассников стала игра «Эрудит», а у учеников младших классов – «Кубики здоровья». В планах на будущее создание новых настольных игр о здоровом образе жизни.

ПРОЕКТ «СМАРТФОН – ТАК ЛИ ХОРОШ ОН!» - проект, который проходил в феврале. В течение десяти дней каждый класс изучал информацию о последствиях использования мобильных телефонов на один из органов человека. Затем ребята изготовили макеты органов и представили свои работы ученикам всей школы. В процессе создания и презентации наших проектов мы узнали очень много новой информации. Как оказалось, мобильный телефон наносит очень большой вред всему организму: мышцы глаза устают, развивается близорукость, сухость глаз, синий цвет экрана плохо влияет на сетчатку и приводит к бессоннице; слух ухудшается в 2-3 раза из-за постоянного использования наушников, может возникать боль в барабанной перепонке из-за резких и громких звуков; так как телефон постоянно находится в контакте с кожей, это может привести к аллергическим реакциям, «телефонному дерматиту», угревой сыпи, инфекциям и фотостарению; страдает наш скелет, так как от неправильных поз может искривляться позвоночник, появляться боль в запястьях, а ещё из-за тонкости детского черепа излучение очень быстро проникают в мозг; мозг также негативно реагирует на электромагнитное излучение – ухудшается память, появляются головные боли, сонливость, раздражительность; смартфоны провоцируют повышение

артериального давления и развитие сердечно-сосудистых заболеваний; телефоны влияют на свойства нашей крови, повреждаются эритроциты и лейкоциты, к примеру, за пять минут нахождения телефона рядом с телом в кровообращении происходят изменения, которые видны на УЗИ; мобильный телефон увеличивает активность нейронов на 7%, что приводит к перевозбуждению центральной нервной системы, развивается новая зависимость – номофобия, при которой человек постоянно нервничает, если нет рядом телефона или доступа в сеть Интернет, длительное использование мобильного телефона вызывает стресс, который приводит к гибели нейронов и они уже не восстанавливаются. Во время итогового мероприятия по защите проектов, услышав всю эту страшную информацию, было принято решение попробовать отказываться от использования мобильных телефонов на весь школьный день.



Уже в четвёртой четверти 2024/2025 учебного года в школе проходили акции «Школьный день без смартфона и соцсетей», в рамках которых ученики в начале школьного дня оставляли мобильные телефоны в специально оборудованном месте в гардеробе школы и забирали смартфоны после окончания учебных занятий. В течение этого времени ребятам предлись иные формы работы: написать записку и опустить в школьный почтовый ящик, оставить обращение на доске объявлений, посетить зону общения.

Таким образом, проекты в нашей школе – это:
-это совместная работа,

-это исследование,
-это творчество,
-это видимый результат,
-это «игра всерьёз», результаты которого значимы для детей и взрослых.

