Системный подход, облегчающий акклиматизацию в будущем.

Тюлюпов Булат Сабитович

учитель географии

ГУ "Жаныспайской основной школы"

Здоровье - это активность в деятельности, энергичность человека, который проживает жизнь во всех ее красках и разнообразии великолепия, гармония души, разума и тела. Образование учитывает и ставит в первенство приоритетов здоровьесберегающий фактор. Средств, реализующих данный фактор в образовательных учреждениях, много: питание, активность на свежем воздухе, проветриваемость помещений, дезинфекция, влажная уборка, расписание учебной и физической нагрузки с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, чистая бутилированная вода для питья, научно проверенная созидательная информация ,психологически благоприятная воспитательная работа. Цель: умственное, физическое, духовное здоровье каждого обучающегося.

Я как учитель географии в своей статье затрагиваю один важный элемент школьной жизни - поход, но как здоровьесберегающее средство.

Трактовка данного определения: поход - передвижение организованной группы людей с определенной целью и в установленном порядке. Школьный поход похож на туристский вид похода.

Туристский поход - путешествие по заранее определённому маршруту, осуществляемое с образовательными, оздоровительными, спортивными, исследовательскими или иными целями.

Как дополнение к видам походов в словаре "Синонимов русского языка":

агитпоход, анабазис, блиц поход, излишек, кампания, культпоход, мотопоход, посещение, прогулка, путешествие, туризм, турпоход. [1]

В Толковом словаре Ожегова :

Поход , -а, м. 1. Передвижение войск или флота с какой-н. целью. Полк На походе. Выступить в п. П. эскадры. 2. Дальние передвижения войск в целях военных действий, а также сами такие действия. Итальянский п. Суворова. Крестовые походы. 3. Организованное путешествие или дальняя прогулка, а также вообще совместное движение группы лиц с какой-н. определенной целью. Туристы в походе. Лыжный п. П. по местам воинской славы. 4. Организованное или заранее намеченное посещение чего - н. Коллективный п. в театр. Наш с тобой п. в музей состоится. \* За (одним) походом (разг.) - заодно, по пути, одновременно с чем-н. другим. За походом зайду в магазин. II прил. походный,-ая, -ое (к I, 2 и 3 знач.). П. госпиталь. Походное снаряжение. Походное охранение (охранение войск на марше). ПОХОД 2, -а,м. (разг.). Небольшой излишек в весе товара. Взвесить с походом. [2]

В последнее время наблюдается уменьшение актуальности школьных походов. Возможно, причина в отведении огромного количества времени гаджетам. Они удобны, необходимы, но не должны исключать, вытеснять походы на природу, а наоборот положительно влиять: время, компас, шагомер, фото и видеосъёмка уникальных моментов, поделиться впечатлениями в режиме реального времени (видеозвонки и др.), узнать информацию об объекте природы лишь загрузив фото в онлайн - приложение и многое другое. При этом

обучающиеся не сидят в гаджетах непрерывно, а лишь запечатлевают яркие моменты, ведь поход автоматически завлекает их в интересную деятельность (сбор веток сухих, поиск подходящего места для привала и костра, напоминание себе и другим о технике безопасности, игры, лидерский поиск и организации досуга, питания, поддержание костра под контролем учителей...) Проведение походов возможно возобновится, ведь 2020 год в борьбе с пандемией выдался сложным в мировом масштабе. Люди всего мира во время карантина вынужденно сидели дома почти 24/7. Это многое изменило в их мировоззрении, отношении к друг другу и природе. А дети… Их потребность в активности на свежем воздухе ежедневна и подолгу. В походе масса плюсов, конечно же при обязательном здравомыслии учителей - организаторов похода и родителей:

1) учителя проходят медосмотр, допуск к работе есть;

2) родители ответственно следят за здоровьем чада,поэтому в поход его отпустят здорового;

3) массовое скопление людей отсутствует;

4) свежий воздух, подвижность;

5) дистанция не метр,но побольше,чем в классе;

6) могут взять с собой антисептики и влажные салфетки с антибактериальным эффектом;

7) активная деятельность повлечет за собой питье воды, что положительно влияет на организм;

8) обогатят ЗУН об окружающей среде, приспособляемости человека к непростым условиям и т. д.

Важно отметить обогащение ЗУН каждого участника похода. Знания: соблюдение техники безопасности ,экологический этикет, правила работы с огнем, умение фиксировать на бумаге карту - маршрут (даже при наличии гаджета), знаки охраны природы, названия элементов флоры и фауны.

Умения: ориентироваться по природным явлениям на случай, если гаджет разрядится, компас выйдет из строя (по ветру, деревьям, мху, муравейнику, расположению небесных объектов).

Навыки: необходимое в походе (вода, спички, нож, еда, доп. зарядка- солнечная батарейка, компас, одежда закрытая, средство от насекомых, карта даже при наличии гаджета и т. д.) использовать по назначению и экономно.

Что дает поход для личности обучающегося? Только положительное влияние лично прожитого опыта в походе: образовательное (увидели, узнали новую информацию, предназначение, связь каждого элемента природы, обогащение ЗУН), воспитательное (чувство единения с природой, взаимовлияния человека и природы, чувство патриотизма, чувство бережного отношения к окружающей среде) и развивающее (осязание, обоняние, зрение, вкус, слух получили новые ощущения и как следствие, полученные в практике новые знания увеличили нейронные пути в нервной системе ребенка, смогут собрать и разобрать палатку, построить ее из подручных средств, делать отметки маршрута, расшифровывать знаки экологических правил, экономное отношение к ресурсам).

Практика показывает, что при соблюдении техники безопасности и здравомыслии участников, поход смело можно назвать здоровьесберегающим средством в познании окружающей среды и системным подходом, облегчающим акклиматизацию потому что:

1) психологически положительно влияет на ребенка: успокаивающий эффект от звука птиц, самовыражение через крикотерапию, распевание песен по настроению, смех, удивление и осознание красоты, мудрости природы и схожести всего в ней с человеком.

2) физиологически: дышит свежим воздухом на природе, отвлечен от гаджетов, разнообразие цветов, размеров и обилие зелёного цвета положительно влияет на зрение, отсутствие массового скопления людей (что в последнее время вызывает страх), отсутствие выхлопных газов.

3) физически: ребенок активен, энергия направляется на создание палатки, сбора веток сухих, приготовлению скатерти, играм, работе с землёй, уборка за собой мусора, ловкость, совместный труд, организованность, бег, прыжки, наклоны, умения и навыки выжить в отсутствии условий на природе, ориентироваться по компасу, по природным явлениям.

4) интеллектуально: в практике пополнение новых знаний о природе и мотивация к лидерскому самостоятельному поиску, поймут связь науки и природы

5) нравственно: бережное отношение к природе, ответственность, чувство взаимосвязанности с природой и ее элементами.