

**Здоровьесберегающие  
технологии обучения  
и воспитания.**

**Меры по сохранению  
здоровья**

# **План семинара классных руководителей**

1. Основные подходы к организации оздоровительной работы в школе.
2. Компоненты здоровья.
3. Школьные факторы риска.

*«Если нельзя вырастить ребенка,  
чтобы он совсем не болел, то,  
во всяком случае,  
поддерживать его высокий  
уровень здоровья вполне  
ВОЗМОЖНО».*

*Академик Н.М. Амосов*

## Здоровье состоит из нескольких компонентов:

- **Соматическое** – текущее состояние органов и систем организма человека. Любое соматическое нарушение, так или иначе, связано с изменениями в психическом состоянии человека. В одних случаях психическое состояние становится причиной болезни, а в других – физические недуги вызывают психические переживания.
- **Физическое** – уровень роста и развития органов и систем организма.
- **Психическое** – состояние психической сферы, душевного комфорта.
- **Нравственное** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности.

# Здоровье складывается:

- **20%**- предрасположенность к наследственным заболеваниям
- **20%**- от состояния внешней среды
- **10%**- от состояния здравоохранения ( низкое качество мед. помощи)
- **50%**- от самого человека (образа жизни)

# Ребенка можно назвать здоровым, если он:

- В **физическом плане** – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме.
- В **интеллектуальном плане** – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость.
- В **нравственном плане** – честен, самокритичен.
- В **социальном плане** – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

- Термин «**здоровье**» рассматривается как нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие (словарь С.И. Ожегова).
- **Культура здоровья** (в образовательном процессе) – ЭТО совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма в процессе образования.
- *К данной совокупности элементов, определяющих культуру здоровья, можно отнести:*
- Организацию и проведение урока с учетом здоровьесберегающих условий.
- Социально-психологическое здоровье учащихся.
- Здоровье учителя.
- Благоприятный эмоциональный микроклимат в коллективе.

***Забота о здоровье- это  
важнейший труд воспитателя.  
От здоровья и  
жизнерадостности детей  
зависит их духовная жизнь,  
умственное развитие, прочность  
знаний, вера в свои силы.***

**В.А.Сухомлински  
й**



# Школьные факторы риска

- 1. Стрессовая педагогическая тактика
- 2. Интенсификация учебного процесса
- 3. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным возможностям школьников
- 4. Несоблюдение физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса
- 5. Преждевременное начало дошкольного систематического обучения
- 6. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья
- 7. Массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей
- 8. Провалы в системе физического воспитания
- 9. Отсутствие служб школьного врачебного контроля
- 10. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

# Условия для сохранения и укрепления здоровья детей

- 1. Реальная нагрузка содержания общего образования
- 2. Использование эффективных методов обучения
- 3. Повышение качества занятий физкультурой
- 4. Организация мониторинга состояния здоровья детей
- 5. Улучшение организации питания детей в школах
- 6. Рациональная досуговая деятельность детей

## *Отличительными чертами здоровьесберегающей педагогики являются:*

- Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.
- Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.
- Оздоровление понимается как форма развития и расширения психофизиологических возможностей ребенка.
- Индивидуально-дифференцированный подход является системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы (учет психомоторики, тревожности, интеллекта и т.п. Нет общих и единых мерок, критериев ко всем и к любому ребенку.)

*Здоровьесберегающее занятие  
построено с учетом базовых  
потребностей детей:*

- Потребности в саморазвитии.
- Потребности в игре.
- Потребности в подражании.
- Приобретение опыта.

- Успешность обучения и воспитания определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в 1 класс. Это исходный фон. В дальнейшем состояние здоровья также имеет главное значение, но не менее важны и

### *Условия образовательной среды для сохранения здоровья ребенка:*

- Строгое соблюдение режима школьных занятий (урок – перемена, каникулы, нагрузка).
- Построение урока или КТД с учетом динамичности детей, их работоспособности, использование ТСО и средств наглядности.
- Обязательное выполнение гигиенических требований (свежий воздух, адекватная температура, световое и цветовое оформление).
- Благоприятный эмоциональный настрой (доброжелательность учителя, юмор).

- **Здоровье** – это не только отсутствие болезней, но и физическое, социальное и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой, наконец, с самим собой.
- **Здоровье** – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, так как она является неотъемлемой частью общей культуры.

- **Понимание ценности здоровья,** умение поддерживать хорошее настроение и высокую работоспособность, нетерпимое отношение к разрушающим здоровье привычкам надо воспитывать с детства. И школа является идеальным местом для получения необходимых навыков здорового образа жизни. Именно школа может и должна дать знания как сохранить и укрепить свое здоровье, как избежать пагубных привычек: табакокурения, алкоголизма, наркомании, гиподинамии.

- **Приобщение к здоровому образу жизни** идет через выполнение школьной целевой программы «Здоровый образ жизни», главными целями которой является сохранение и укрепление здоровья учащихся, дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни.



# Правила здорового учителя.

- Спокойствие, только спокойствие!
- Относитесь с юмором к себе и ситуации.
- Отправляйся домой только с дамской сумочкой!
- Всю работу делай только на работе!
- Помни, принцип здорового эгоизма:  
**«Возлюби себя прежде, чем возлюбить ближнего».**
- Будь оптимистом!
- Здоровый сон – важное условие твоего здоровья.
- Помни: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.

**«Здоровье не все, но  
все без здоровья -  
НИЧТО».**

**Сократ**





## Решение:

- 1. Классным руководителям провести цикл классных часов по формированию ЗОЖ.*
- 2. Провести общешкольное родительское собрание по ЗОЖ.*
- 3. В школьной газете разместить рубрику по ЗОЖ с практическими советами для школьников*
- 4. Организовать работу над проектами по ЗОЖ.*

# Проекты:

1. Организация двигательной активности младших школьников на переменах.
2. Изучение влияния витаминов на организм человека.
3. Правила дорожного движения на улице.
4. Как организовать правильное питание.
5. Влияние растений на экологию школьной среды.
6. Мы за жизнь свою в ответе.