

**Формирование
здорового образа жизни
как средство
здоровьесбережения школьника**

Учитель биологии МБОУ СОШ №67

г. Воронежа

Кондаурова С.Ю.

Здоровье это состояние полного физического, психического и социального благополучия. В настоящее время принято выделять несколько компонентов здоровья:

Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем человека.

Физическое здоровье – уровень роста, развития органов и систем организма.

Психическое здоровье – состояние психической сферы.

Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информационной сферы жизнедеятельности.

Нравственным здоровьем опосредована духовность человека.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов здоровья:

- **Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем человека.
- **Физическое здоровье** – уровень роста, развития органов и систем организма.
- **Психическое здоровье** – состояние психической сферы.
- **Нравственное здоровье** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека.

Одно из важнейших условий успешного обучения, развития и воспитания – **ЗДОРОВЬЕ**.

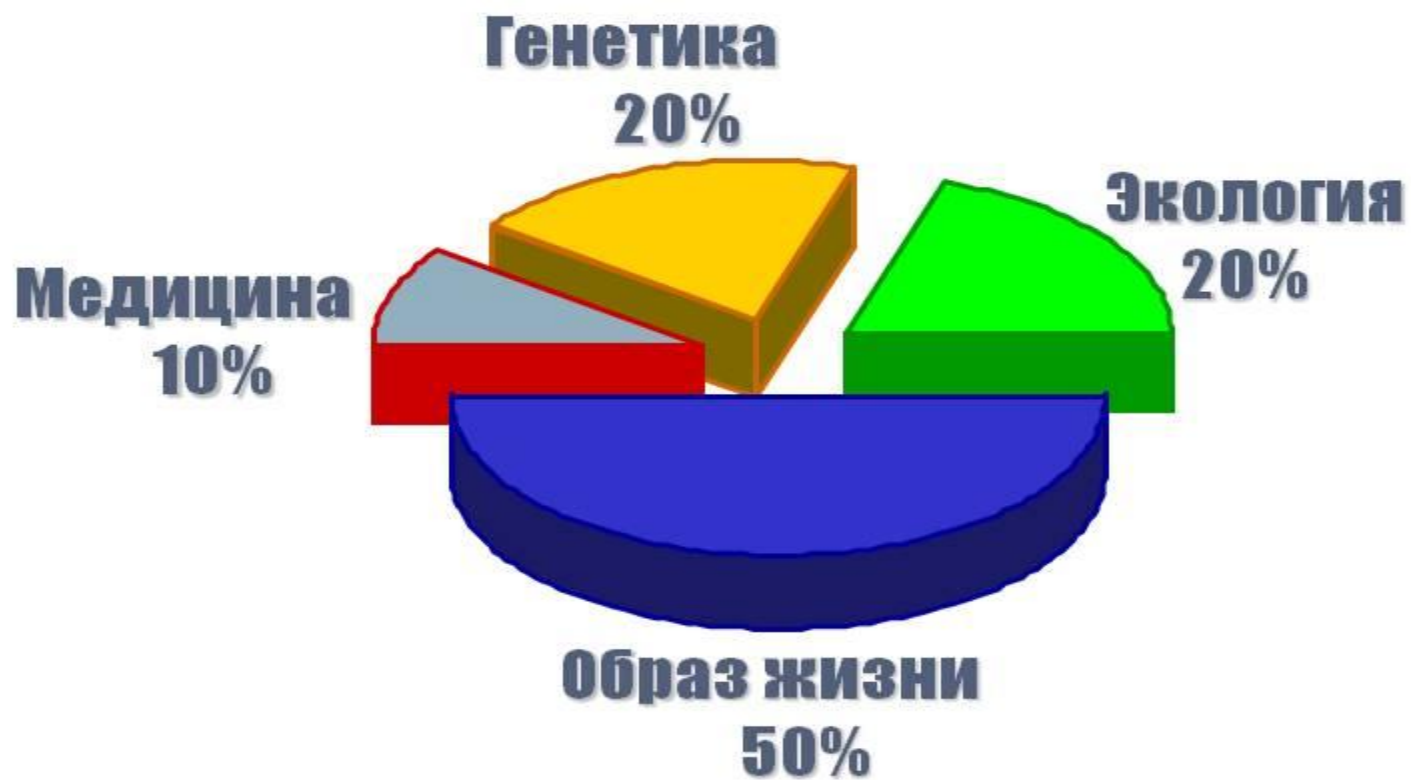
Здоровье детей – один из критериев благополучия общества.


Среди детей, поступающих в школу, здоровых не более 10%. За период обучения в школе их число уменьшается в 4 раза.

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать **здоровьесберегающим**.

В законе РФ «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в **приоритетную задачу**.

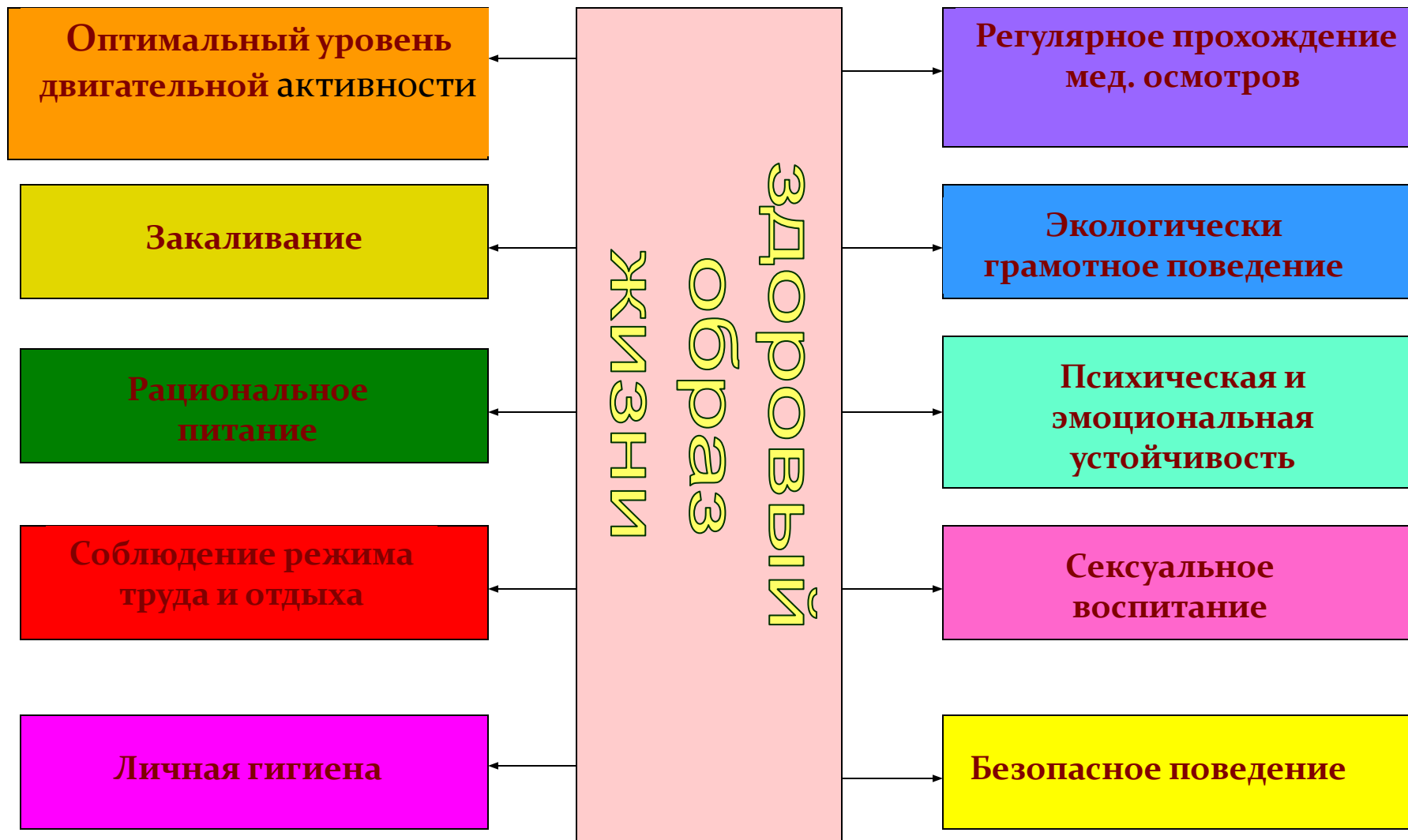
Группы факторов, влияющих на наше здоровье



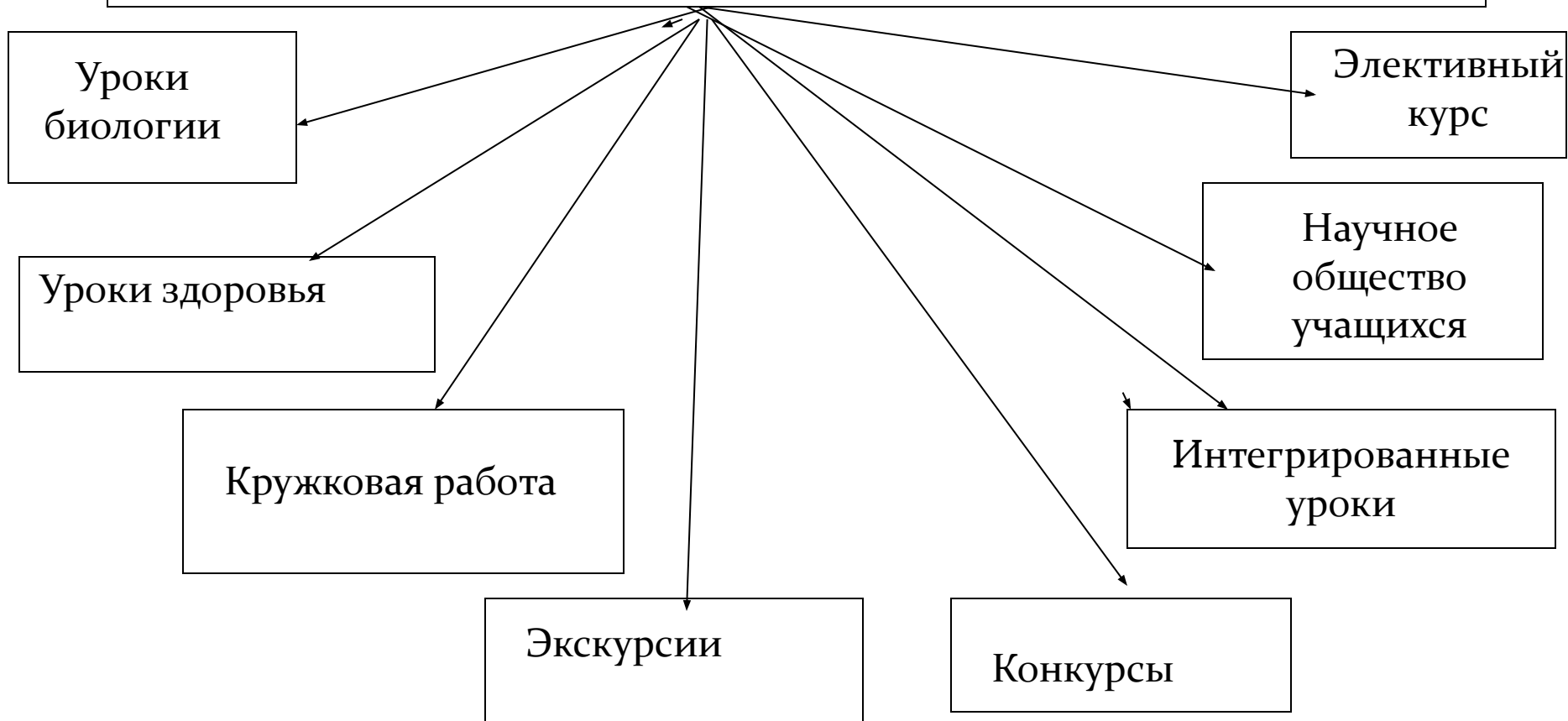


Учителя естественных наук
на своих уроках
имеют больше возможностей способствовать
сохранению и укреплению
здоровья детей
и формировать мотивацию
на ЗОЖ.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – категория общего понятия "**образ жизни**" включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.



Система работы по формированию здорового образа жизни школьников



Здоровьесберегающие технологии

Организационно-педагогические

Учебно-воспитательные

Лечебно-оздоровительные

Психолого-педагогические

Медико-гигиенические

Экологические здоровьесберегающие

Социально адаптирующие и личностно развивающие

Обеспечивающие безопасность жизнедеятельности

Физкультурно-оздоровительные

Сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся

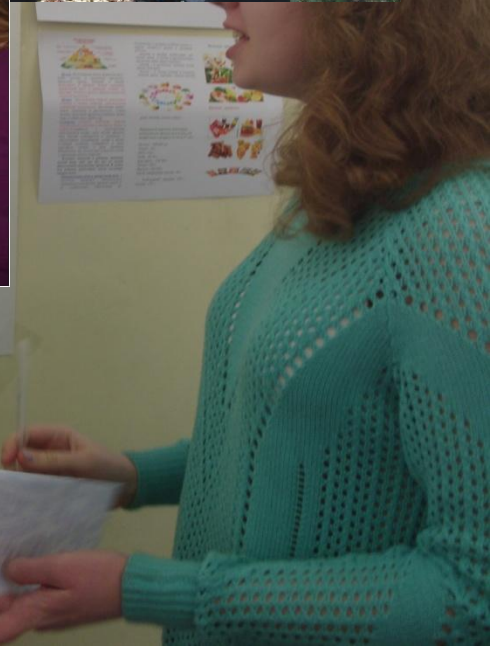
Ставим перед собой

задачи:



- организовать эффективную работу на уроке для сохранения и укрепления здоровья;
- повысить мотивацию учения;
- создать у детей ощущение радости в процессе обучения (психологический климат урока);
- развить творческие способности;
- воспитать культуру здоровья;
- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром.





- 1. Максимально разобщены родители, исключается тесный контакт
- 2. Обязательная изоляция заболевших
- 3. Обязательный режим питания
- 4. Уход индивидуальными предметами личной гигиены
- 5. Уход индивидуальными предметами личной гигиены

Интегрированные уроки

- В человеке все должно быть прекрасно...
- СПИД – чума XXI века.
- Наркотики – жизнь или смерть?
- История людей – история болезней...
- Враги наши меньшие.
- Статистические законы генетики.

практический



- Путешествие
- Ток-шоу «Космос»
- Викторина «Космос»

И».



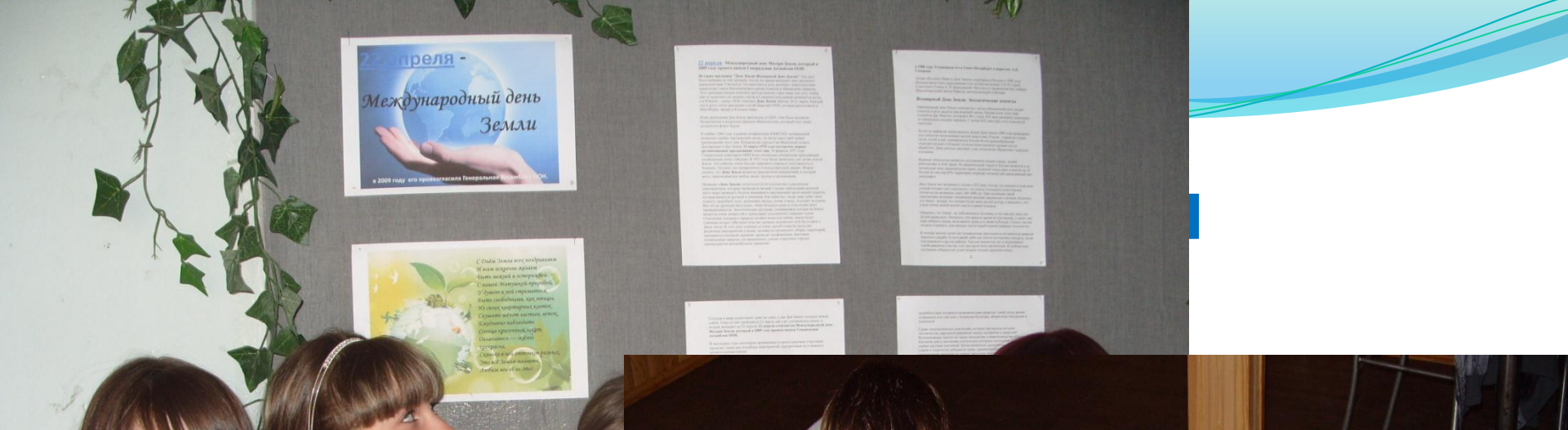


- Реклам и
- Сообщен
- Стихов, ч




Экскурсии

- Музей медакадемии
- Станцию переливания крови
- Районная больница
- Стоматологическая поликлиника
- Санитарно-эпидемиологическая станция
- Механический завод
- Заповедники Воронежской области




Рефераты

1. Наркотики. Их пагубное действие на организм человека.
2. Генетика – наука будущего.
3. Сон. Сновидения. Гипноз.
4. Заболевания опорно-двигательной системы.
5. Алкоголь. Его влияние на организм человека.
6. Здоровый образ жизни.
7. Онкологические заболевания и их профилактика.
8. Косметика и здоровье человека.
9. Влияние цвета на состояние здоровья человека.
10. Лекарства и яды – друзья и враги.
11. Гигиена – наука о сохранении здоровья.
12. Почему женщины живут дольше мужчин?
13. Человек и радиация.




К сожалению, в иерархии потребностей, удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится далеко не на первом плане, а по сути своей именно оно должно стать первой потребностью. Особенно это касается молодых людей, которые пока еще здоровы, о здоровье не думают (нет потребности в его сохранении и укреплении)

и лишь потом, растратив его, начинают ощущать выраженную потребность в нем.



ЗОЖ выражает
ориентированность деятельности личности
в направлении
формирования, сохранения и укрепления
как индивидуального,
так и общественного здоровья.



**Отсюда понятно, насколько важно,
начиная с самого раннего возраста,
воспитывать у детей активное отношение к
собственному здоровью, понимание того, что здоровье
– самая величайшая ценность, дарованная человеку
Природой.**

Ставим перед собой



задачи:


- организовать эффективную работу на уроке для сохранения и укрепления здоровья;
- повысить мотивацию учения;
- создать у детей ощущение радости в процессе обучения (психологический климат урока);
- развить творческие способности;
- воспитать культуру здоровья;
- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Принципы системы работы учителя

- 1. Принцип целостности.
- 2. Принцип дифференцированности.
- 3. Принцип аксеологичности.
- 4. Принцип многоаспектности.
- 5. Принцип сознательности и активности.
- 6. Принцип непрерывности и постепенности.
- 7. Принцип последовательности и систематичности.

Результаты проекта

- Развитие представлений школьников о здоровом образе жизни.
- Сформированность потребности у школьников в соблюдении здорового образа жизни.
- Практическое применение полученных знаний, умений и навыков.
- Вовлечение учащихся в здоровьесберегающую деятельность школы.
- Сохранение и повышение уровня здоровья обучаемых детей.



**«... Когда нет здоровья, молчит мудрость,
не может расцвести искусство,
не играют силы, бесполезно богатство и
бессилен разум.»**

Геродот