ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Долгих Р.А.
Школа №28

Физическое здоровье:

-это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде(педагогическое определение)

- Психическое здоровье:
- **-это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение)**

Нравственное здоровье:

- это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения

Социальное здоровье:
-это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Духовное здоровье:
- это система ценностей и убеждений.

Продолжительность жизни и здоровья человека зависит от следующих составляющих:

1. **Генотип, заложенный от рождения.**
2. **Здоровый образ жизни.**
3. **Экологическое состояние окружающей среды.**
4. **Медицинское обслуживание.**
5. **Социум.**
6. **Обучение в школе оказывает огромное влияние на физическое и психологическое здоровье детей.**

Сегодня решение вопросов здоровья нации стоит в ранге приорететных для государства и связано не только с повышением рождаемости, но и напрямую зависит от здоровья будущих поколений. Сегодня лишь 10% школьников можно считать здоровыми.

Основными причинами заболевания школьников педиатры считают:

- неправильное питание;
- чрезмерная насыщенность школьной программы;
- многочасовое сидение за партой.

На первом месте по ухудшению здоровья находятся заболевания опорно-двигательного аппарата: плоскостопие, нарушение осанки, искривление позвоночника, дистрофия.

На втором месте - заболевания пищеварительной системы.

На третьем – нарушение зрения.

Безусловно, состояние здоровья влияет на качество образования. Так как уровень обученности ученика напрямую зависит от состояния его физического и психического здоровья, то следует считать первоочередными задачами при работе с детьми следующие:

1.Формирование мотивационной сферы гигиенического поведения.

2.Безопасность жизнедеятельности.

3.Физическое воспитание.

4.Обеспечение физического и психического саморазвития учащегося.

Анализ проведения урока с позиции здоровье сбережения

- Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:
- 1 –санитарно- гигиенические условия в классе: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие монотонных неприятных звуковых раздражителей и т. д.
- 2-число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы и др. , норма 5-7 видов за урок.
- 3- средняя продолжительность различных видов учебной деятельности должна составлять 7 – 10 минут.
- 4—число видов преподавания: словесный, наглядный , аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д., не менее трёх.
- 5-наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся; активные методы(ученики в роли учителя),обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, и др.),методы, направленные на самопознание и развитие(интеллекта ,эмоций, общения ,воображения, самооценки и взаимооценки)
- 6- место и длительность применения ИКТ,
- 7- физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке –их место, содержание и продолжительность (норма- на 15 – 20 минут урока по 1 физкультминутке
- 8- наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности и используемые учителем методы повышения этой мотивации;
- 9- наличие в содержательной части урока вопросов связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- 10- психологический климат на уроке;
- 11-колличество времени затраченного на учебную работу не должно превышать 75-80 %

12- в конце урока следует обращать внимание на момент наступления утомления учащихся и снижение их учебной активности (возрастание двигательных и пассивных отвлечений)

13- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать вопросы учителю, учитель прокомментировать домашнее задание

Так как уровень обученности ученика напрямую зависит от состояния его физического и психического здоровья, то первоочередным при работе с детьми следует считать:

1.Санитарно-гигиенические требования установленные СЭС.

2.Широко использовать здоровье сберегающие технологии.

3.Вести разъяснительную работу с учениками и их родителями, ориентированную на формирование позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья ,расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Темы «Здоровье» изучаются в начальной школе непосредственно на уроках предмета «Окружающий мир»,

обсуждаются на классных часах, во внеурочной деятельности (программа «Уроки разработанная ВИРО под руководством Жиренко О.Е.)

Здоровье – бесценное достояние человека.

При встречах и расставаниях с близкими людьми мы желаем им доброго здоровья,

так как это- основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, о том, как не навредить своему организму.

Молодцы!
У вас сегодня всё будет отлично!
Желаю вам крепкого здоровья, счастья, бодрости и хорошего настроения.
Будьте здоровы!