



З Д О Р О В Ы Й
О Б Р А З Ж И З Н И

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 индивида в обществе



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.**



аппарата: плоскостопие, нарушение осанки, искривление позвоночника, дистрофия.

Сегодня решение вопросов здоровья нации стоит в ранге приоритетных 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 здоровьесбережения

- 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-количество 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 здоровые 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 ВПРО под руководством Жиренко О.Е.)





**Здоровье – бесценное достояние
человека.**

**При встречах и расставаниях с
близкими людьми мы желаем им
доброе 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.**



12

8

9

Молодцы!

У вас сегодня всё будет отлично!

**Желаю вам крепкого
здоровья, счастья,
бодрости и хорошего
настроения.**

Будьте здоровы!

