



*«Здоровье – не всё,
но всё без здоровья – ничто».
Сократ*

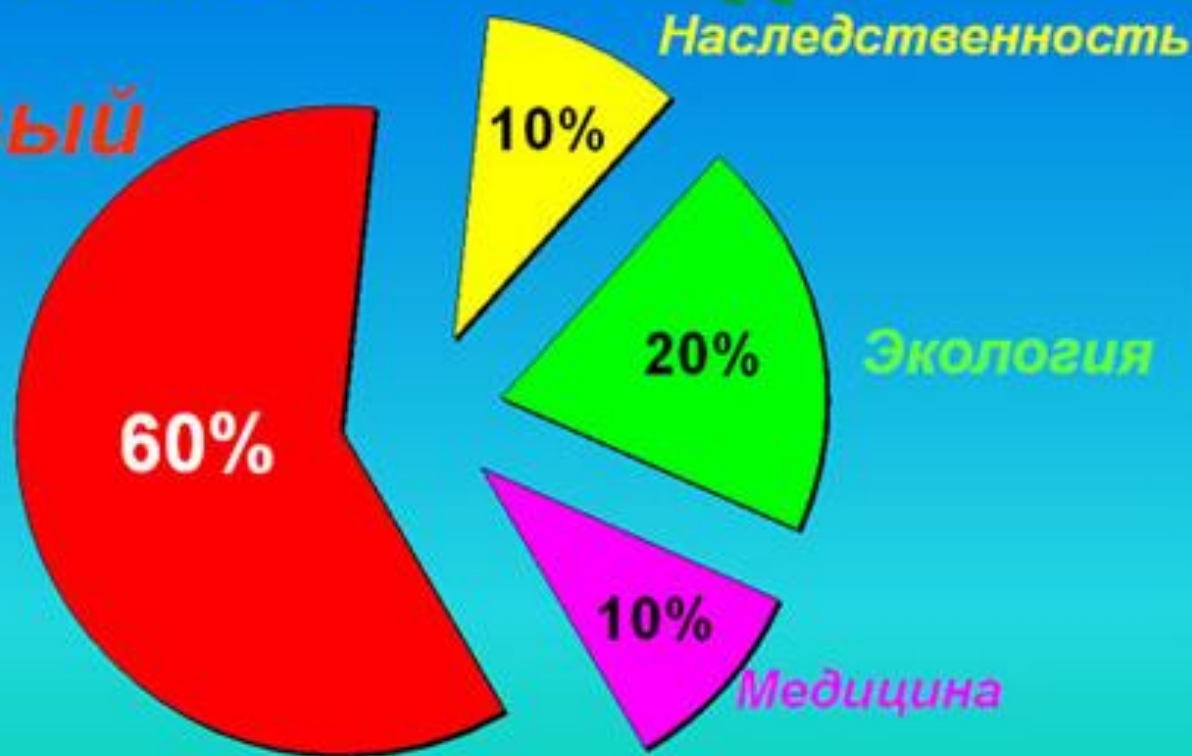
ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ



ДИАГРАММА ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый образ жизни



Здоровье – это полное благополучие

**ФИЗИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

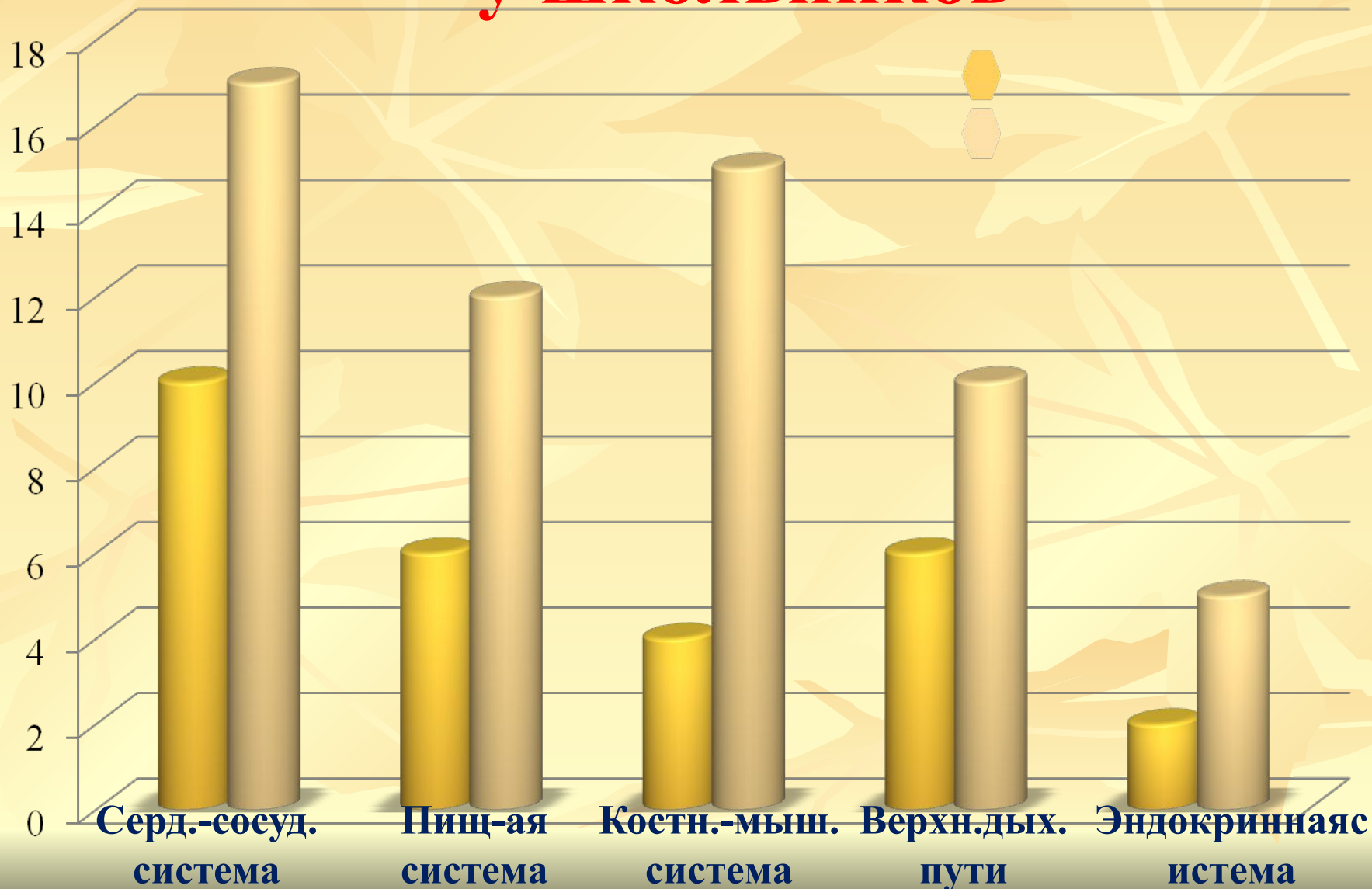
**ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

**СОЦИАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

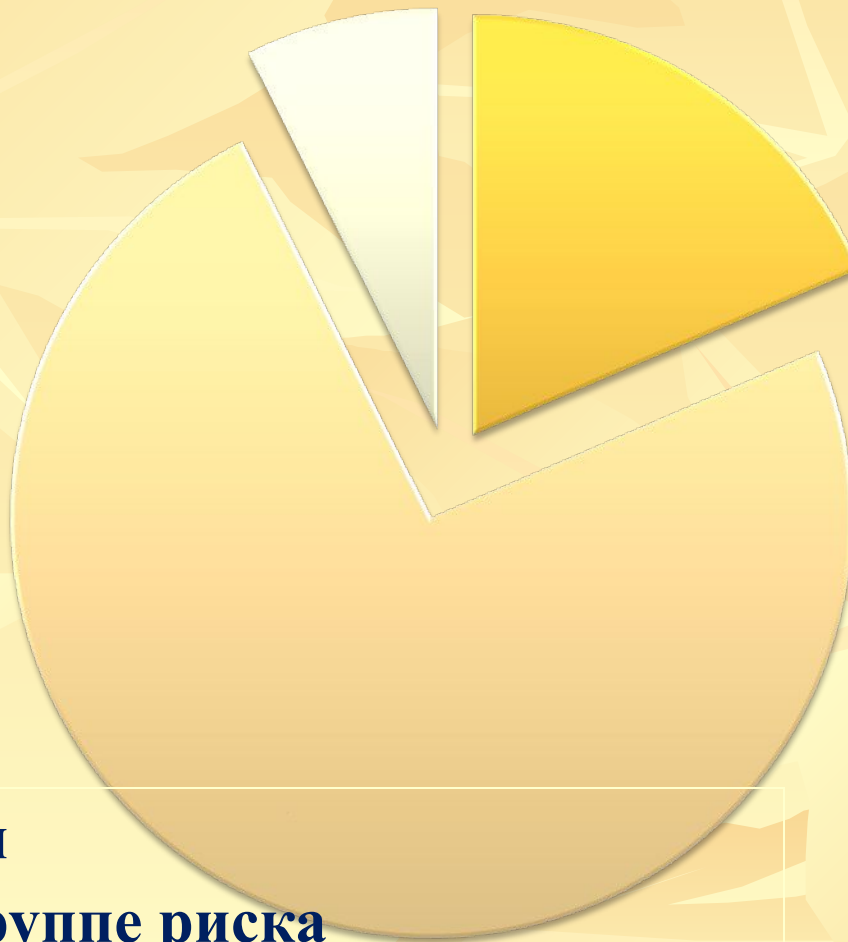


КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ:
эмоциональное самочувствие
интеллектуальное и духовное
самочувствие физически активная жизнь
питание
окружающая среда
гигиена организма
закаливание

Рост хронических заболеваний у школьников



Состояние здоровья обучающихся



- ➔ **10% здоровые дети**
- ➔ **40% относятся к группе риска**
- ➔ **50% имеют хроническую патологию**



Двигательная активность

утренняя
гимнастика

физкульт-
минутки

длительные
прогулки

подвижные
игры на свежем
воздухе

туристические
походы

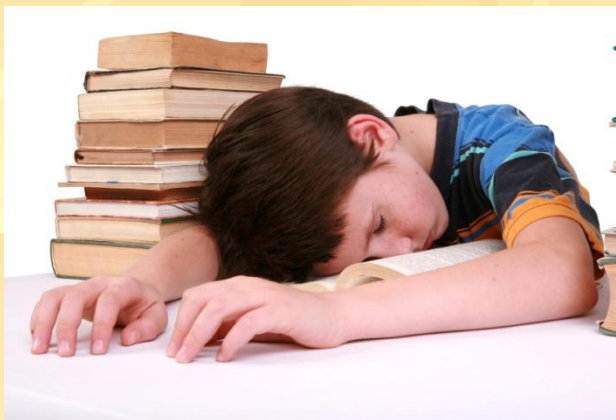
уроки
физкультуры



Гиподинамии – нет!



Чрезмерная интенсивность образовательного процесса



необходимо



**Правильное
распределение
учебной нагрузки**

**Построение урока
с учетом
работоспособности
школьника**

**Разнообразие
форм учебной
деятельности**

Несоблюдение физиологических и гигиенических требований



Соблюдение СанПиНа



Правильная
величина парт и
стульев



Достаточная
освещенность класса



Проветривание
класса



Соблюдение
режима дня

Сбалансированное питание





Сон — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности.

- **В возрасте до 12 лет – не менее 9-10 часов**



Здоровье ученика в норме, если:



- *в физическом плане* – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость
- *в социальном плане* – он коммуникабелен, общителен
- *в эмоциональном плане* – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться
- *в интеллектуальном плане* – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость
- *в нравственном плане* – он признаёт основные общечеловеческие ценности

Необходимое условие полноценного развития школьников – согласованность педагогов и родителей



Спасибо за внимание!