

Здоровье сберегающие технологии



Здоровье сбережение в контексте компетентностного подхода к воспитательному и образовательному процессу

- Здоровье формирующие компетенции (связанные с навыками здорового образа жизни, культуры быта, обучения), признание здоровья наиважнейшей ценностью человека, являются важнейшим компонентом качества образования, основной характеристикой образованной личности
- Программа экологического воспитания «Берегиня»
- Каждый участник образовательной деятельности имеет возможность управлять своим здоровьем

ШКОЛЫ

по разработке модели системной комплексной работы

- безопасность и дружелюбность школьной среды;
- восприятие и понимание учащимися здорового образа жизни;
- принятие всеми участниками образовательного процесса норм и правил жизнедеятельности школы;
- участие и действие самодеятельных организаций и органов самоуправления в политике здоровье сбережения школы.

Участие субъектов

образовательного процесса в оценке качества образования

- участие всех участников образовательного процесса в оценке качества образования, а также привлечение независимых экспертов, способных дать объективную оценку
- реализация механизмов формирования родительских и профессиональных сообществ и ассоциаций, включенных в процесс оценки качества образования
- публичный доклад о реализации программы развития, по всем направлениям деятельности

В.А.Сухомлинский.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...».

Здоровье ученика в норме, если:

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

Здоровьесберегающие образовательные технологии.

- **Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.**

Принципы здоровьесбережения:

- ***«Не навреди!».***
- ***Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося.***
- ***Непрерывность и преемственность.***
- ***Субъект-субъективные взаимоотношения.***
- ***Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.***
- ***Комплексный, междисциплинарный подход.***
- ***Успех порождает успех.***
- ***Активность.***
- ***Ответственность за свое здоровье.***

Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, рассмотрение, списывание	4-7	2-3	1-2

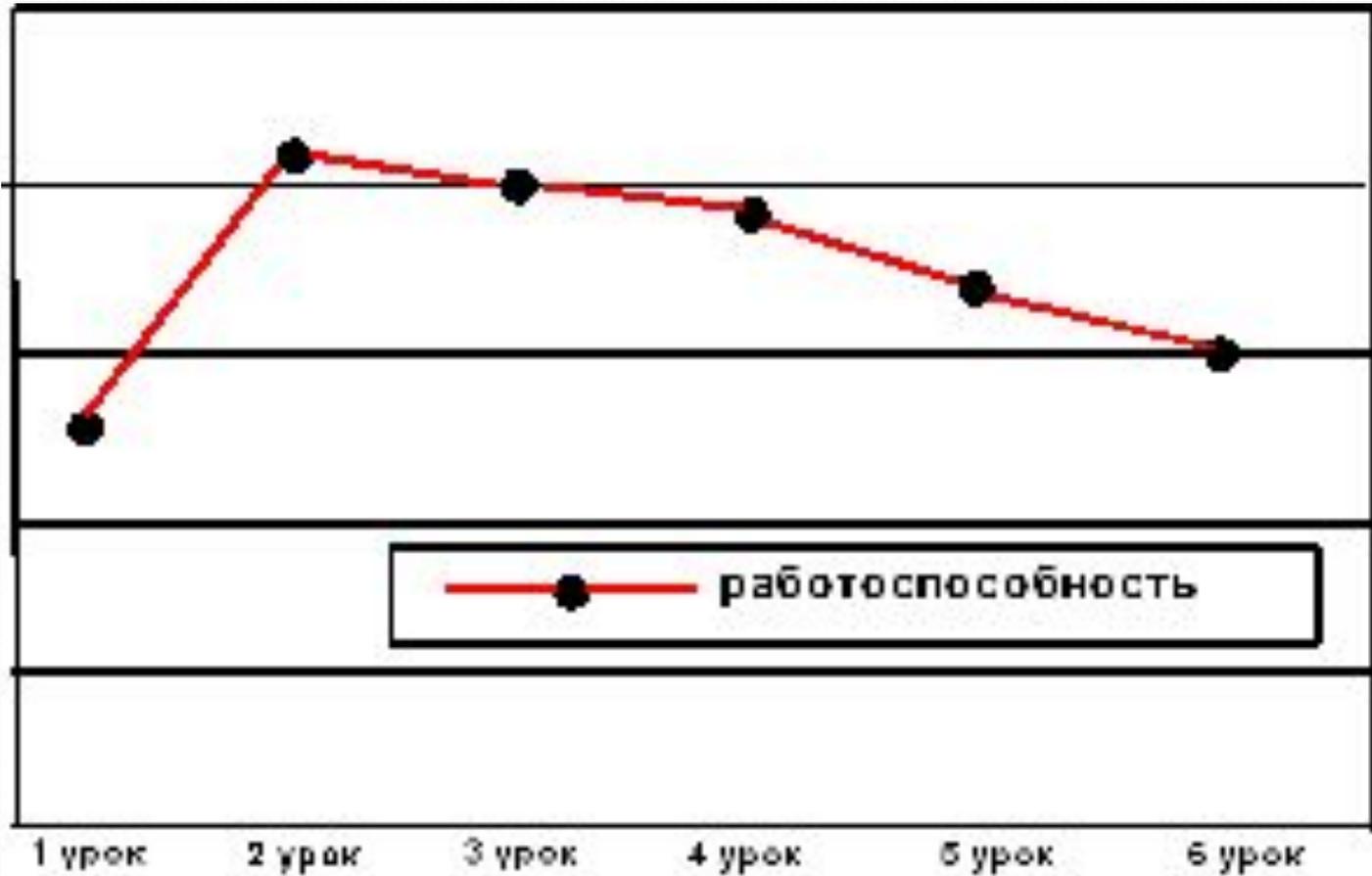
Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная или практическая работа, аудиовизуальный	Не менее 3-х	2	1

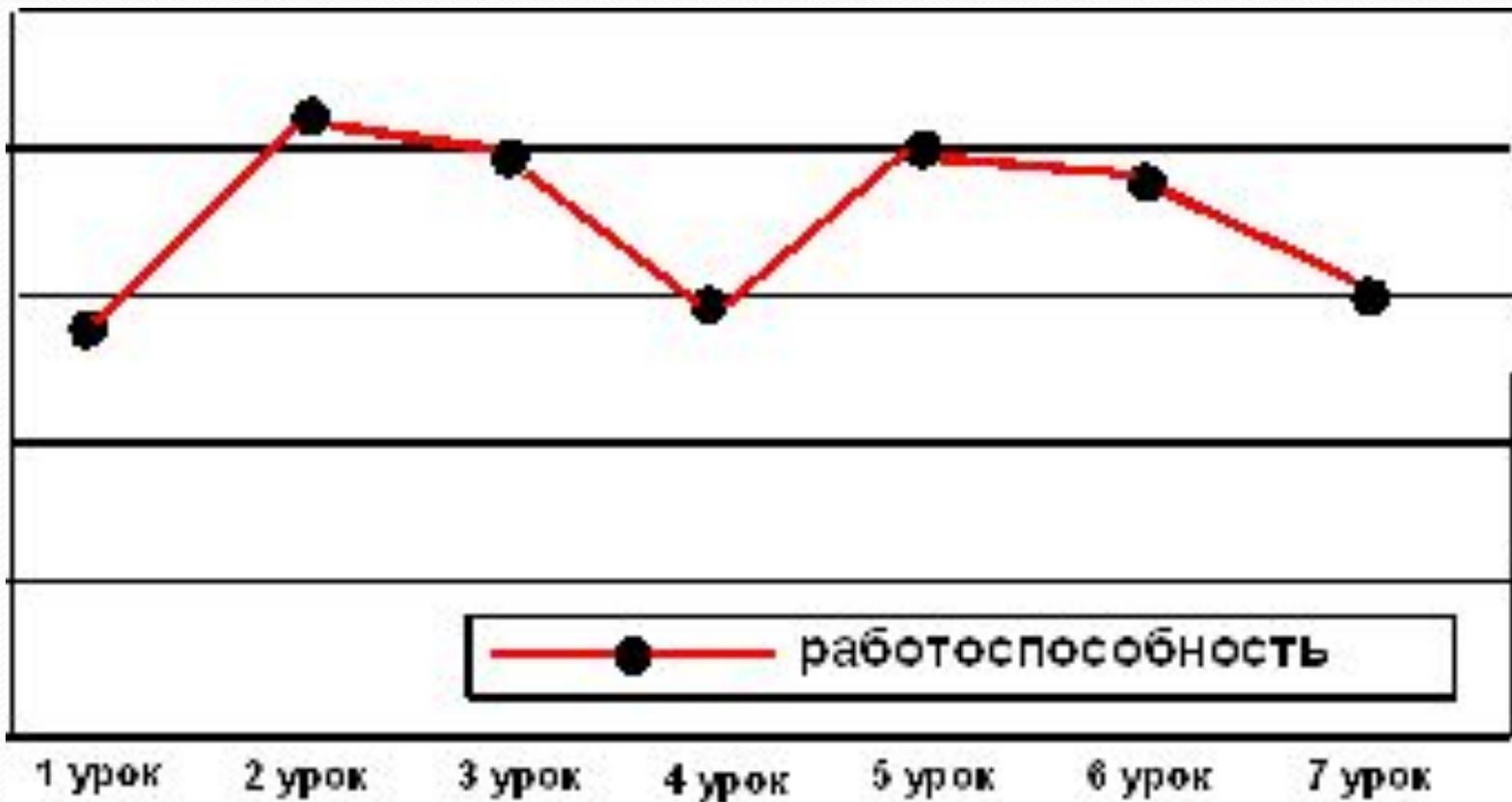
Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Чередование видов преподавания		Не позже, чем через 10-15 мин.	Через 15-20 мин.	Не чередуются
Плотность урока	Количество времени, затраченное школьником на работу	Не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	Более 90%

Работоспособность в течение учебного дня 1-6 классы

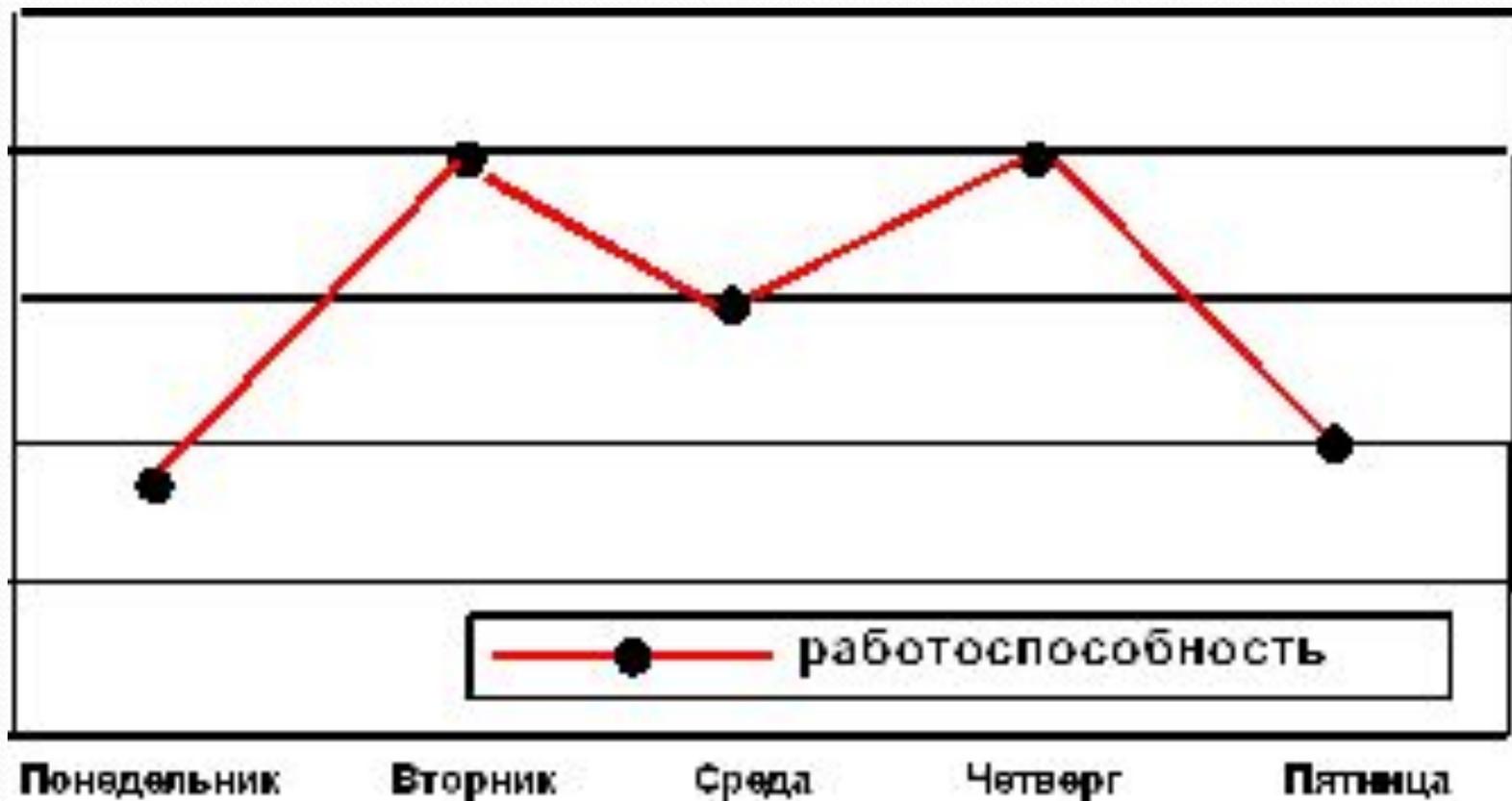


Работоспособность в течение учебного дня 7-11 классы



Работоспособность в течение рабочей недели

1-6 классы



Работоспособность в течение рабочей недели 7-11 классы



Виды физкультминуток

- Упражнения для снятия общего или локального утомления.
- Упражнения для кистей рук.
- Гимнастика для глаз.
- Гимнастика для слуха.
- Упражнения корректирующие осанку.
- Дыхательная гимнастика

Правильное питание

Человек привык спешить и есть только для того, чтобы утолить голод.

Стремление похвальное, так как кревоугодие является не очень хорошей привычкой, но проблема состоит в том, что современная пищевая промышленность придумала слишком много способов утолить голод, в максимально – короткое время. К сожалению, что способы эти, не всегда принимают в расчет здоровье человека, конечно же, речь идет о фастфуде, во всех его проявлениях. Данные продукты очень опасны, так как они содержат огромное число вредных жиров и холестерина, употребляя их в течение долгого количества времени, вы можете даже не мечтать о том, что сохраните здоровье в неприкосновенности.



Физкультурно-оздоровительная работа в школе







Участия в президентском состязании





Прыжки с места





Чем полезны подтягивания

Подтягивания на перекладине должно стать одним из ваших основных упражнений. В случае, если по какой-то причине вы не можете посетить спортивный зал, подтягивания на турнике помогут вам сохранить спортивную форму.

Так какая же польза от подтягиваний? Это упражнение помогает значительно развить мышцы спины. Кроме того, подтягиваясь человек развивает и множество других мышц, косвенно прорабатывая всю верхнюю половину тела. Всё, что требуется для подтягиваний это турник или перекладина. Турники есть, практически, во всех спортзалах и на улице во дворах и спортплощадках. Не составляет труда оборудовать турник у себя дома.

Набрать массу с помощью подтягиваний не удастся, но с их помощью отлично укрепляются и растягиваются не только мышцы спины, но и мышцы рук.

Техника подтягиваний очень проста и доступна абсолютно всем. Но как я убедился множество людей, тренируясь в спортзалах, не имеют о ней, равным счётом, ни какого представления. Вкратце, теория такова: чем шире хват руками за перекладину, тем больше нагрузка ложится на широчайшие мышцы спины; чем уже хват - тем больше нагрузка ложится на бицепсы. Если подтягиваться, касаясь перекладины затылком, то широчайшие мышцы растягиваются в ширину. А если подтягиваться, касаясь подбородком, то широчайшие растягиваются ещё и в толщину. При узком хвате, ладонями к себе, дополнительную нагрузку получает нижняя часть широчайших, находящаяся в районе талии.



Вручение наград







Участия в соревнованиях «Лыжня России»



Чем полезны лыжи

А теперь поговорим о зимних видах спорта. Катание на лыжах - довольно приятное занятие. Оно полезно для всего организма. Этот вид спорта можно отнести к закаливающим. Лыжные прогулки укрепляют работу сердца, мышечную ткань, стимулируют обмен веществ, развивают координацию движений, ходьба на лыжах хорошо действует на нервную и дыхательную системы.

Самыми лучшими часами для ходьбы на лыжах будут дневные, с 12 до 16. Достаточно двух раз в неделю. Большие нагрузки просто ни к чему, вы же не хотите стать чемпионом мира по лыжному спорту, а занимаетесь для себя, для поднятия настроения, укрепления здоровья, улучшения самочувствия.

Определение периода с 12 до 16 не значит, что вы должны простоять на лыжах все это время. Одного часа вполне достаточно. Лыжные прогулки можно измерять и километрами. 3 км вполне ощутимы в плане нагрузки и при этом не столь тяжелы для организма. В этом случае вы получите самый максимальный эффект от занятия.

Детям достаточно и 40 минут или 2 км пробега 1-2 раза в неделю. Пожилые люди также могут ограничиться этими рамками. Способов ходьбы на лыжах существует несколько. Это зависит от того, какую нагрузку вы желаете себе дать. Новичкам надо ходить не слишком быстрым темпом, помогая при этом себе палками. Чуть позже немного ускорьте темп прогулки. Затем откажитесь от палок. Это не просто усилит нагрузку, а к тому же улучшит координацию движений. Но темп движения может упасть, т. к. вы потеряете дополнительную опору, но зато как только привыкнете к их отсутствию, темп восстановится.

При занятиях лыжами, как и при занятиях ходьбой и бегом, существуют ограничения.

К противопоказаниям относятся заболевания дыхательной системы. На это время лучше прекратить занятия лыжами, т. к. морозный воздух только усилит воспалительные процессы. После перенесенного заболевания лучше немного поберечься.

Не рекомендуется вставать на лыжи при плоскостопии, ревматоидном воспалении суставов, ослабленном иммунитете и ряде других заболеваний.



Баскетбол и чем он полезен

Помимо собственно полезного влияния на здоровье человека, занятия баскетболом способствуют развитию самообладания, повышенной выдержки, инициативности и креативности мышления, смелости и решительности. Систематические тренировки ведут также к формированию самостоятельности, настойчивости и целеустремлённости.



Волейбол

- Волейбол – один из самых лучших видов спорта, помогающий укрепить организм, улучшить координацию движений. Девушкам такие занятия помогают сбросить лишний вес и сохранить фигуру в идеальном состоянии. Регулярные тренировки дарят не только отличное самочувствие, но и поднимают настроение, заряжают энергией и оптимизмом.



Чем полезны походы на природу

Это, прежде всего, довольно большие физические нагрузки. Ведь вы несете рюкзак весом примерно 25кг и проходите около сотни километров.

Второй фактор – очень полезная талая вода. При движении происходит постоянное выделение пота, а питье талой воды замещает уходящую жидкость. На Алтае можно постоянно купаться, точнее, окунаться, так как температура воды редко превышает восемь градусов. Можно купаться как в горных реках, так и в озерах, которые обязательно присутствуют на всех маршрутах.

Третий фактор – питание. Вы берете с собой, в основном, только крупы и сухофрукты с сушеным сыром и сухарями, а готовите на костре, используя, опять же, талую воду. Пища получается очень вкусная и полезная.

Четвертый фактор – это разнотравье. На Алтае много лечебных трав, которые можно заваривать, вместо чая. Мой любимый рецепт – это бадан, володушка и что-нибудь типа мяты или чабреца, в зависимости от места и высоты. Отмершие листья бадана в небольших дозах тонизируют и укрепляют организм. Володушка благоприятно действует на печень, а мята или чабрец – на дыхание: после такого чая дышать во время подъема легче. Но бадан появляется на высоте более 1500км. Володушка растет только на юго-западных склонах, поэтому в начале можно заваривать смородину и иван-чай. Кроме того, на Алтае много жимолости – очень богатой витаминами ягоды со специфическим вкусом. Можно сварить из нее компот, а можно просто размять с сахаром и залить кипятком.

Пятый фактор — чистый горный воздух, пропитанный запахами разнотравья и кедровых лесов.

Не менее сильное воздействие такой поход имеет на психику человека. Ведь поход, прежде всего, - простой образ жизни, напрямую связанный с ритмами Природы. Вы ложитесь с закатом и встаете с восходом Солнца. Вам нужно выполнять простую и осмысленную работу: нарубить дров, развести костер, приготовить еду, помыть посуду, поставить лагерь, собраться в дальнейший путь.

Но особенно благотворно влияет на психику Красота гор. Она повсюду – в величии горных пейзажей, в бесконечном разнообразии красок цветов и лишайников, в формах деревьев и камней, в хрустальной прозрачности воды...

В походе могут вскрываться и неожиданные стороны характера участников, что тоже является частью процесса очищения: Люди внезапно на время могут стать капризными, озлобленными, ленивыми. Могут обостриться семейные противоречия в парах и тп. Все, что человек сам от себя скрывал, не признавал, давил в себе может выплыть наружу. К этому надо быть готовым и сохранять спокойствие, понимая, что это временное явление. При подготовке к походу — не заниматься по возможности самообманом, учиться признавать свои ошибки и недостатки. А кому-то может быть стоит сходить к психологу. Сначала может быть стоит сходить в пробный поход куда-нибудь поближе, чтобы познакомиться друг с другом в походных условиях.



Вредные привычки

- Привычками называют формы поведения человека, возникающие в процессе обучения и многократного повторения различных жизненных ситуаций, выполняемых автоматически. Сформировавшись, привычка становится неотъемлемой частью образа жизни. Ряд привычек, которые человек приобретает еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредит его здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному старению и приобретению им устойчивых заболеваний.



Крайне вредно табако-курение сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы и часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим заболеваниям.

Содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества иногда способны вызвать образование раковых опухолей. Табачный дым вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним. В этом случае у некурящих людей возникает головная боль, недомогание, обостряются заболевания верхних дыхательных путей, происходят негативные изменения в деятельности нервной системы и составе крови.



● Борьба с вредными привычками, безусловно, трудно, но если серьезно настроиться на борьбу, изучить уже имеющийся опыт, рекомендации специалистов, то избавиться от них сможет любой человек. Необходимо выработать в себе положительную привычку. Самое трудное - суметь преодолеть искушение наедине с собой. Вот тут-то человек по настоящему и познает самого себя, испытывает и закаляет волю, вырабатывает самодисциплину, совершенствует самоорганизацию. Только изменение индивидуального образа жизни помогает избавиться от многих вредных привычек и приобрести новые, полезные, такие, которые помогут обеспечить здоровый образ жизни и активное долголетие

Вывод:

важнейшим критерием оценки качества образования является состояние здоровья учащихся;

для создания здоровьесберегающей образовательной среды необходим системный комплексный подход, учитывающий все аспекты образовательной деятельности;

для построения реальной здоровьесберегающей образовательной среды необходимо активное взаимодействие учащихся, учителей, родителей, представителей местного сообщества с учетом интересов всех заинтересованных сторон.