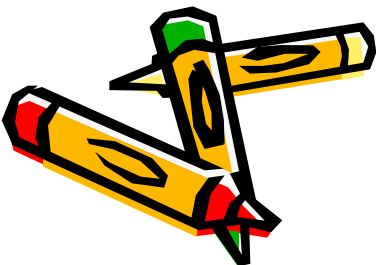


# Тема: Правила здорового образа жизни.

Цель исследования: Обоснование педагогической технологии здоровьесбережения на основе результатов психологической диагностики участников образовательного процесса.





В исследовании принимали участие ученики 2-4 классов в возрасте от 8 до 11 лет.

### Содержание исследования:

Учащимся предлагались различные ситуации такие как: выбор предметов личной гигиены, правила приема пищи, правила оказания первой медицинской помощи. Так же давались варианты ответов, из которых ученики должны были выбрать один или несколько вариантов.



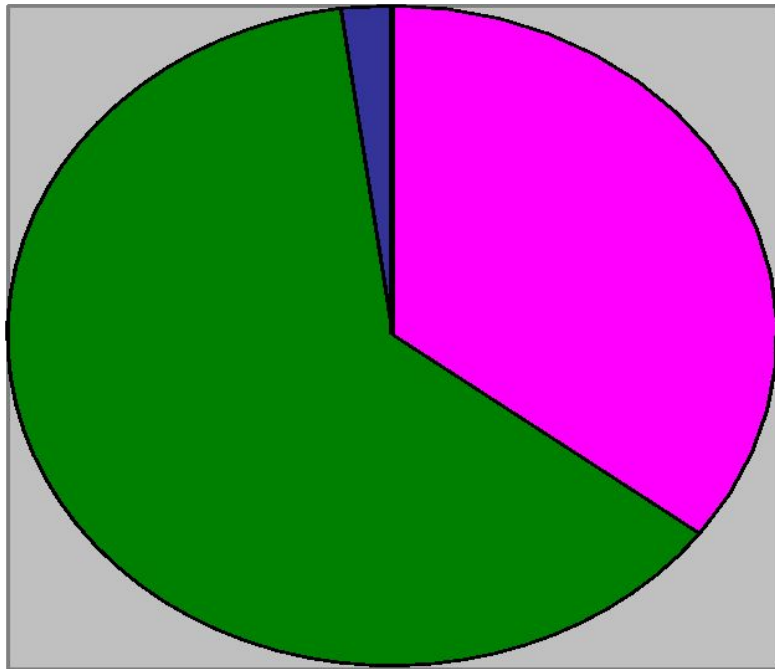


# Результаты исследования.

Проанализировав анкеты можно  
сделать следующие выводы.

# 2 класс

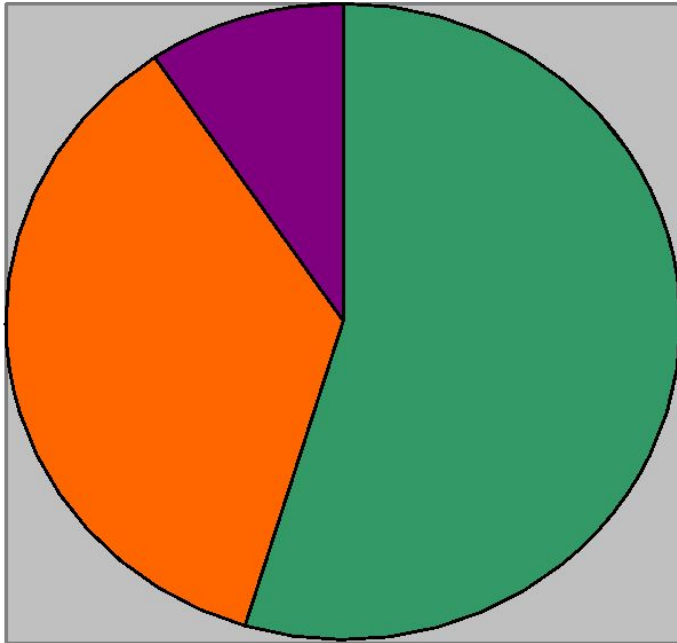
## 13 учащихся в возрасте от 8-9 лет.



- **45%** Опрошенных детей. Имеют представления о санитарно-гигиенических нормах, предметах личной гигиены человека.
- **80%** Знают о режиме приема пищи.
- **3%** Имеют представления о правилах оказания первой медицинской помощи.



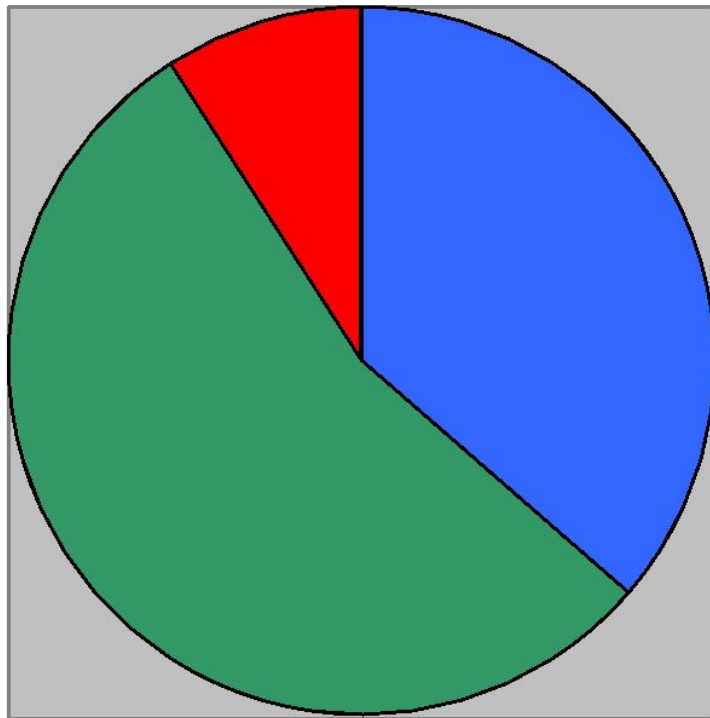
# За класс 6 учащихся в возрасте от 9-10 лет.



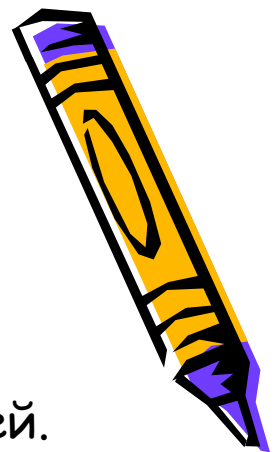
- **23%** Опрошенных детей. Имеют представления о санитарно-гигиенических нормах, предметах личной гигиены человека.
- **15%** Знают о режиме приема пищи.
- **4%** Имеют представления о правилах оказания первой медицинской помощи.



36 класс  
5 учащихся в возрасте от 9-10 лет.

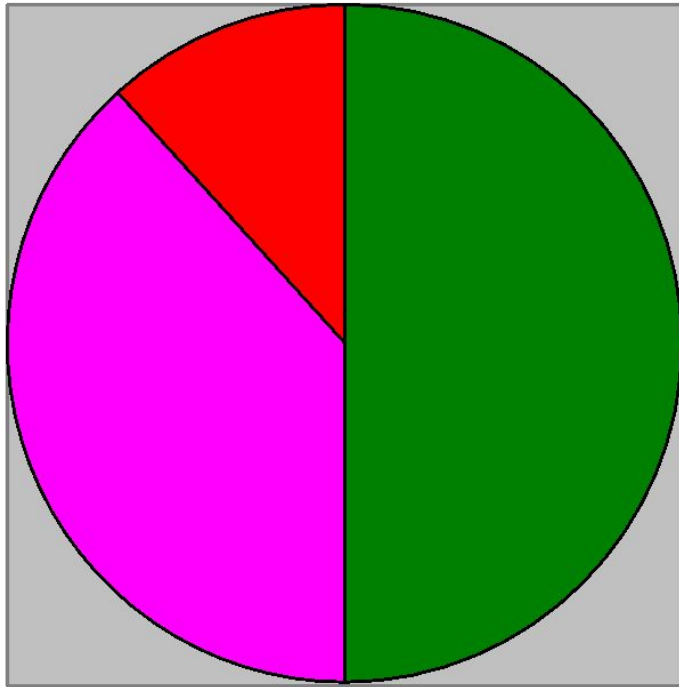


- **20%** Опрошенных детей. Имеют представления о санитарно-гигиенических нормах, предметах личной гигиены человека.
- **30%** Знают о режиме приема пищи.
- **5%** Имеют представления о правилах оказания первой медицинской помощи.

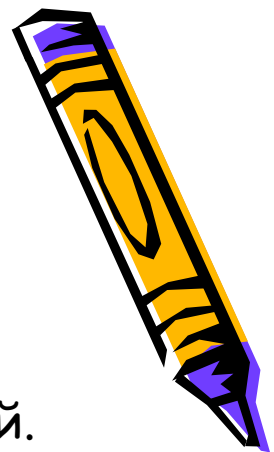


# 4а класс

## 8 учащихся в возрасте от 10-11 лет.

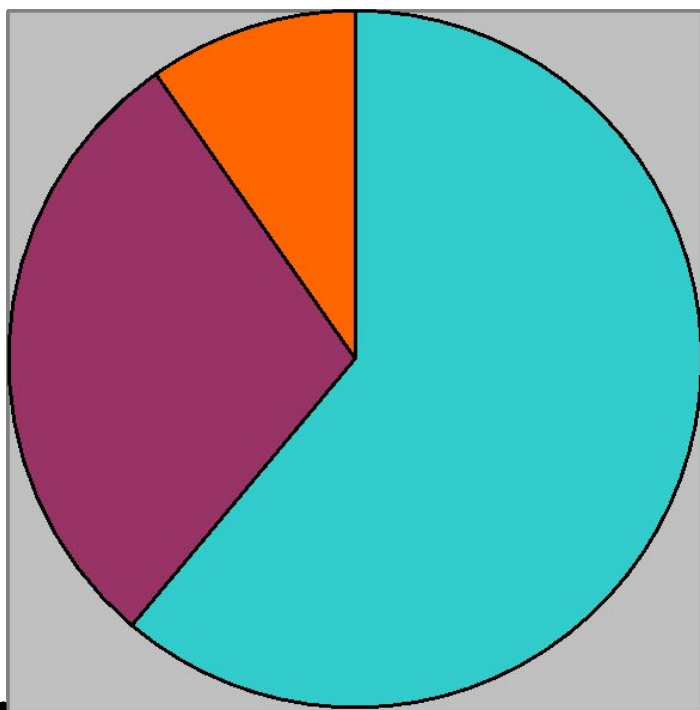


- **65%** Опрошенных детей. Имеют представления о санитарно-гигиенических нормах, предметах личной гигиены человека.
- **50%** Знают о режиме приема пищи.
- **15%** Имеют представления о правилах оказания первой медицинской помощи.

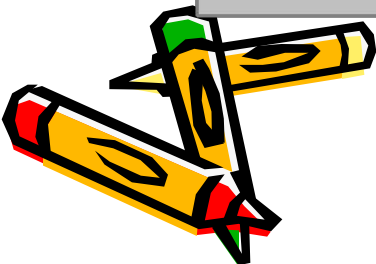


# 46 класс

## 7 учащихся в возрасте от 10-11 лет.



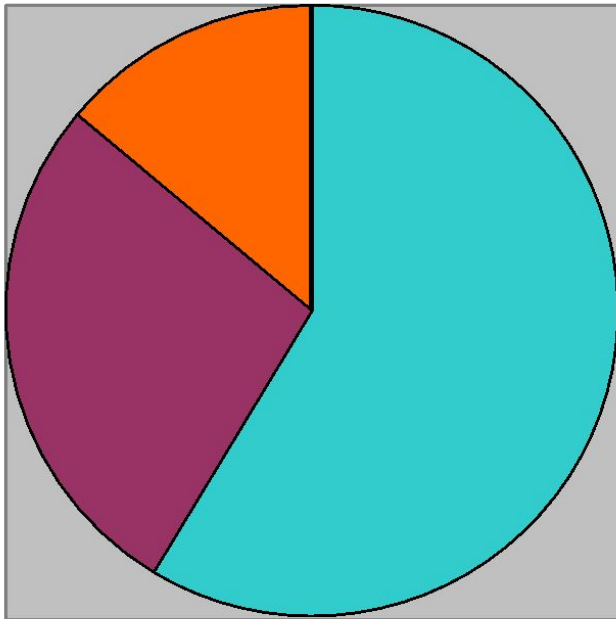
- **63%** Опрошенных детей. Имеют представления о санитарно-гигиенических нормах, предметах личной гигиены человека.
- **30%** Знают о режиме приема пищи.
- **15%** Имеют представления о правилах оказания первой медицинской помощи.





# 4в класс

6 учащихся в возрасте от 10-11 лет.



**51%** Опрошенных детей. Имеют представления о санитарно-гигиенических нормах, предметах личной гигиены человека.

**24%** Знают о режиме приема пищи.

**12%** Имеют представления о правилах оказания первой медицинской помощи.



# Рекомендации:



- **Создание системы двигательной активности в течении всего дня пребывания учащихся в школе. Сюда входит:**
  - Утренняя гимнастика; физкультурные занятия; музыкально-ритмические занятия.
  - Прогулки с включением подвижных игр.
  - Пальчиковая гимнастика (ежедневно во время уроков, режимных моментов); зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика.
  - Физкультминутки, эмоциональные разрядки, релаксации.
  - Спортивные досуги, развлечения, праздники. Дни здоровья (с привлечением родителей).
  - Летняя оздоровительная площадка.



# Рекомендации:



- Включить в работу внеклассные занятия, направленные на формирование навыков:
  - Соблюдения правил личной гигиены и режима приема пищи.
  - Оказание первой медицинской помощи.
  - Предвидеть возможные травмирующие ситуации.
  - Ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения).



# Рекомендации:

- **Совместная работа с родителями.**

При формировании здорового образа жизни у учащихся необходимо уделять особое место работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно со школой является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей.



# Прогнозирование результатов.



Приобретенные навыки, знания  
помогут учащимся осознанно  
выбрать здоровый образ жизни.  
Полученный опыт позволит  
избежать несчастных случаев.

