

Здоровье — это богатство, которое можно сохранить с помощью современных технологий.

# *«Роль педагога в здоровьесберегающей педагогике»*

- **Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:**  
обеспечить учащимся в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья за период обучения в учреждении образования, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

# Для эффективности внедрения идей ЗОЖ в практике необходимо решение трех проблем:

- Изменение мировоззрения учителя: его отношение к себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения;
- Изменение отношения учителя к учащимся: педагог должен принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять его особенности, склонности, умения и каков возможный путь развития.
- Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления: которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем

*«Чтобы быть здоровым, нужны и собственные усилия – постоянные и значит, заменить их ничем нельзя»*

*(Н.Амосов)*



- Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% - от здоровья родителей (т.е. наследственность) и еще на 20% - от условий, в которых живет человек. Поэтому с детства необходимо вырабатывать в себе «здоровые привычки», чтобы не стать рабом «вредных привычек».

# Но факты говорят сами за себя...

- - Минимальная норма количества шагов за день человека – 10000. Современный человек едва делает половину.
- - Чтобы сохранить баланс двигательной активности школьник должен ежедневно делать 23-30 тыс. шагов
- - В 10-12 лет повышение давления до 130/80 – распространенное явление.
- - Если родители имеют избыточный вес, 60-80% детей имеют его тоже.
- - Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией.
- - По данным российских ученых, 51% детей вообще не бывают на улице по возвращении из школы.
- - 73% школьников не устраивают перерывов между приготовлением уроков.
- - Нарушение зрения составляют до 30-40%.
- - У детей, не занимающихся спортом, частота пульса на 10% выше, что приводит к быстрому изнашиванию сердца.
- - По статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 – развивается плоскостопие (слабые мышцы).
- - Возраст от 1 до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 до 60 (по мнению специалистов).

# *Пути укрепления здоровья.*

- - Соблюдение санитарно – гигиенических норм в общеобразовательном процессе.
- - Повышение качества преподавания физической культуры.
- - Проведение профилактических мероприятий по ведению здорового образа жизни.

# 10 золотых правил здоровьесбережения

- *Соблюдайте режим дня!*
- *Обращайте большое внимание на питание.*
- *Больше двигайтесь.*
- *Спите в прохладной комнате.*
- *Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу.*
- *Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью.*
- *Гоните прочь уныние и хандру.*
- *Адекватно реагируйте на все проявления своего организма.*
- *Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций.*
- *Желайте себе и окружающим добра.*