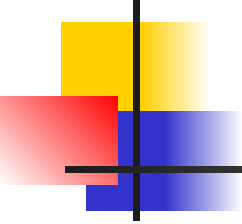


# Информационный семинар

- 
- 
- «Валеологический аспект работы
  - классного руководителя».

- Афонасьева Н.В.





# Бесценный дар природы



СОН



ПИТАНИЕ



СВЕЖИИ  
ВОЗДУХ



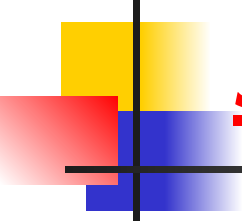
ОТДЫХ



ТРУД



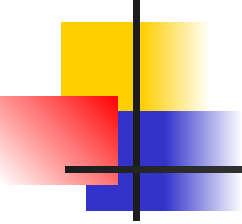
ДВИЖЕНИЕ

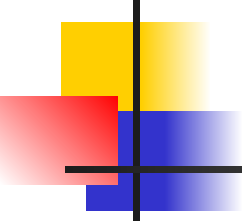


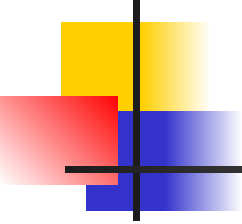
# Здоровье - не всё, но всё без здоровья - НИЧТО

---

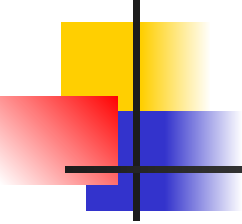
- **Валеология** ( от лат. *valeo*-здоровствовать) представляет собой совокупность научных знаний о здоровствовании человека, о причинах, формировании, сохранении и укреплении *здоровья*.

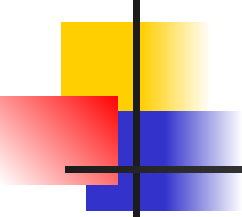
- 
- 
- Предметом изучения валеологии являются:
  - здоровье как медицинская и социальная категория;
  - механизмы формирования здоровья;
  - методы оценки индивидуального здоровья;
  - способы сохранения и укрепления здоровья;

- 
- 
- Объектом изучения валеологии выступает *здоровый человек* или человек, находящийся в состоянии предболезни.

- 
- 
- **Цель валеологии** - вооружить человека знаниями о формировании, сохранении и укреплении здоровья.

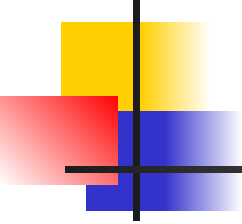


- 
- 
- **Задачами валеологии** являются:
  - Помочь человеку сформировать у себя систему знаний о его здоровье, а также факторах, влияющих на сохранение и укрепление здоровья.



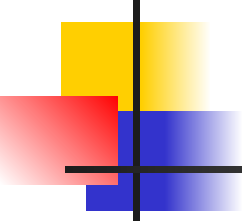
---

Помочь осознать ответственность  
каждого за формирование и  
поддержание собственного  
здоровья.



---

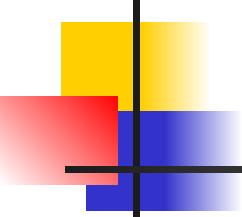
Продемонстрировать важность  
индивидуального подхода в  
оздоровлении человека.



---

Продемонстрировать важность индивидуального подхода в оздоровлении человека.

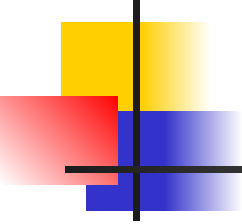
Ознакомить с *валеопрактическими* технологиями.



---

Помочь каждому человеку подобрать адекватную его организму систему оздоровления (с учетом особенностей его конституции, уровня развития физических качеств, функциональной подготовленности и состояния здоровья).

- 
- 
- Ключевое понятие валеологии –
  - гармония.

- 
- 
- Задача классного руководителя – формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

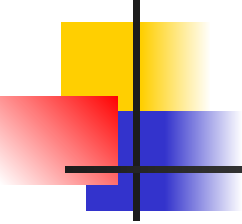


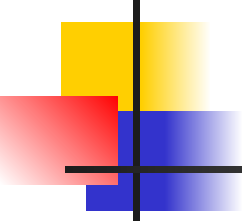
# Важные темы для обсуждения.

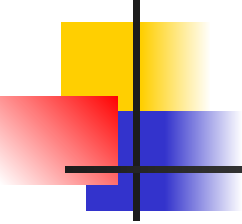
---

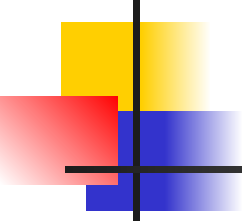
- Показатели здоровья
- Продолжительность жизни
- Адаптация и дезадаптация
- Факторы риска для здоровья
- Самодиагностика здоровья
- Стресс и его последствия
- Биологические ритмы и здоровье

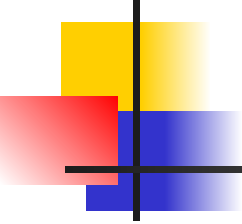


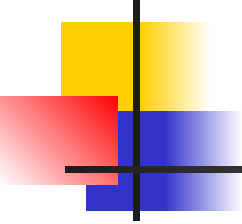
- 
- 
- Наследственные болезни и наследственная предрасположенность, их предупреждение
  - Природно-очаговые болезни
  - Здоровый образ жизни
  - Болезни цивилизации

- 
- 
- Годовая циклограмма валеологической работы классного руководителя:
  - Диагностика( формы работы с учащимися)
  - Занятия: способы самодиагностики, системы оздоровления, игры, решение ситуативных задач.

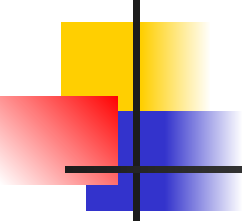
- 
- 
- Анализ данных о состоянии здоровья
  - ( информирование о результатах медосмотра, составление индивидуальной программы оздоровления.

- 
- 
- Оздоровление и формирование полезных привычек.
  - ( встречи со спортсменами, вовлечение в спортивные секции, исследование природного окружения, жилища, школы, практикумы, валеопаузы)

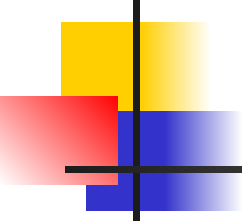
- 
- 
- Валеопаузы –это короткие эвристические беседы, направленные на формирование позитивного отношения к своему здоровью, формирование полезных здоровьесохраняющих и здоровьесберегающих привычек.

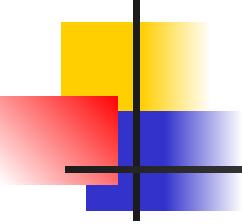
- 
- 
- Продолжительность беседы 5-10 минут.
  - Беседы:
    - -Витаминная азбука.
    - - Правила сохранения тепла.
    - Терпение и терпимость.

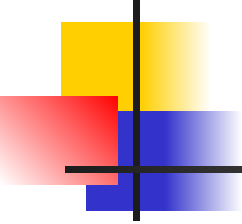
- 
- 
- Практикумы – это подробное исследование какого – либо вопроса

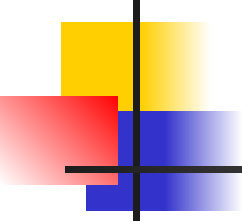
- 
- 
- «Кто я? Кто ты?»
  - 1. Расставьте в порядке убывания значимости понятия:
  - Здоровье, моя родная деревня,
  - родители, дикая природа, я сам, мир.

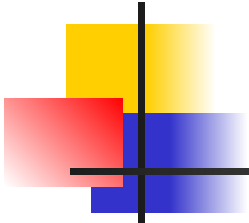


- 
- 
- 2. Запишите ответы на вопросы:
  - - Какие поступки вы запомнили с детства?
  - - Что вы хотели бы изменить в окружающем вас мире?
  - - Что обратило ваше внимание на проблемы окружающего мира ( человек, телевидение, книга, статья)?

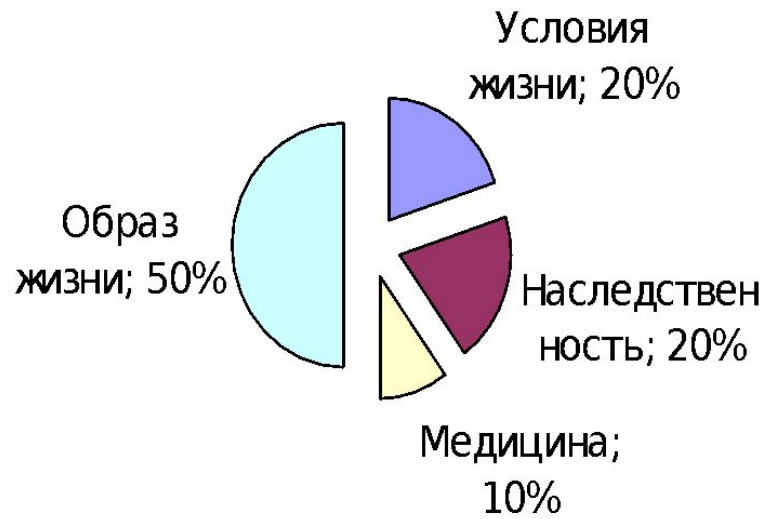
- 
- 
- - Ваше любимое времяпровождение.
  - - Назовите поступки , которыми вы можете гордиться.

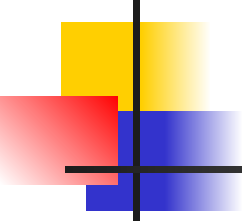
- 
- 
- «Право на здоровье»
  - Если бы каждый человек мог воспользоваться своим правом на здоровье...
  - Если каждый человек не избавится от беспечного отношения к своему здоровью...

- 
- 
- Пока каждый не поймет, в чем ценность и уникальность жизни...



## Здравье зависи



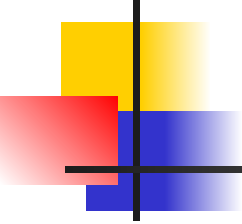
- 
- 
- «Хочешь быть здоровым – будь им»
  - Человек не делает зарядку по утрам.
  - Человек не занимается в спортивной секции.
  - Человек любит ужинать после 19 часов.



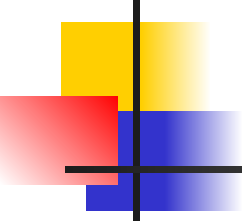
# Группы людей, ведущих нездоровый образ жизни:

---

- «Непросвещенные»
- «Парадоксальные»
- «Рабы обыденного сознания»
- «Упрямы»

- 
- 
- Семинар – практикум для родителей.
  - «Игра в рулетку».
  - «К каким последствиям приведет...»
  - Проблемы:
  - Подражание сверстникам.
  - Эгоистические тенденции к наслаждениям.



- 
- 
- Ссоры в семье.
  - Подчинение более сильному из-за отсутствия умения постоять за себя.
  - Отсутствие интереса к активной жизни из-за плохой организации досуга.