



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ – ЭТО ДЕЛО ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ.

- В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Это тем более важно, что по данным Минздрава и Госкомэпиднадзора, в России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания.

Государственная политика в области сохранения и укрепления здоровья обучающихся

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ ;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 годы (ФЦПРО) утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2011. №61 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2011 - 2015 годы» (в редакции постановления Правительства Российской Федерации от 20 декабря 2011 г. № 1034).
- ФГОС НООО, ООО
- СанПиН 2.4.1.3049-13.

Научная сессия Российских Академий наук
«Здоровье и образование детей - основа устойчивого развития

Российского общества и государства» (2006)

Важнейшей частью
системы образования
является обеспечение
здоровья детей и
полноценной

возможности учиться.

образование и здоровье
неотделимы.



Федеральные государственные требования к ОУ в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106)

- **Целостность системы** формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников;
- Соответствие **инфраструктуры** образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся, воспитанников;
- **Рациональная организация образовательного процесса;**
- Организация **физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы** в образовательном учреждении;
- Организация **системы просветительской и методической работы** с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного жизни;
- Организация **профилактики** употребления психоактивных веществ обучающихся, воспитанников;
- Комплексное сопровождение системы **формирования культуры здорового и безопасного образа жизни** обучающихся, воспитанников;
- **Мониторинг** сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников.

Слово "здоровый" образовано от древнеиндийской приставки **осъ**" (хороший) и праславянской основы "**доревъ**" (дуб, твердое дерево)

Здоровье в формулировке устава ВОЗ - состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

в редакции 1968 г. – свойство человека выполнять свои **биосоциальные** функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов.



"крепкий, невредимый, сильный»!

ЗДОРОВЬЕ:

- *ФИЗИЧЕСКОЕ*- это состояние человека, которое характеризуется совершенством саморегуляции функций организма, гармонией физических процессов, максимальной адаптацией к различным факторам внешней среды;
- *ДУХОВНОЕ (ПСИХИЧЕСКОЕ)*- это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой;
- *СОЦИАЛЬНОЕ*- это мера социальной активности, деятельное отношение человека к миру.

А есть ли у наших детей физическое, духовное и социальное благополучие?

**Официальная цифра такова:
96% детей в России имеют
отклонения в состоянии
здоровья.**

Здоровьесберегающая деятельность ОУ

Деятельность:

- -МОТИВЫ
- - ЦЕЛИ
- - СРЕДСТВА
- - РЕЗУЛЬТАТ
- -ПРОЦЕСС

Здоровьесбережение

- ЗДОРОВЬЕ
 - КОМПОНЕНТЫ
ЗДОРОВЬЯ
ЛИЧНОСТИ:
- 1) физическое;
- 2) психическое;
- 3) социальное.

ПРИЗНАКИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития.

ФАКТОРЫ РИСКА

- избыточная масса тела,
- гиподинамия,
- нерациональное питание,
- психическое перенапряжение,
- злоупотребление алкоголем,
- курение.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Всемирная Организация Здравоохранения характеризует психическое здоровье, как:
- ...состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия и эффективного функционирования для человека и для сообщества. Это основное понятие психического здоровья соответствует его широким и разнообразным интерпретациям в разных культурах.

КРИТЕРИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам.
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- 1. Первой и самой важной составляющей является **принятие себя как человека**, достойного уважения. Это **центральный признак ментального здоровья человека**.
- 2. **Умение человека поддерживать позитивные, теплые, доверительные отношения с другими**. Люди с такими качествами имеют более высокий потенциал к любви и дружественным отношениям.
- 3. **Автономность** - это независимость и способность человека регулировать свое поведение изнутри, а не ждать похвалы или оценки себя со стороны окружающих. Это способность, благодаря которой человек может не придерживаться коллективных верований, предрассудков и страхов.
- 4. **Экологическое мастерство** - способность человека активно выбирать и создавать собственное окружение, которое отвечает его психологическим условиям жизни.
- 5. Наличие **цели в жизни** - уверенность в наличии цели и смысла жизни, а также деятельность, направленная на достижение этой цели.
- 6. **Самосовершенствование** - мало достичь тех характеристик, которые были описаны выше, важно развивать собственный потенциал. Т.е. должна быть потребность реализации себя и собственных способностей. Важным аспектом отношения к себе, как к личности, способной к самосовершенствованию, является также открытость новому опыту.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- Для детей нужны дополнительные условия:
 - присутствие родителей;
 - внимательное отношение к эмоциональным потребностям ребенка;
 - больше самостоятельности и независимости.

Можно нарисовать круг, разделить его условно на 6 секторов и оценить каждый сектор по десятибальной шкале. Так вы наглядно сможете узнать, где именно и в каком аспекте вашей жизни есть нерешенные проблемы. Останется только заняться их решением - а если займетесь, решите обязательно

**□ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ
ОТМЕЧАЕТСЯ 10
ОКТАБРЯ, НАЧИНАЯ С
1992 ГОДА**

Факторы риска, определяющие здоровье семьи

Сфера воздействия	Значение для здоровья (%)	Факторы риска
Образ жизни	49-53%	Курение, адинамия, питание, алкоголь, стресс, плохие условия употребления наркотиков, лекарств, одиночество, непрочность семьи, низкий уровень культуры, урбанизация.
Генетика, биология человека	18-22%	Предрасположенность к наследственным заболеваниям, к дегенеративным заболеваниям
Внешняя среда, экология	17-20%	Загрязнения, погода, космос.
Здравоохранение	8-10%	Низкий уровень профилактики, мед.помощи.

СЕМЬЯ

Занятость обоих родителей

Малодетность

Устранение детей от домашнего труда

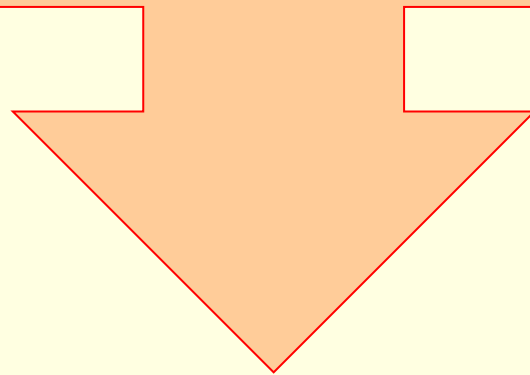
Противоречия между родителями

Негативные воспитательные воздействия

Агрессивное поведение родителей

(развивает подражательное поведение)

Унижения, оскорбления ребенка



Проблемы в поведении детей

Среди внешних факторов, формирующих здоровье детей и подростков, особую значимость имеют социальные воздействия, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние.

ШКОЛЬНАЯ СРЕДА – один из таких мощных факторов, так как у детей от 6 до 17 лет отмечается наиболее интенсивный рост и развитие организма, и происходит формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь. И этот период совпадает с важнейшим социальным этапом развития – получением ребенком общего среднего образования.

Таким образом, на учителя ложится прямая ответственность за состояние здоровья каждого ученика. Поэтому мы должны знать причины тех или иных нарушений здоровья детей и подростков, уметь создавать благоприятные условия для их здоровья.

Внутришкольные факторы, влияющие на здоровье учащихся



Данные по заболеваемости подростков (15-17 лет) на 1000 чел населения соответствующего возраста

Заболевания	2001 г	2010 г
Болезни крови	2,43	4,12
Психические расстройства	1,65	9,27
Болезни нервной системы	45, 5	67,22
Гипертоническая болезнь	0,68	56,8
Болезни органов дыхания	22,0	37,5
Болезни костно-мышечной системы	18,5	32,03
Травмы и отравления	53,9	97,75
Врожденные пороки развития	1,08	3,03

Из отчета Министерства здравоохранения за 2010 г.

«...Около **50 % подростков** не могут выполнить **предусмотренных физических нормативов**. Ежегодно на учет по инвалидности ставится **800-900 тысяч человек**, **25% от этого числа** составляют подростки. Ежегодно рождаются до 500 тысяч детей, у которых один или оба родителя страдают алкоголизмом. **52% подростков употребляют алкоголь**. По оценкам специалистов численность наркоманов и токсикоманов составляет сегодня от 150 до 300 тысяч человек или 0,1-0,2% всего населения России. **Рост доли подростков среди употребляющих ПАВ составляет около 10% в год**. В России одна из самых высоких в мире величина частоты курения: среди мужчин 55-60% и среди женщин 25-30% являются регулярными курильщиками. **Среди подростков - курит 35% мальчиков и 14% девочек».**

■ В Российской Федерации высок уровень безработицы среди молодых людей в возрасте 15–24 года (6,4%).

■ За 10 лет в России **количество детей-сирот увеличилось вдвое** и составило 734 тыс. человек. 93% - это социальные сироты, сироты при живых родителях.

■ Криминальная активность малолетних правонарушителей сопоставима с преступностью взрослых. Доля правонарушителей в возрасте 14 – 29 лет (54,7%) более чем в два раза превышает долю данной возрастной группы в численности всего населения. Для сравнения: доля правонарушителей в возрасте 30 – 49 лет – 36,8%.

■ В общей группе ВИЧ-инфицированных граждан России **молодые люди** в возрасте от 15 до 30 лет **составляют 79%**, **молодые женщины** в аналогичном возрасте – **80%**[11].

■ Самые высокие показатели заболеваемости по ИППП (**инфекциям, передающимся половым путем**) наблюдаются среди мужчин и женщин в возрасте от 15 до 30 лет, характер распространения ИППП характеризуется как **эпидемия**.

■

«Социальные виновники»

нездоровья подростков:

(по результатам детской диспансеризации)

- Изменение нравственных устоев общества.
- Ухудшение материального состояния семей.
- Неоправданное увеличение учебных нагрузок (учебный невроз).

Что же может школа?

В ходе
учебного
процесса

На уроках
физической
культуры

Физкульт-
минутки на
уроках
в 1-4 классах

Здоровье-
сберегающие
технологии
на уроках

Что же может школа?

Во
внеурочное
время

Спортивные
секции,
спортивные
мероприятия,
Дни здоровья

Организация
горячего
питания

Профилактика
вредных
привычек и
травматизма

Здоровьесберегающие образовательные технологии

- системно -организованная совокупность программ, приемов и методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;
- качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;
- технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Типы технологий

здоровьесберегающие

оздоровительные

технология
обучения
здоровью

воспитание
культуры
здоровья

Здоровьесберегающие – технологии, создающие безопасные условия пребывания, обучения и работы в ОУ, решающие задачи рациональной организации образовательного процесса, соответствия учебной и физической нагрузок возрастным возможностям ребенка

- диспансеризация учащихся;
- профилактические прививки;
- обеспечение двигательной активности;
- витаминизация;
- мероприятия в период повышенной заболеваемости ОРВИ и т.д.

Оздоровительные – технологии, направленные на решение задач укрепления физического здоровья учащихся

- физическая подготовка;
- физиотерапия;
- ароматерапия;
- закаливание;
- гимнастика;
- массаж.

Здоровье ребенка либо строится, и это требует больших усилий и средств, либо оно разрушается, и это происходит само собой, без затрат и усилий.