
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

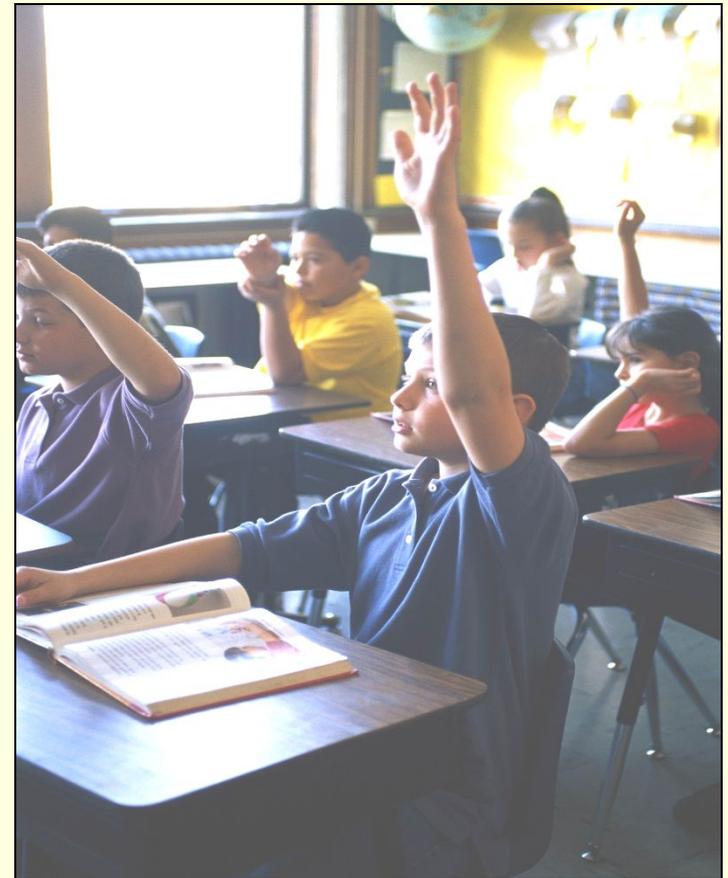
- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ ;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 годы (ФЦПРО) утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2011. №61 «О Федеральной целевой программе развития 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

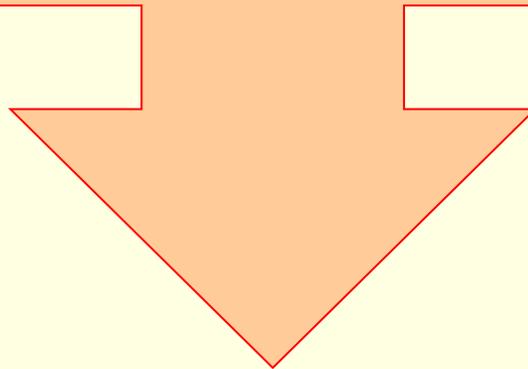
Противоречия между родителями

Негативные воспитательные воздействия

Агрессивное поведение родителей

(развивает подражательное поведение)

Унижения, оскорбления ребенка



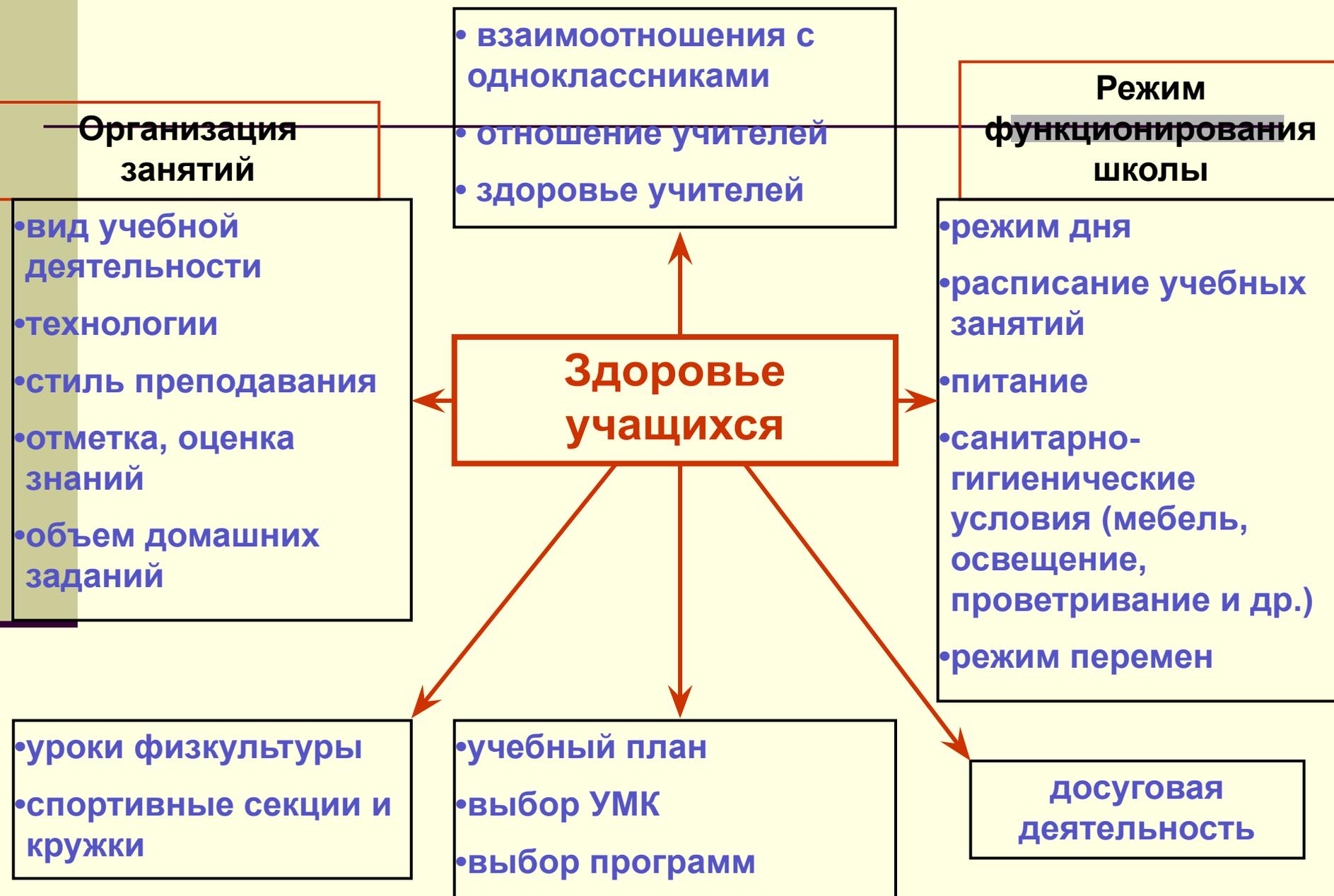
Проблемы в поведении детей

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.