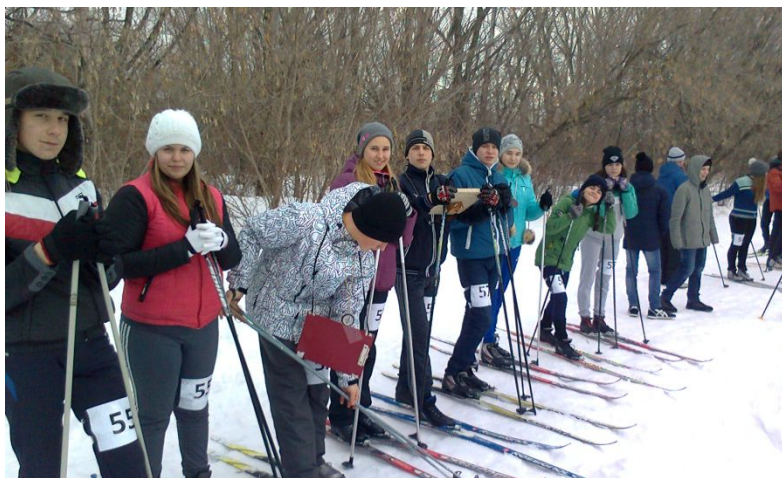


Тема: Совершенствование системы работы школы, направленной на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, привитие им навыков здорового образа жизни



Допустимые границы колебаний возрастной нормы суммарных движений(локомоций) (по А. Г. Сухареву)

Возраст, лет	Число шагов, тыс. /сут	
	Девочки	Мальчики
3	9-13	9-13
4	9-13	9-13
5	11-15	11-15
7	14-18	14-18
8	16-20	16-20
9	16-20	16-20
10	16-20	17-21
11	17-21	20-24
12	18-22	20-24
13	18-22	21-25
15	21-25	24-28
16	20-24	25-29
17	20-24	25-29
18	19-23	26-30

Что такое гиподинамия?

Пора компьютеров настала,

Активно жить труднее стало.

И дети, словно старики

Несут до школы рюкзаки.



Гиподинамия – малая подвижность людей.



Может вызывать:

**нарушение осанки
сутулость
деформация позвоночника
снижение умственной
работоспособности
частые головные боли
переутомление**

Уровень и структура заболеваемости (по обращаемости) подростков 14-15 лет

Классы болезней	Число заболеваний на 100 детей	Структура заболеваемости %
Инфекции и паразитарные болезни	18,1	10,2
Болезни нервной системы и органов чувств	20,0	11,4
Болезни органов кровообращения	9,6	5,4
Болезни органов дыхания	30,5	17,3
Болезни органов пищеварения	30,5	17,3
Заболевания мочеполовых органов	14,4	8,1
Болезни кожи и подкожной клетчатки	26,6	15,1
Болезни костно-мышечной системы	14,4	8,1
Врожденные аномалии и	6,7	3,8

«Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

- По мнению одного из крупнейших гигиенистов России А. Г. Сухарева,
- индивидуальное здоровье — сложный многомерный динамический **процесс** постоянного, активного, целесообразного **приспособления** организма к меняющимся условиям окружающей среды.

Факторы, влияющие на здоровье человека (по Э. Н. Вайнеру)

- Согласно данным Всемирной организации здравоохранения,
- наибольшее воздействие оказывают **образ жизни (50–55%)**
- состояние окружающей среды (20-25%).
- Доля наследственности(генетические) составляет около 15–20%,
- а медицинского обеспечения –от 10 до 15%.

Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

• Составляющие здорового образа жизни

- Оптимальный уровень двигательной активности
- Закаливание
- Рациональное питание
- Режим труда и отдыха
- Личная гигиена
- Экологически грамотное поведение
- Отказ от вредных привычек
- Психическая и эмоциональная устойчивость



Реализация здоровьесберегающих технологий

Работа по здоровьесбережению осуществляется по следующим направлениям

Формирование культуры здорового образа жизни

Реализация: 1) лекционная пропаганда здорового образа жизни

2) Тематические классные часы. 3) организация досуга детей

4) Оздоровительные мероприятия (спортивные праздники, игры на воздухе, лагерь, походы на лыжах)

Сохранение здоровья детей: 1) Организация горячего питания школьников и социально незащищенных детей

2) Соблюдение санитарно-гигиенического режима в кабинете 3) медицинское обслуживание, 4) дополнительные физические нагрузки (кружки, спортивные секции)

создание положительного эмоционального поля в урочной и внеурочной деятельности на уровне «Учитель-ученик»

1) Освоение учителями педагогических технологий общения с детьми; 2) физкультминутки на уроках

использование здоровьесберегающих технологий в урочной деятельности

Разноуровневая дифференциация по учебным предметам,
групповые формы работы, игровые формы обучения;

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Гиппократ

«Только союз семьи, врача, учителя сможет вырастить и воспитать здорового, сильного, умного человека!»
В.А.Сухомлинский

Спасибо за внимание

