

Класс-территория здоровья



Проект разработала : Шао Ольга Александровна, учитель английского языка МОУ СОШ №23

Актуальность проекта

Будущее Отечества, его экономическое процветание зависит от здоровья нации и прежде всего молодёжи. С каждым годом число детей, имеющих различные патологии, увеличивается.

К сожалению, в настоящее время среди детей, поступающих в школу, здоровы только 20-25%. У остальных уже имеются различные нарушения в состоянии здоровья.

Наиболее выраженный рост болезней у детей фиксируется в возрасте от 7 до 18 лет, т.е. за период получения школьного образования.

Широко распространены болезни: сколиоз, нарушение осанки, зрения.



Внутришкольные факторы,
представляющие угрозу для здоровья учащихся

- 1. Недостаток физической активности учащихся, приводящий к гиподинамии и другим нарушениям здоровья школьников.**
- 2. Перегруженность учебных программ фактологической информацией и чрезмерная интенсификация образовательного процесса, вызывающие у учащихся переутомление и дистресс.**
- 3. Несоответствие гигиенических условий стандартам и требованиям СанПиН.**



Сохранение и укрепление здоровья учащегося – одна из важнейших задач школы.

- Эффективность учебного процесса во многом определяется степенью учета физических и психологических особенностей детей.
- Здоровье – основной фактор, определяющий эффективность обучения.
- Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.



Цели и задачи проекта

Развитие здоровьесберегающей среды начальной школы через использование современных технологий.

Задачи:

- ❖ *Мотивировать потребность учащихся в здоровом образе жизни.*
- ❖ *Создать комфортные условия для психического развития учащихся.*
- ❖ *Совершенствовать социально-адаптирующие технологии и технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.*
- ❖ *Соорганизация деятельности школы, родителей, учащихся и социума.*



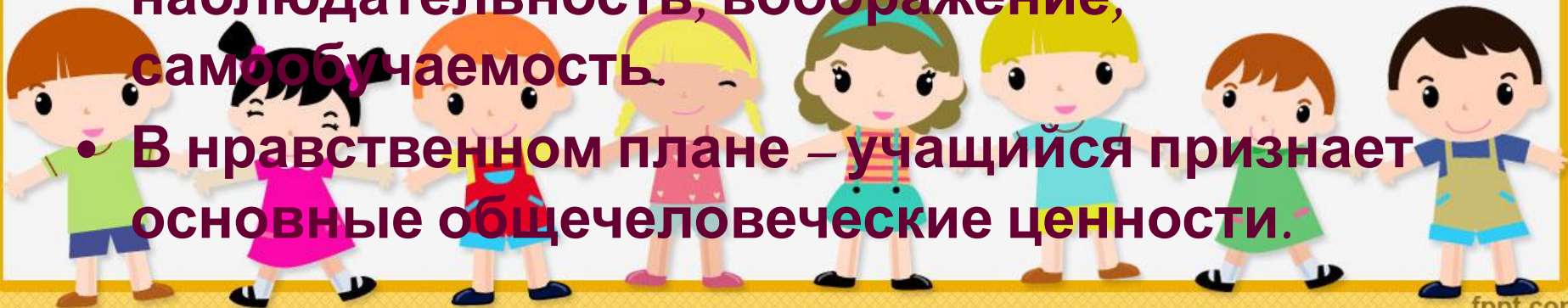
Ожидаемые результаты:

- Повышение приоритета здорового образа жизни.**
- Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни.**
- Создание комфортной среды в классе.**
- Поддержка родителями деятельности начальной школы по воспитанию здоровых детей.**



Направления деятельности

- В физическом плане - здоровье позволяет ученику справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость.
- В социальном плане – учащийся коммуникабелен, общителен.
- В эмоциональном плане - ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться.
- В интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость.
- В нравственном плане – учащийся признает основные общечеловеческие ценности.



Проветривание

- Кислород, который мы вдыхаем вместе с воздухом, через кровь поступает к каждому органу человека, в то числе и к головному мозгу.
- Если мы долго сидим в непроветриваемом помещении, то воздух становится малоприспособленным для дыхания: появляется утомление, понижается работоспособность, начинает болеть голова. При дыхании в классе накапливается углекислый газ.



Гигиена рук

Вирусы, вызывающие простудные заболевания, передаются чаще всего через руки. Вирусы в избытке присутствуют в многолюдных местах и живут на поверхности предметов часами. Достаточно лишь поднести загрязненную руку к лицу, чтобы заполучить вирус в свой организм. Но для того чтобы избавиться от вредоносных бактерий, достаточно простого старомодного способа – мыть руки с обычным мылом.



• Физминутки на уроках

Двигательный режим имеет важное значение в жизни детей младшего школьного возраста. В этот период идет бурный рост и становление организма ребенка, двигательная активность в значительной степени определяет его физическое развитие и работоспособность.



Гимнастика для глаз

Девяносто процентов
всей информации об
окружающем мире
человек получает с
помощью органов зрения.
Нагрузка на глаза у
современного ребёнка
огромная, а отдыхают они
только во время сна.
Гимнастика для глаз
полезна всем в целях
профилактики нарушений
зрения.



Пальчиковая гимнастика



- **Дыхательные упражнения** (Помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке. При выполнении дыхательных упражнений следует обратить внимание на то, что ребёнок в силу анатомических особенностей почти не может увеличить объём каждого отдельного вдоха, поэтому усиление газообмена обеспечивается значительным учащением дыхания.)
- **Освещение**
- **Оптимальное увлажнение**
- **Благоприятный психологический климат на уроке** (который также служит одним из

показателей успешности его проведения; заряд положительных эмоций, полученных школьниками, и мной определяет позитивное воздействие школы на здоровье.)



- **Питьевой режим**

Вода положительно влияет на учебу в школе, т.к. клеткам мозга нужно много кислорода, а вода помогает быстрее донести кислород до клеток.



Мероприятия по профилактике сезонных заболеваний:

- Ароматерапия (пихтовое масло, лук, чеснок)
- Использование оксолиновой мази для профилактики ОРВИ, гриппа
- Витаминизация





ВНИМАНИЕ ГРИПП!

Грипп – острое вирусное заболевание, характеризующееся острым началом, высокой температурой и выраженными общими интоксикационными симптомами. Заболевание распространено повсеместно. Инкубационный период длится 1-3 недели. Заболевание начинается остро. Характерны для гриппа: высокая температура, головная боль, мышечная слабость, ломота в суставах, кашель, насморк, слезотечение.

После заболевания в течение 10-14 дней сохраняется высокая температура, слабость, головная боль, мышечная слабость, ломота в суставах, кашель, насморк, слезотечение. В течение 2-3 недель после выздоровления может сохраняться слабость, снижение аппетита, повышенная утомляемость.

У детей грипп протекает тяжелее, чем у взрослых. Заболевание начинается остро. Характерны для гриппа: высокая температура, головная боль, мышечная слабость, ломота в суставах, кашель, насморк, слезотечение. У детей грипп протекает тяжелее, чем у взрослых. Заболевание начинается остро. Характерны для гриппа: высокая температура, головная боль, мышечная слабость, ломота в суставах, кашель, насморк, слезотечение.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

1. При заболевании гриппом немедленно изолировать себя, чтобы не заразить окружающих.
2. Не ходить в школу и в детский сад, не посещать общественные места.
3. При появлении симптомов гриппа немедленно обратиться к врачу.
4. При заболевании гриппом немедленно обратиться к врачу.
5. При заболевании гриппом немедленно обратиться к врачу.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

1. Регулярное мытье рук с мылом.
2. Регулярное проветривание помещений.
3. Регулярное употребление витаминов.
4. Регулярное употребление витаминов.
5. Регулярное употребление витаминов.



Средства защиты



Важную роль в сохранении здоровья наших детей мы отводим соблюдению санитарно – гигиенических норм. Кабинет начальных классов должен соответствовать всем нормам: площадь должна быть достаточная, хорошая освещенность, должна иметься подсветка над доской. Расстояние от первой парты до доски тоже должно строго соблюдаться.



Вывод

В начальной школе соблюдаются условия по сохранению и укреплению здоровья детей!

Наши классы-территория здоровья для наших детей!



Спасибо за внимание!

