



---

# ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

# *План*

---

- Определение понятия “здоровья”
- Актуальность вопроса оздоровления обучающихся.
- Здоровьесберегающие технологии.
- Реализация оздоровительных программ.

# *Определение понятия “зд*

---

- Здоровье ребёнка отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. Конкурентно-способным может быть только здоровый или относительно здоровый человек.
- Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



---

Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

- в физическом плане - умеет преодолевать усталость;
- в интеллектуальном плане – проявляет умственные способности;
- в нравственном плане – честен, самокритичен;
- в социальном плане – коммуникабелен;
- в эмоциональном плане – уравновешен.

# *Актуальность вопроса оздоровления о*

---

75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Около 25-30 % детей, приходящих в 1 класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза,

число близоруких – увеличивается до 12 %,

с нервно-психическими расстройствами – до 16 %,

с нарушениями осанки – до 16 %.

Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения.

# Причины общего ухудшения состояния здоровья детей:

---

- экономическое и социальное неблагополучие многих молодых семей,
- ослабление иммунитета,
- генетические нарушения,
- плохая экологическая обстановка,
- малоподвижный образ жизни.

Перечисленные причины приводят к тому, что ребёнок имеет не только проблемы со здоровьем, но у него появляются трудности в учении.

## Как помочь школьнику?

### Цель

– создать систему мер по охране и укреплению здоровья школьника.

### Задачи

- активизировать участие педагогов в эффективном использовании здоровьесберегающих технологий в школьных программах,
- разнообразить формы работы по формированию у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья,
- обеспечить оздоровительными видами деятельности режим дня школьника.



## Предполагаемый результат:

Распространение опыта работы педагогов по проблеме сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Эффективное внедрение здоровьесберегающих технологий учителями.





# *Здоровьесберегающие те*

---

Здоровьесберегающие технологии – это шанс взрослых решить проблему сохранения здоровья детей неформально.

## Принципы :


- образовательная среда, которая снимает стрессы,
- индивидуализация образования,
- знание психологии и физиологии ученика,
- положительная мотивация к учению,
- учёт возрастных особенностей обучающихся,
- учение должно быть с увлечением, а не с насилием,
- рациональная организация двигательной активности,
- постоянная смена видов деятельности (в новых стандартах это предусмотрено),
- обеспечение рационального питания,
- комплексная система закаливания.


# *Реализация оздоровительных программ.*

---

Требования к условиям реализации образовательных программ:


- Качественная организация сбалансированного горячего питания.
- Медицинское обслуживание.
- Спортивные занятия школьников.
- Своевременная диспансеризация и разъяснительная работа с родителями.
- Реализация профилактических программ.
- Организация внеурочных спортивных мероприятий (вовлечение семьи – спортивные вечера).

- 
- Обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни.
  - Индивидуальный мониторинг (паспорт здоровья класса и ученика).
  - Составление индивидуальных программ развития и здоровья школьников.
  - Дополнительное образование с привлечением детей разного возраста во все виды деятельности.
  - Снижение аудиторной нагрузки, смена другими видами деятельности.



Для формирования здорового образа жизни с самого раннего возраста дети должны изучать и на практике применять знания:

- о соотношении работы и отдыха для правильной организации режима дня,
- о климате и его влиянии на здоровье человека,
- о спорте и здоровом образе жизни,
- о здоровом питании и влиянии его на здоровье,
- об экстремальных видах спорта,
- о профилактике болезней,
- об основах безопасности жизнедеятельности,
- о проблемах выживания в современном мире,
- о природных катаклизмах и правилах поведения в чрезвычайных ситуациях,
- о генетических проблемах здоровья,
- о техническом прогрессе и человеческих способностях.



Здоровьесберегающие технологии находят отражение и в проектной деятельности обучающихся.

В Лицее№1 уже работает проект “ Здоровье”.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволит добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

Основной целью должно стать формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу

– Не навреди!