

Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЕ



«Здоровый человек - самое драгоценное
произведение природы.»

Томас Карлейль





Здоровье

- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней

(ВОЗ)

Результаты исследований

За последние годы произошло
значительное качественное ухудшение
здоровья школьников

По данным исследований:

10% -здоровые дети

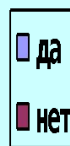
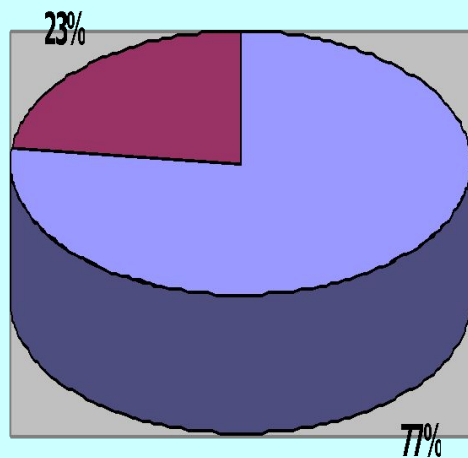
40%-с хроническими
патологиями

У каждого второго выявлено сочетание
нескольких хронических заболеваний

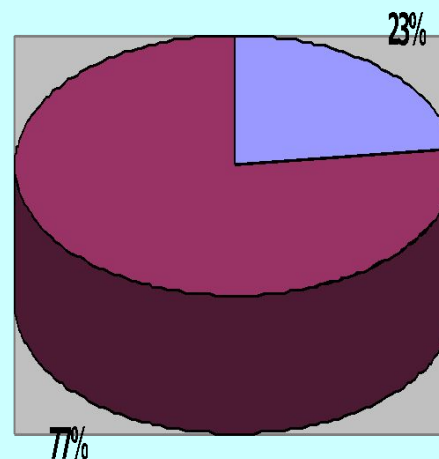


В нашей школе было проведено анкетирование «Твоё здоровье» и медицинский осмотр учащихся В результате которых получены следующие данные:

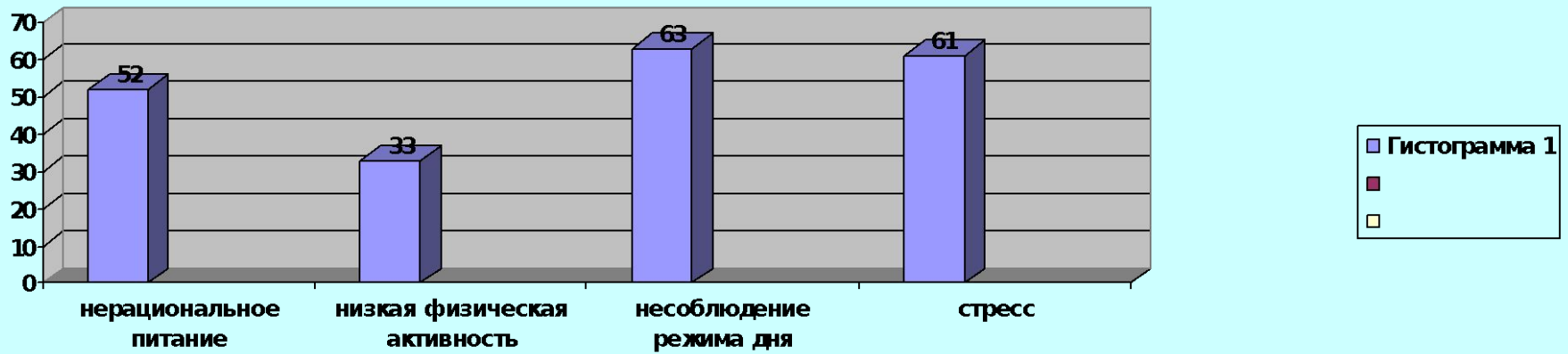
Часто ли ты болеешь?



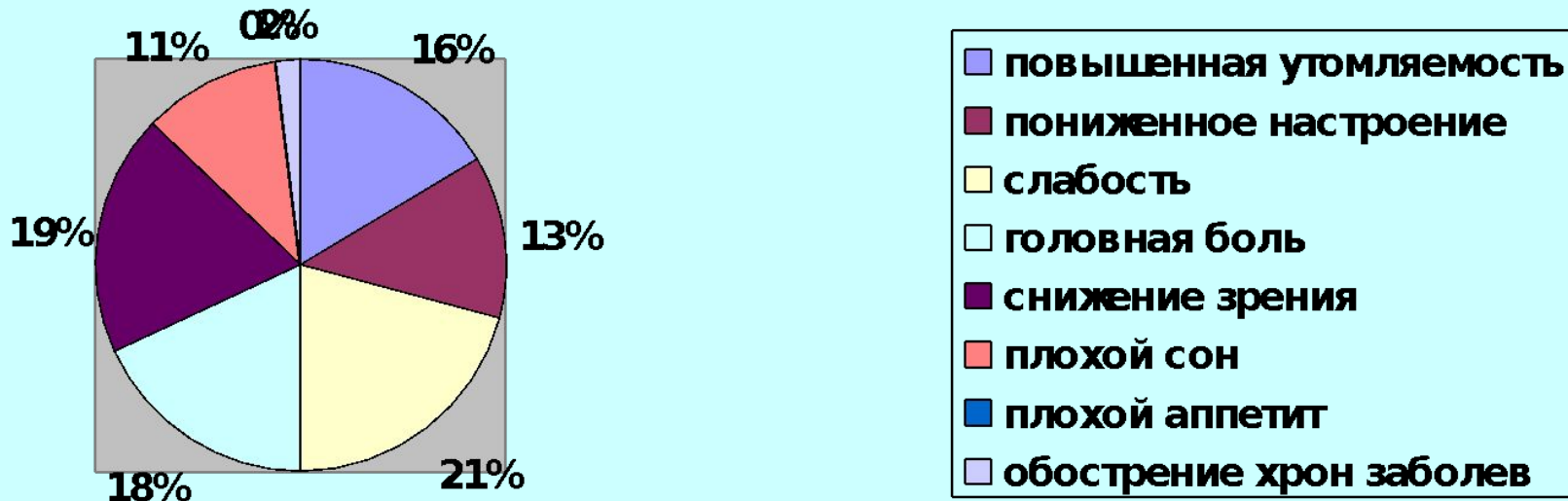
Считаешь ли ты себя здоровым человеком?



Факторы, негативно влияющие на твоё здоровье

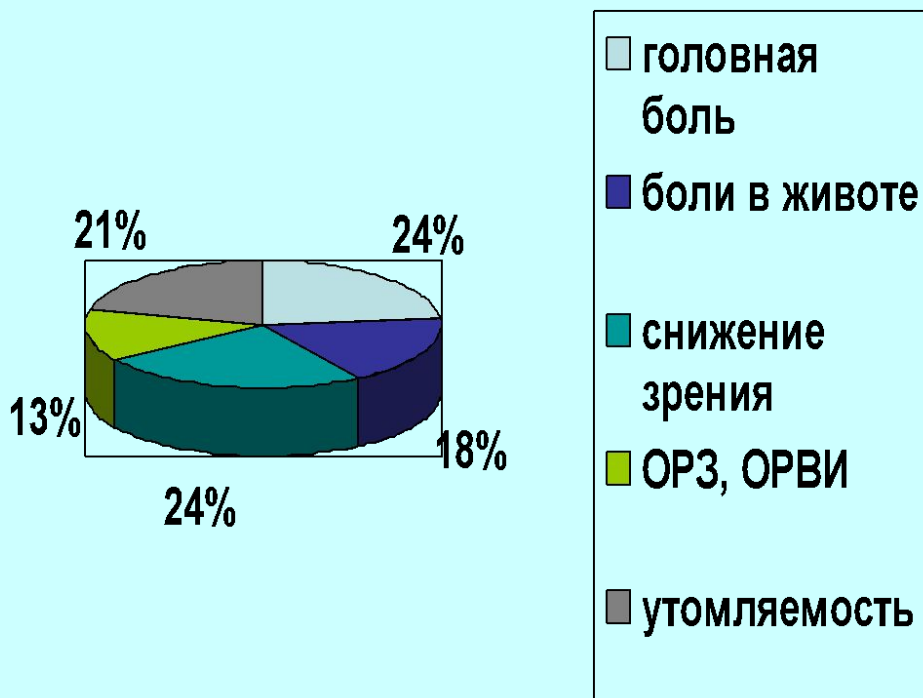


Какие проблемы беспокоят тебя?



Какие

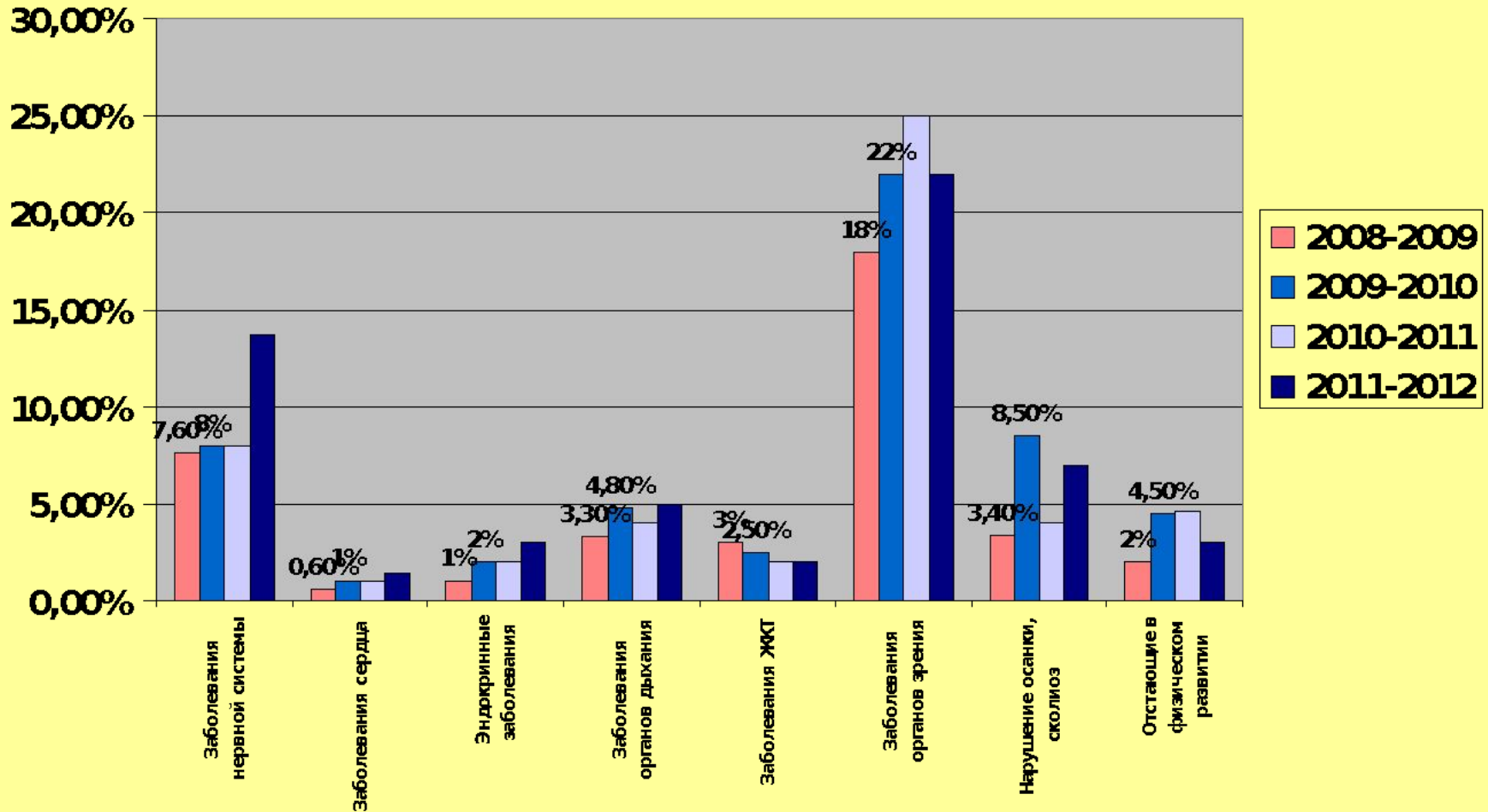
из заболеваний ты связываешь с учебной деятельностью?



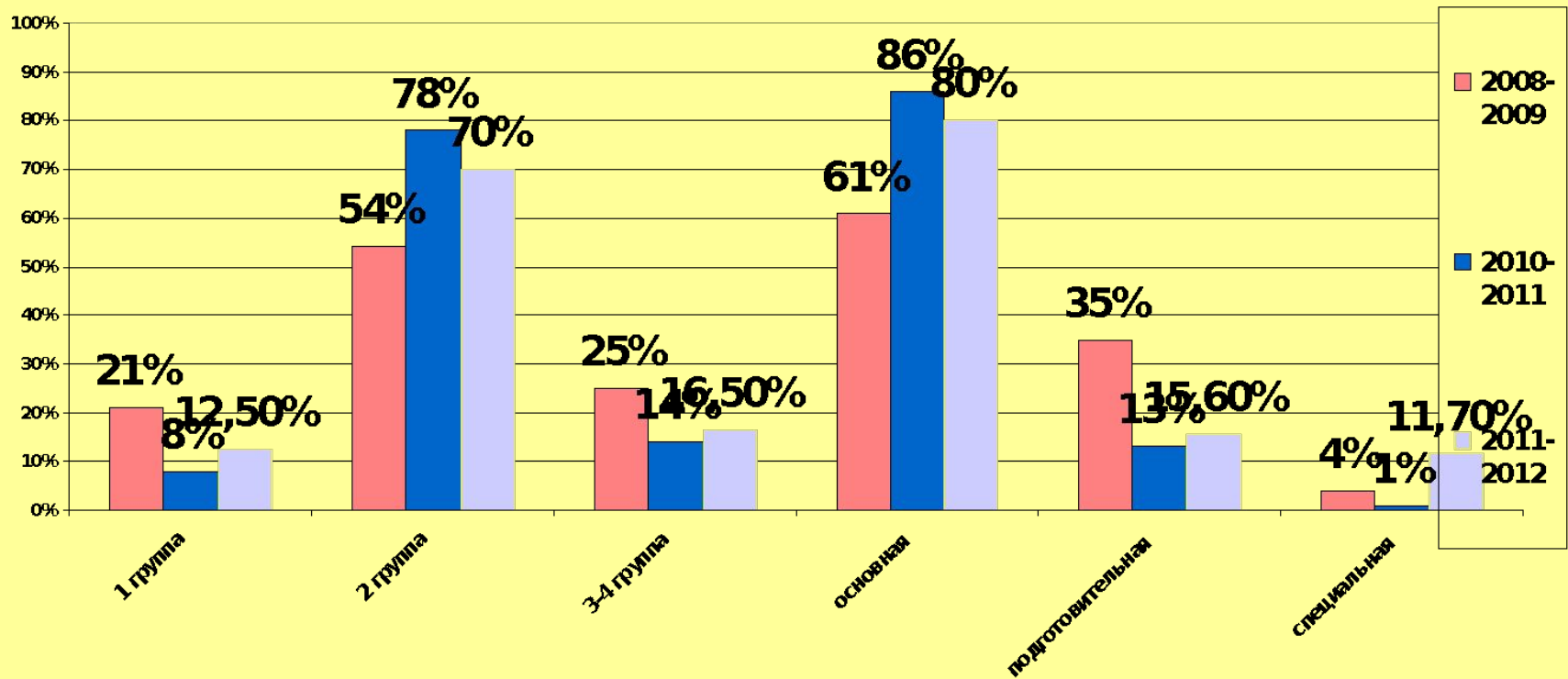
Ваши предложения по сохранению здоровья в школе

- увеличение уроков физкультуры
- соблюдение теплового режима в школе
- сокращение продолжительности урока

Заболеваемость учащихся



Состояние здоровья учащихся ШКОЛЫ



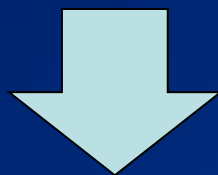
Вывод

Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, их состояние здоровья ухудшается.

Основными проблемами учащихся на сегодняшний день являются:

1. Заболевания органов зрения
(снижение зрения)
2. Заболевания нервной системы
3. Нарушение осанки, сколиоз

Таким образом необходимо создание условий, направленных на укрепление и сохранение здоровья учащихся.



Применение здоровьесберегающей образовательной технологии

целью которой должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Здоровьесберегающие технологии в школе

Организация
горячего
питания и
витаминация

Физкультминутки
и динамические
паузы

Смена видов
деятельности
на уроке

Проведение
гимнастики для
глаз



3-й час
физкультуры
(начальные, 5-й,
10-й, 11-й кл.)

Пересаживание
в связи с
профилактикой
заболеваний
зрения

Психологические
тренинги и
мероприятия
по ЗОЖ

1. **Организация горячего питания и витаминизация** - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков
2. **Пересаживание учащихся в связи с профилактикой заболеваний зрения** необходимо каждое полугодие пересаживать детей на другой ряд парт, оставляя на одинаковом расстоянии от доски и проведение **разминки и гимнастики для глаз во время урока** (например, рука вытянута, смотреть на конец указательного пальца, медленно приближать палец. Игра "Муха" помогает глазам отдохнуть. Простейшие упражнения для глаз также обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении, **специальные комплексы упражнений для зрения**)
3. **Физкультминутки и динамические паузы** на общеобразовательных уроках благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень учащихся, снимают статические нагрузки. Физкультминутки проводятся на каждом уроке между 20-й и 25-й минутами в течение 1,5-2 мин. 4-5 упражнений, повторенных 4-6 раз.

4. Смена видов деятельности на уроке В норме должно быть 4–6 смен видов деятельности на уроке

- например, технология Шаталова. Работа в парах или мелких группах «вертушка», т.е. активное передвижение учащихся из одной группы или пары в другую
- использование 2-ух досок, когда учащиеся поневоле совершают поворот от одной доски к другой, тем самым сохраняют интерес к уроку и активность участия в нём.

5. 3-й час физкультуры Необходимость введения 3-го часа урока физкультуры продиктовано снижением двигательной активности обучающихся. Целью этого является создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся. Содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как ритмика, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры и .д.

6. Психологические тренинги и мероприятия по ЗОЖ

Вывод


Здоровье

во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и

благополучия человека



применяя данные здоровьесберегающие технологии в работе с учащимися, мы обеспечим школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформируем у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научим использовать полученные знания в повседневной жизни.



Осуществление идеи организации
здоровьесберегающего
учебно-воспитательного процесса
приводит к необходимости создания
школьной программы
«Здоровье»