



**Понятие здоровья и  
составляющие здорового  
образа жизни  
подростающего  
поколения.**

**Гайворонская Е. Н., директор МКОУ  
СОШ№3  
с. Октябрьское Ипатовского района  
Ставропольского края**

**ТЕМА:**

**Понятие здоровья и  
составляющие здорового  
образа жизни подрастающего  
поколения.**

**Цель: исследование понятия здорового образа жизни и основных составляющих здорового образа жизни подрастающего поколения.**

# Задачи:

1. Проанализировать современные теоретические подходы к рассмотрению понятия здоровья и составляющих здорового образа жизни.

2. Изучить современные здоровьесберегающие технологии.

3. Рассмотреть текущее использование здоровьесберегающих технологий в педагогической работе МКОУ СОШ №3 с. Октябрьское Ипатовского района Ставропольского края и внедрение новых программ по здоровьесберегающим технологиям в образовательный процесс «Образование и здоровье» и «Психопрофилактическая программа».

***Актуальность*** обусловлена потребностью

общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Сегодня одним из приоритетных направлений модернизации образования становится сбережение и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников через формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора здоровьесберегающих образовательных технологий (адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников).

В последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

**Объектом** исследования является процесс формирования здоровья учащихся через личностно - ориентированный подход к их оздоровлению, образованию и воспитанию.

**Предмет** исследования - текущее использование здоровьесберегающих технологий в педагогической работе МКОУ СОШ№3 с. Октябрьское Ипатовского района Ставропольского края и внедрение новых программ по здоровьесберегающим технологиям в образовательный процесс «Образование и здоровье» и «Психопрофилактическая программа».

# **ЗДОРОВЬЕ**

```
graph TD; A[ЗДОРОВЬЕ] --> B[Физическое здоровье]; A --> C[Психическое здоровье]; A --> D[Нравственное здоровье];
```

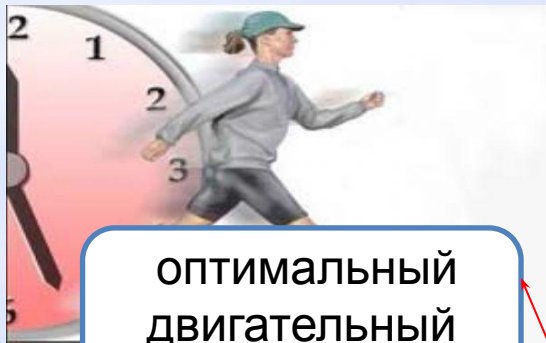
***Физическое  
здоровье***

***Психическое  
здоровье***

***Нравственное  
здоровье***

*Здоровый образ жизни -*  
**единственное средство**  
**защиты от всех болезней**  
**сразу.**





оптимальный  
двигательный  
режим



рациональное  
питание

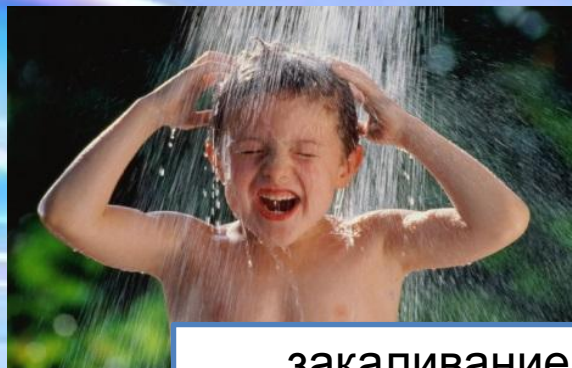
здоровый  
образ  
жизни



искоренение  
вредных  
привычек



рациональное  
сочетание труда и  
отдыха



закаливание



личная гигиена

**Программа**  
**«Образование и здоровье»**  
**МКОУ СОШ №3 с. Октябрьское**  
**Ипатовского района**  
**Ставропольского края.**

**Целью** программы является создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся и педагогических работников.

**Задачи:**

- создание условий повышения мотивации к здоровому образу жизни у участников образовательного процесса,
- обеспечение формирования системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни, мотивация на сохранение и укрепление здоровья у участников образовательного процесса;
  - создание системы медико-физиологического и психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья обучающихся;
- укрепление материально-технической базы для сохранения здоровья участников образовательного процесса;
- освещение проблем здоровья, здорового образа жизни, физической культуры и спорта;

**Сроки реализации:** 2012 – 2017 гг

# Результаты:

- Школой обеспечен световой, воздушный режимы.
- Особое внимание уделено организации питания в школе ( горячим питанием охвачено 85 % учащихся).
- Расписание учебных занятий соответствует учебному плану и нормативным требованиям СанПиН в части продолжительности уроков, перемен, начала занятий, расположения предметов по уровню сложности в течение учебного дня и учебной недели.
- Внедряются здоровьесберегающие образовательные технологии : *лично-ориентированные, педагогика сотрудничества, технологии развивающего обучения, уровневой дифференциации обучения.*
- Уроки физкультуры максимально возможно проводятся на свежем воздухе.
- Увеличение двигательной активности обеспечивается за счёт проведения мероприятий, ставших в школе традиционными: *физкультурные минутки во время уроков; динамические паузы и подвижные игры во время перемен; Дни здоровья, семейные спортивно-оздоровительные праздники; экскурсии и походы по окрестностям.*
- Разрабатываются спортивные и туристические секции.

### **Укрепление материально- технической базы:**

- Приобретен инвентарь для спортивных залов.
- Пополнен медицинский кабинет специальным оборудованием, медикаментами экстренной и противошоковой помощи.
- Проведена частичная замена технологического оборудования в школьной столовой.
- Заменена подсветка школьных досок.

**Психопрофилактическая и здоровьесформирующая программа МКОУ СОШ№3 с. Октябрьское Ипатовского района Ставропольского края.**

**Цель программы** – создание здоровьесформирующей, комфортной среды для оптимального развития личности школьников.

**Задачи:**

- формировать у обучающихся стремление к здоровому образу жизни; овладению знаниями о здоровом образе жизни, о своем организме;
- научить школьников применять полученные знания в пропаганде здорового образа жизни;
- приобщить школьников к нравственным, экологическим ценностям, помочь выработать активную жизненную позицию в сфере экологии и здоровья;
- привлечь школьников к активному участию в исследованиях и работе по сохранению, восстановлению окружающей среды;  
создать консультативную сеть по проблемам здоровья для обучающихся, родителей, преподавателей;

Программа строится на трех принципах: **здоровье – развитие – обучение.**

Приоритет отдается **здоровью.**

*Срок реализации программы: 2011-2016гг.*

## **Результаты:**

- Снижение в 1,5 раза заболеваемости школьников острыми респираторными заболеваниями.
- Снижение на 20% количества психоэмоциональных расстройств.
- Увеличение доли учащихся, охваченных спортивной работой.
- Увеличение количества учащихся, принимающих участие в спортивных соревнованиях различного уровня.
- Уменьшение количества учащихся, освобожденных от занятий физической культурой.
- Уменьшение количества пропусков занятий по причине болезни.






**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

**«МОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

**Тема «Сколько весит здоровье ученика?»**



*Как тяжелый рюкзак влияет на осанку ребенка? Сколько должен весить рюкзак? Как правильно выбрать рюкзак?*

## **Цель**

Активизировать познавательную деятельность учеников при изучении темы «Человек», обратить внимание на сохранение своего здоровья (осанки) путем ежедневного контроля тяжестей за спиной.

## **Задачи**

1. Проанализировать данные в медицинской литературе по теме исследования.
2. Описать, как влияют тяжелые ранцы на растущий организм ребенка, к каким последствиям это приводит.
3. Доказать, что тяжелый портфель вредит здоровью.
4. Предложить свои способы решения проблемы.

## **Результаты исследования**

Правильная осанка формируется в первые годы жизни. Но наиболее важный период – с 4 до 10 лет, когда быстро развиваются механизмы, обеспечивающие вертикальную позу. На формирование неправильной осанки оказывают влияние хронические заболевания, недостаточный по времени отдых и пассивные формы его проведения, неправильное положение тела во время занятий, не соответствующая росту мебель, неудобная обувь и одежда. В группу риска входят близорукие, быстрорастущие дети, а также дети с частыми болями в животе.

**Осанку школьникам портят тяжелые ранцы и особенно – портфели.** Регулярная асимметричная нагрузка на неокрепший позвоночник чревата неприятностями на всю дальнейшую жизнь.

### ***Выбираем ранец***

Конечно, ранец предпочтительнее портфеля: нагрузка распределена равномерно, руки свободны. Но как его правильно выбрать?

При покупке следует обращать внимание не только на красоту и яркость, но прежде всего на функциональные качества.



**ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ  
КУРЕНИЯ В НАШЕЙ ШКОЛЕ**

**МКОУ СОШ №3 с. Октябрьское  
Ипатовского района  
Ставропольского края.**

**Актуальность темы.** Данная работа представляет собой исследование о вреде курения, проведённое среди учащихся нашей школы. Всё больше и больше подростков затягивает эта привычка. Многие уже не мыслят своей жизни без сигареты. Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей.





Самое дорогое у нас всегда

**Цель работы:** выявить отношение к курению учащихся нашей школы на данный момент времени и помочь учащимся задуматься над опасностью, которой они подвергают не только себя, но и окружающих.

## **Задачи:**

- подобрать, изучить и обработать различные источники информации по данной теме;
- провести социологический опрос;
- придумать эксперименты, демонстрирующие последствия курения;
- обобщить результаты исследований, сделать выводы;
- объяснить процессы курения научно, т.е. с точки зрения физики.

**Объект исследования:** учащиеся нашей школы

**Предмет исследования:** влияние на здоровье человека вредной привычки - курения.

**Методы исследования:** анализ научной литературы, наблюдение, анкетирование, интервью, эксперимент, сравнение полученных результатов



## **Результаты:**

Проблема курения в нашей школе существует. Курят в основном, из желания подражать взрослым или по примеру своих родителей.

Проводимая профилактическая работа среди подростков показала, что большинство хотели бы бросить курить.

Анализ анкетирования, проведенный в начале сентября 2013 года социальной службой, показал, что уровень курящих в школе среди подростков за прошедший год снизился на 56%.



## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**Школьники являются основой развития любого общества и всегда имеют самое непосредственное отношение к его будущим перспективам. Поэтому необходимо решать задачи улучшения здоровья подростков и пропаганды здорового образа жизни, так как они являются стратегическим резервом нации.**

**Спасибо за  
внимание!**

