

***«Формирование  
положительного отношения к  
здоровью школьника на уроках  
обслуживающего труда»***

*Выполнила: Жижина Г.В.  
учитель технологии МБОУ  
«Павловская средняя  
общеобразовательная школа»*

*Здоровая школа –*

*Здоровья желает!*

*Здоровая школа –*

*Друзей собирает.*

*Пусть льется повсюду*

*Друзей звонкий смех,*

*Учитель улыбкой*

*Пусть радует всех.*

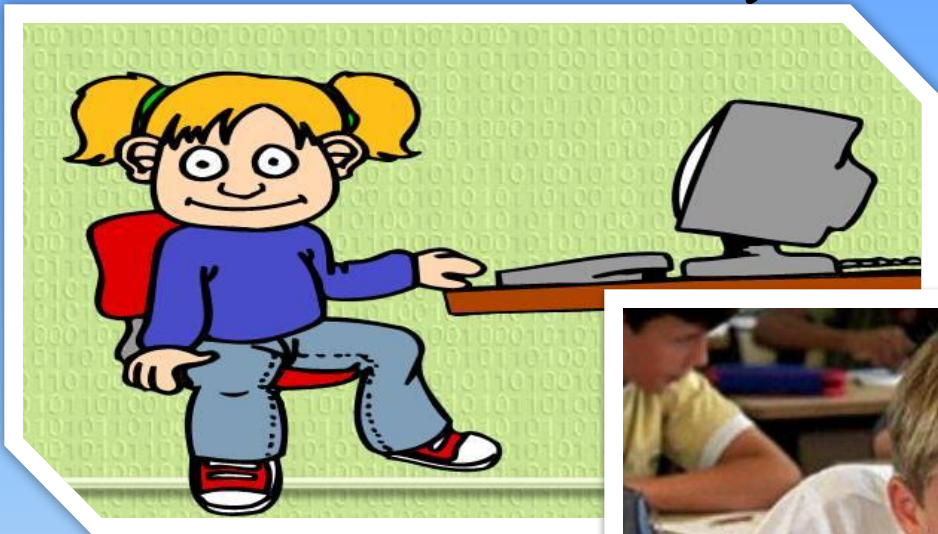
*Здоровье не купишь,*

*Его не продать.*

*Про это давно уже нужно всем знать!*



# Факторы, разрушающие здоровье учащихся



Компьютер может разрушить здоровье и привести к социальной дезадаптации



Неправильная осанка во время учебного процесса



Перегрузка домашних заданий.

На уроках трудового обучения, создаются условия для здорового развития детей:

1. Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима:

- время трудоспособности, утомляемости учащихся;
- учебная нагрузка, дозирование домашних заданий.

2. Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения:

- воздушно-тепловой режим;
- световой режим;
- режим и организация учебно-воспитательного процесса.

3. Формируется здоровый образ жизни.



На уроках технологии проводятся мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки



# физкультминутка для глаз



- 1). Вращение по кругу,
- 2). вверх вниз,
- 3). туда-сюда,
- 4). моргаем,
- 5). зажимаем глаза на несколько секунд, а потом быстро и широко открываем.

# Гигиенические условия в кабинете



Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН - это чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски.





Для большей освещенности и снятия нагрузки на глаза, были приобретены новые швейные машинки с дополнительным освещением.





*Включение в содержательную часть  
урока вопросов, связанных со здоровьем и  
здоровым образом жизни.*

На уроках изучаются темы :

«Кулинария»,

«Гигиена и косметика»,

«Уход за одеждой и обувью»,

«Санитария и гигиена»,

«Физиология питания»,

«Красота и здоровье»,

«Мода и здоровье»,

«Здоровый микроклимат в доме».

## Игнорирование завтраком может привести:

- ❖ К ослаблению памяти, снижению способности здраво мыслить, возникновению беспокойства и раздражительности, стрессу, затруднению логического мышления.
- ❖ Могут начаться приступы головокружения, снизится зрение, нарушится координация движений.



# Питаться, по утрам, нужно правильно.

**Калорийность** – это показатель содержащийся в пище энергии.

В переводе с латинского языка, означает – тепло.

**Белки**

+

**Жиры**

+

**Углеводы**

+

**Клетчатка**



нежирное мясо  
(куриное филе,  
телятина или тунец),  
яйца, грибы.



орехи , сметана  
оливковое  
масло.



каши, цельнозерновой  
хлеб, макароны.



фрукты,  
овощи и зелень.



# Проводится работа по повышению культуры приема пищи

## Правила поведения за столом



**Аккуратно кушай хлеб - Это кухня, а не хлеб.**

**Вытирай салфеткой рот И не капай на живот.**

**Ложкой ешь кисель и кашу, Суп, пюре и простоквашу.**

**Не вертись юлой на стуле, Головой не лезь в кастрюлю.**

**Вилкой можно брать картошку, Мясо, рис... Не надо ложкой!**

**Супчик кушай аккуратно, Не выливай обратно.**

**Ручкой можно брать пирог, Глазированный сырок.**

**Пей чайек, не проливая! Что за лужица большая?**

**И скажи спасибо всем, У кого ты пищу ел.**

**Не корми котлетой кошку, А сама поешь немножко.**



*Учащиеся знакомятся с разновидностями комнатных декоративных растений, их положительном влиянии на эмоционально-психологическое состояние людей.*



# *Общественно-полезный труд учащихся с учетом здоровьесбережения*



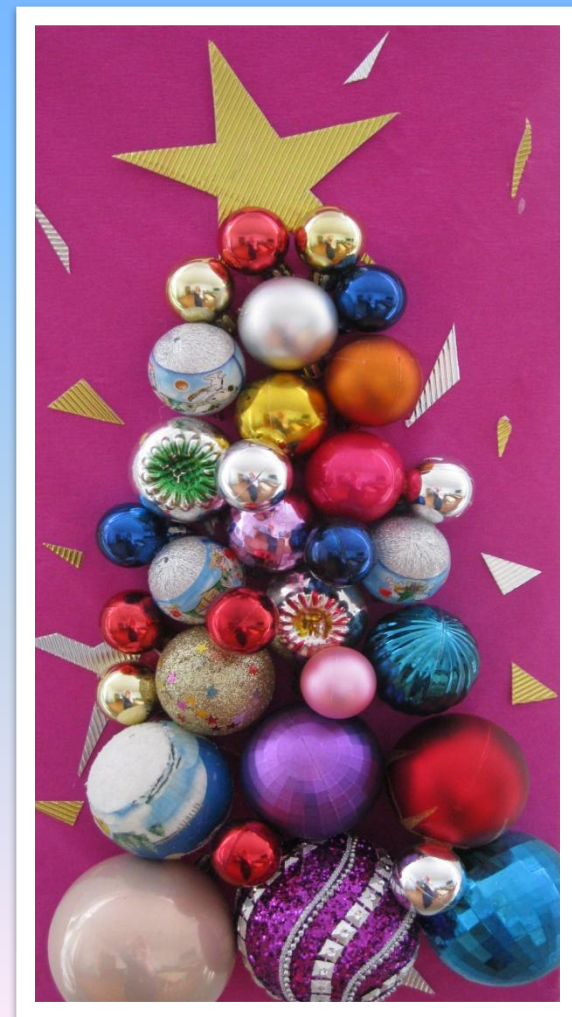
Работа на пришкольном участке начинается с допуска медицинским работником тех учащихся, кто не имеет ограничений по состоянию здоровья. Задания распределяем с учетом физических возможностей детей, обязательно чередуя тяжелые и легкие виды работ.



# *Творческие проекты по изготовлению швейных изделий*



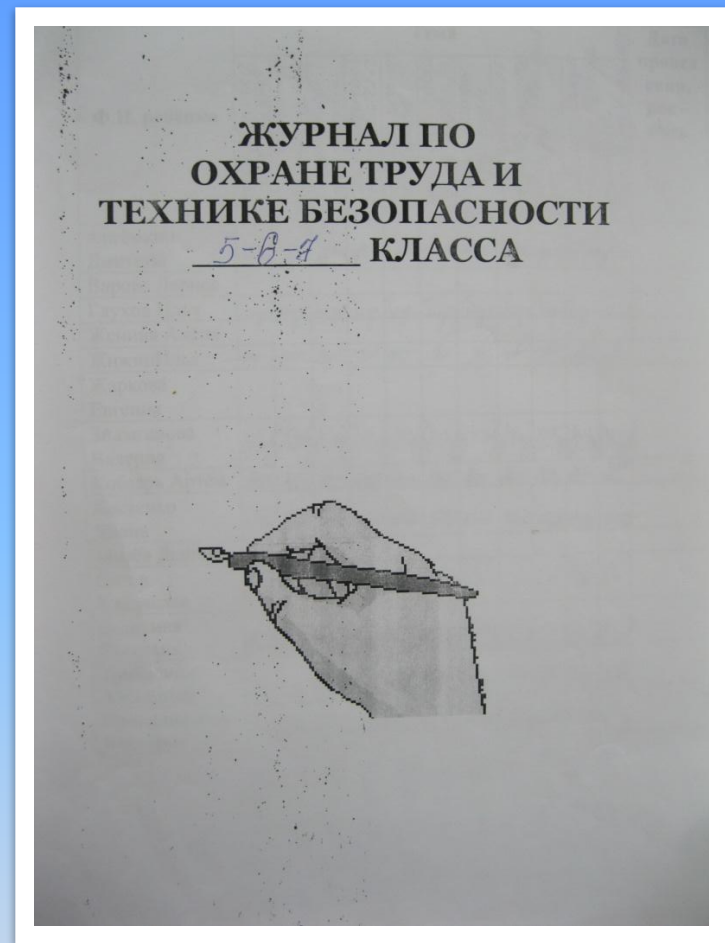
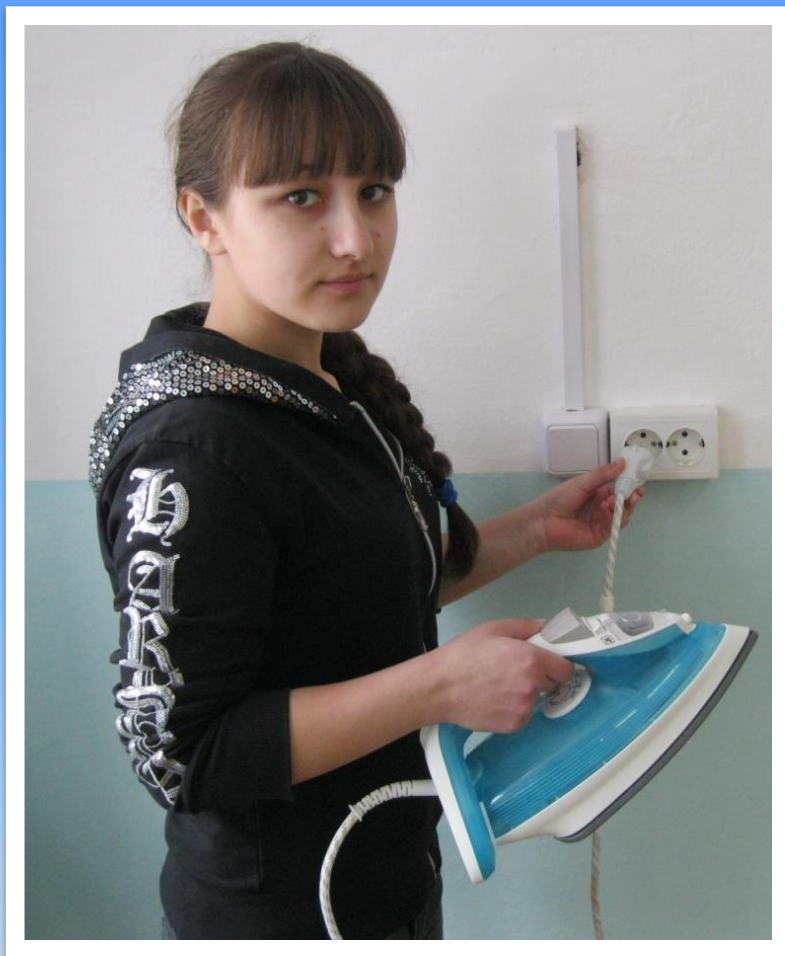
# Творческие проекты по рукоделию (художественные ремесла)





*«Гигиена, косметика»,  
«Уход за одеждой и обувью»*





Перед началом работы в мастерской проверяют исправность оборудования, заземления, учитель проводит инструктаж по ТБ, делает запись в журнале по охране труда, знакомит учащихся с правилами внутреннего распорядка, после чего дает разрешение к началу выполнения практической части урока.

# *Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы*



□ Степень естественности позы школьников на уроке служит хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены.





**Будь  
здоров ...!**