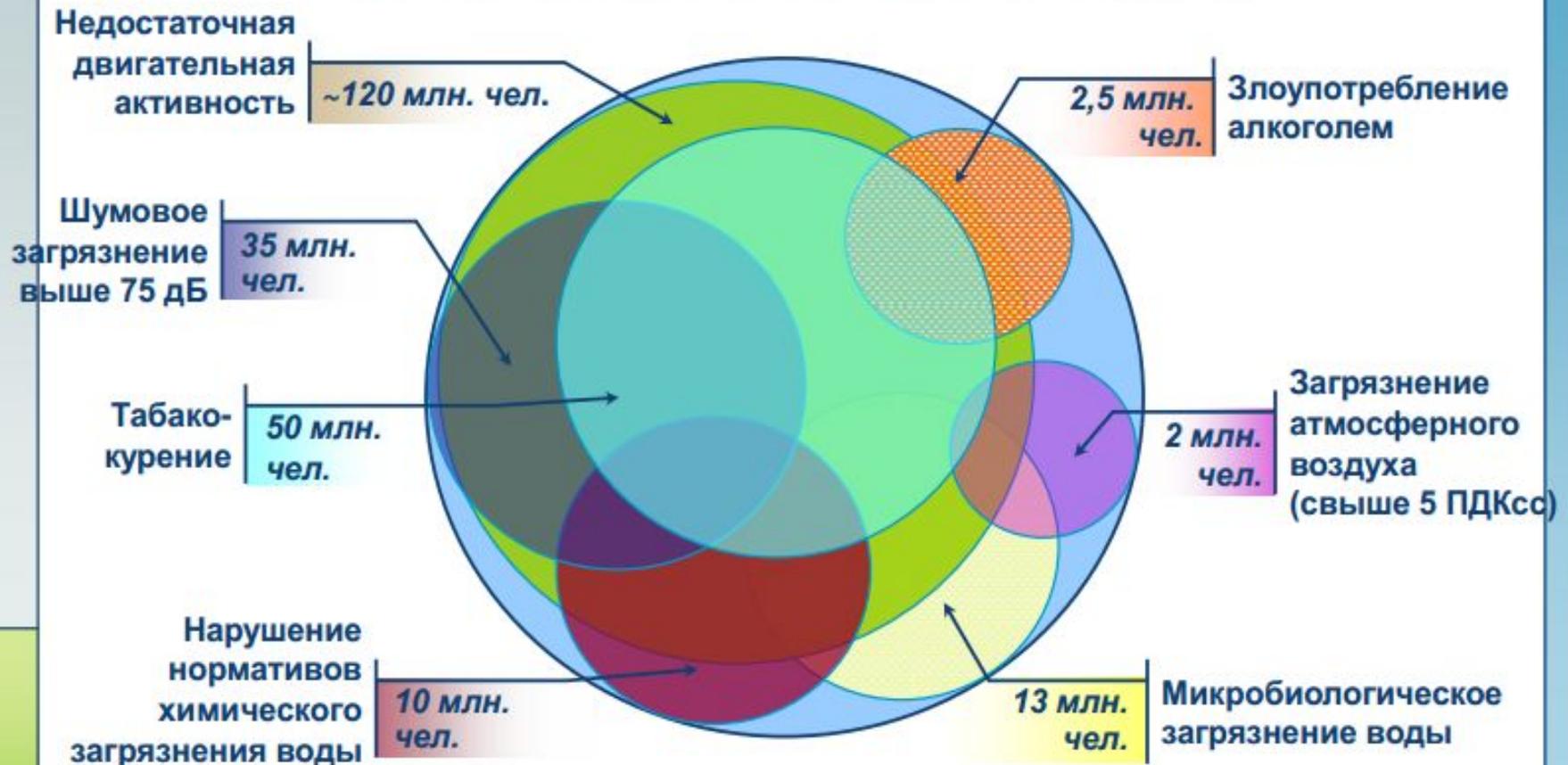


**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
В СОВРЕМЕННОМ
ОБРАЗОВАНИИ**

Основные факторы риска здоровью населения

Население Российской Федерации – 143 млн. чел.



Образ жизни в качестве здоровья населения

Объективно-научные

Вклад факторов образа жизни в формирование здоровья оценивается на уровне 50-55%

Политические

- Ориентация на сокращения основных факторов риска – в *Глобальной стратегии для профилактики и борьбы с НБ (ВОЗ, 2000)*
- Укрепление здоровья населения, снижение уровня Социально значимых заболеваний, создание условий и формирование мотивации для ведения *здорового образа жизни* – в числе основных задач демографической политики РФ на период до 2025 г.)
- **Распространение стандартов здорового образа жизни – приоритет РФ на период 2013-2020 гг.**



ЗДОРОВЬЕ – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов и болезней (ВОЗ).



ЗДОРОВЬЕ – это естественное состояние организма, которое позволяет человеку полностью реализовать свои способности, без ограничения осуществлять трудовую деятельность при максимальном сохранении продолжительности активной жизни.



ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК имеет гармоничное физическое и умственное развитие, быстро адаптируется к непрерывно изменяющейся природной и социальной среде, при этом у него отсутствуют какие-либо болезненные изменения в организме. Субъективно здоровье ощущается чувством общего благополучия, радости жизни, высокой работоспособности.

Аспекты здоровья



ПЕРЕЧЕНЬ ФАКТОРОВ РИСКА ЗДОРОВЬЮ, СВЯЗАННЫХ С ОБРАЗОМ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



Группа факторов	Факторы
Безответственное гигиеническое поведение	Нарушение режима сна и бодрствования Нарушение режима труда и отдыха Несоблюдение правил личной гигиены Несоблюдение правил бытовой гигиены Небезопасное сексуальное поведение
Нарушения двигательной активности	Недостаточная двигательная активность Неадекватная двигательная активность
Неправильное питание	Несбалансированное питание Энергетически неадекватное питание Нарушение режима питания Пренебрежение требованиями безопасности в отношении продуктов питания
Аддиктивное и вынужденное поведение	Активное курение (сигарет, трубки, кальяна) Пассивное курение Злоупотребление алкоголем Употребление наркотиков и ненаркотических психоактивных веществ
Безответственное медицинское поведение	Несвоевременное обращение к врачу Недолечивание Самолечение

Пирамида питания



КРАЙНЕ РЕДКО ИЛИ ИСКЛЮЧИТЬ ВООБЩЕ!!!

САХАР И ДРУГИЕ
СЛАДОСТИ, БЕЛЫЙ ХЛЕБ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ
РАФИНИРОВАННОЙ МУКИ, БЕЛЫЙ РИС

КРАСНОЕ МЯСО, СЛИВОЧНОЕ
МАСЛО, МАРГАРИН,
КОЛБАСЫ И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ,
БОГАТЫЕ
НАСЫЩЕННЫМИ ЖИРАМИ



— ПОСТЕПЕННО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ
РАЦИОНА СОЛЬ
(ЗАМЕНИТЬ ПРИПРАВАМИ)
НЕ КУРИТЬ!



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
(МАЛОЖИРНЫЕ ИЛИ
ОБЕЗЖИРЕННЫЕ)



РЫБА, МЯСО ПТИЦЫ
(ФИЛЕ БЕЗ КОЖИ),
ЯЙЦА



ОРЕХИ И БОБЫ



ОВОЩИ (ПРАКТИЧЕКИ
БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ!)



ФРУКТЫ
(5-6 ПЛОДОВ В ДЕНЬ)



ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ
ПРОДУКТЫ,
(НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ)



ОЛИВКОВОЕ И ДРУГИЕ
РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА



+ УПОТРЕБЛЕНИЕ ДО 2 л ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ
ПРИ ЖЕЛАНИИ УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ, ЛУЧШЕ ВСЕГО 1 ПОРЦИЯ
КРАСНОГО ВИНА В ДЕНЬ



НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ В ДЕНЬ
СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основные понятия здоровьесберегающей деятельности (ЗСД)

- ❖ **Здоровьесберегающая деятельность ОО** – организация учебно-воспитательного процесса (УВП) ОО с учетом сохранения здоровья обучающихся.
- ❖ **Здоровьесберегающие технологии** – любые способы реализации УВП, направленные на сохранение здоровья учащихся.

Факторы риска для здоровья обучаемых и воспитанников

1. Стрессовая педагогическая тактика

2. Интенсификация учебного процесса, преждевременное начало дошкольного обучения

3. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным возможностям школьников

4. Несоблюдение гигиенических требований к организации учебного процесса

5. Недостаточная осведомленность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья

6. Отсутствие знаний у родителей в вопросах сохранения здоровья детей

7. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни

8. Недостаточное использование средств физического воспитания и спорта и спортивно-оздоровительной работы

Основные принципы здоровьесберегающей технологии



- Принцип ненанесения вреда**
- Принцип приоритета действенной заботы о здоровье**
- Принцип непрерывности и преемственности**
- Принцип триединого представления о здоровье**
- Принцип субъект – субъектного отношения с учащимся**
- Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся**
- Комплексный, междисциплинарный подход**
- Принцип медико-психологической компетентности**
- Принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий**
- Приоритет позитивных воздействий над негативным**
- Приоритет активных методов обучения**
- Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии**
- Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье**
- Принцип отсроченного результата**
- Принцип контроля за результатами**

Систематика здоровьесберегающих технологий

I тип классификации

- ❖ **Медико-гигиенические технологии (МГТ).**
- ❖ **Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).**
- ❖ **Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)**
- ❖ **Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ)**
- ❖ **Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)**

Нормативная основа деятельности ОО по сохранению и укреплению здоровья обучаемых и воспитанников

Законы РФ

Указы Президента РФ

Национальная инициатива «Наша новая школа»

Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации от 1 октября 2008 года, протокол № 36

Государственные стратегии РФ

Государственные программы РФ

Перечень СанПиНов

Федеральные стандарты образовательной деятельности: ФГОС НОО, ФГОС ОО, ФГОС ДОО, стандарт педагога

Федеральные государственные требования Министерства Образования и науки РФ, инструктивные письма