



Формирование культуры
здоровья школьников
средствами
здоровьесберегающих
технологий



Компоненты здоровья

ЗДОРОВЬЕ

Физическое

Психологическое

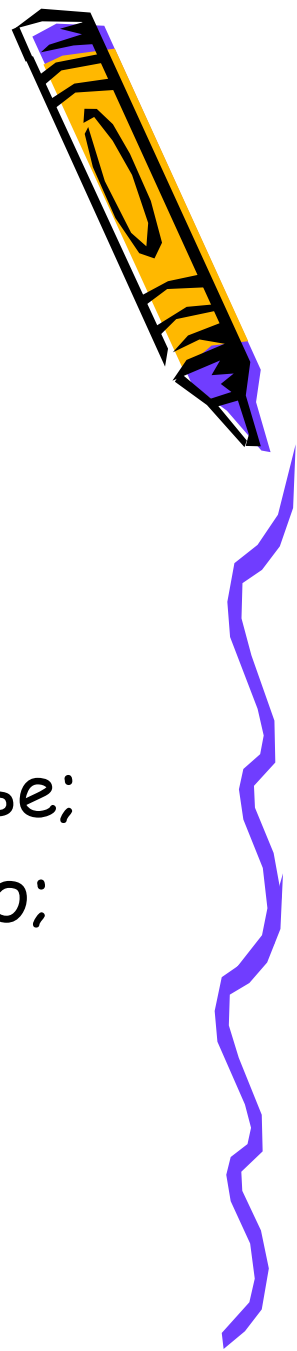
Социальное

Нравственное

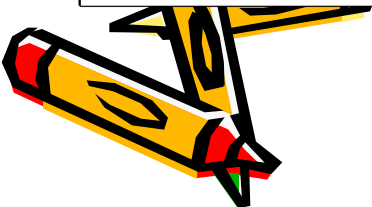
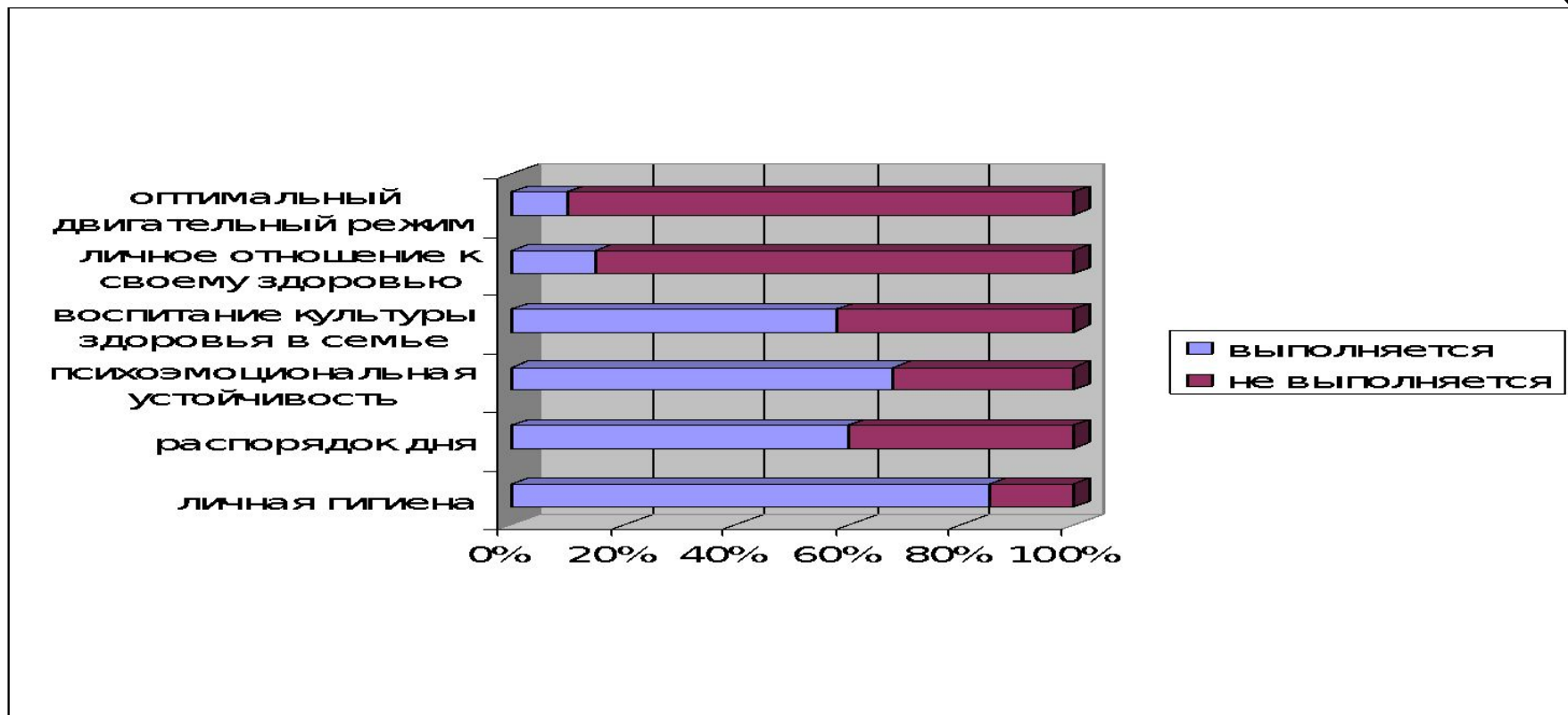


Опрос учащихся о культуре здоровья по направлениям

1. Личная гигиена;
2. Распорядок дня;
3. Психоэмоциональная устойчивость;
4. Воспитание культуры здоровья в семье;
5. Личное отношение к своему здоровью;
6. Оптимальный двигательный режим.



Результаты опроса учащихся



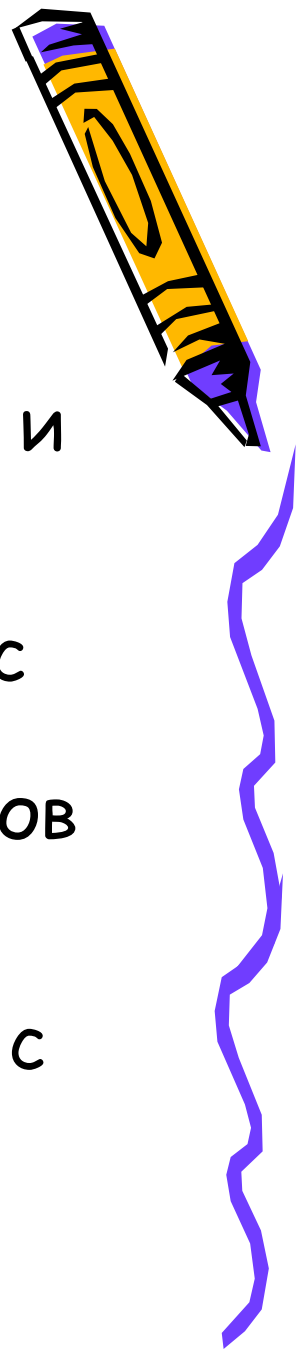
Вывод

Учитывая результаты опроса, можно сделать следующие выводы:

- в большей степени не выполняется оптимальный двигательный режим из-за проведения большего количества свободного времени перед телевизором и компьютером;
 - личное отношение к своему здоровью находится на низком уровне, хотя теоретически дети хорошо подготовлены в данном вопросе.
- Поэтому мы предлагаем такие пути решения данной проблемы



Пути решения проблемы



- Введение утренней зарядки в среднем и старшем звене;
- Наладить регулярный ежемесячный выпуск газеты о здоровье школьника с привлечением детей;
- Наладить совместную работу педагогов и медработника;
- Организовать практические индивидуальные занятия школьников с психологом для снятия психологической нагрузки.



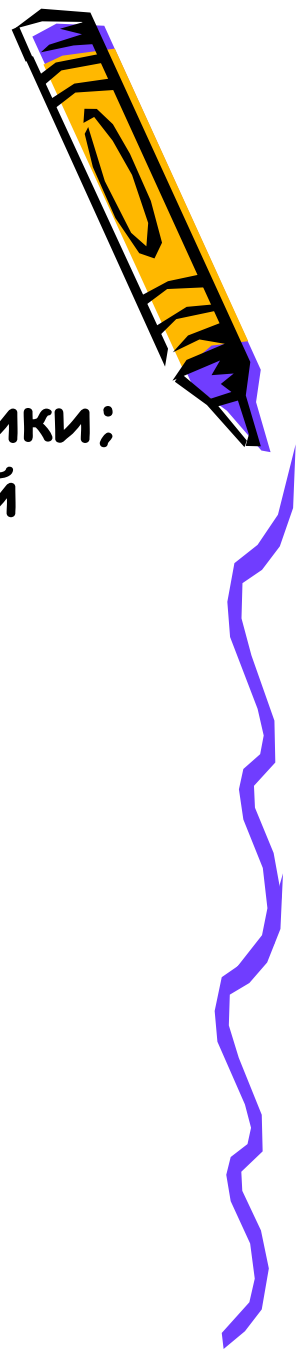
Формы, методы и приёмы воспитания и формирования культуры здоровья, применяемые в учебном процессе

- Проведение зарядки перед началом уроков;
- Проведение физ. пауз во время урока;
- Применение игровых технологий на уроках для создания благоприятной с психологической точки зрения обстановки;
- Проведение классных часов;
- Дополнительный урок физкультуры;
- Организация игр на переменах;
- Проведения Дня Здоровья;
- Проведение уроков здоровья;
- Организация оздоровительного лагеря в период каникул;
- Личный пример учителя (ведение здорового образа жизни, участие в Дне Здоровья, организация совместных походов на природу)



Факторы влияющие на нарушение здоровья в школьной жизни

- 1. Инструктивно-программирующие методики;
- 2. Продолжительное воздействие на детей школьной среды;
- 3. Словесно-информационный;
- 4. Чрезмерное увлечение методиками «интеллектуального развития»;
- 5. Интенсификация обучения;
- 6. Ухудшение питания;
- 7. Факторы социального риска ;
- 8. Факторы экологического риска.



Основные принципы здоровьсбережения

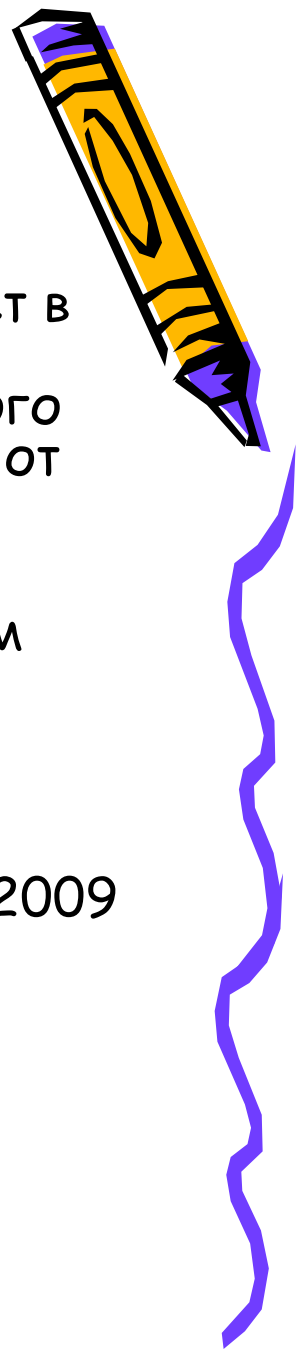


- Принцип «не нанеси вреда»;
- - Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов;
- - Принцип триединого представления о здоровье (физическое, нравственное и психическое здоровье);
- - Принцип непрерывности и преемственности (ежедневно и на каждом уроке);
- - Принцип индивидуального подхода к учащимся;
- - Принцип соответствия содержания и организации обучения;
- - Принцип активных методов обучения;
- - Принцип позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями).



- Проблема учебных перегрузок школьников, приводящая к состоянию переутомления



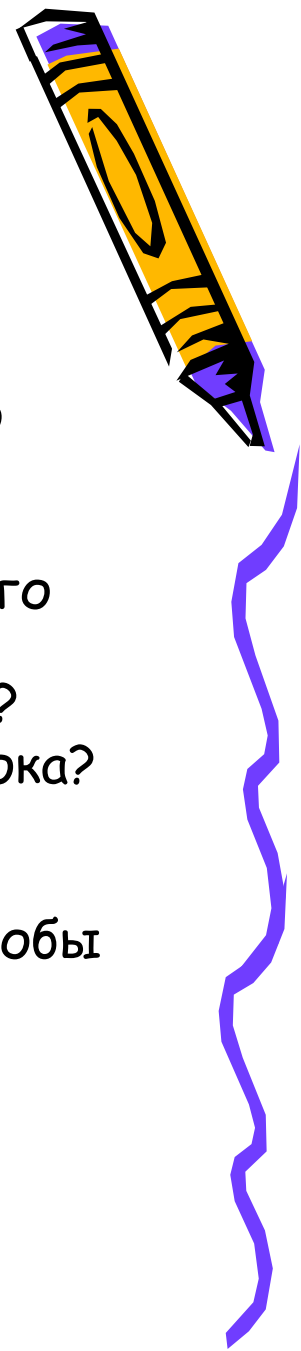


- Организационный аспект данной проблемы включает в себя составление расписания, позволяющего распределить нагрузку в течение дня, недели, учебного года. (санитарно-эпидемиологическое заключение от 25.09.08
- «Рациональность расписания 2-4 кл. : соблюдается,
- 5-9 ,10-11 кл. : недельная учебная нагрузка в основном распределена с учётом физиологической недельной кривой умственной работоспособности».
- Таким образом режим учебно-воспитательного процесса в МОУ Хохломская средняя общеобразовательная школа на 1-2 полугодие 2008-2009 уч.года соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим правилам

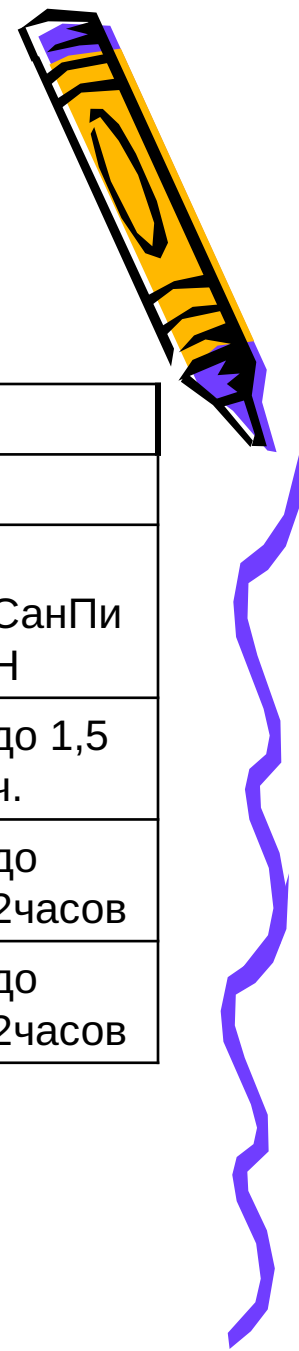


Опрос по проблеме

1. Сколько в среднем времени уходит на ежедневную подготовку домашнего задания?
2. Какие предметы готовите дольше и почему?
3. Часто ли испытываете усталость в течение учебного дня?
4. Какие этапы урока для вас наиболее утомительны?
5. Как вы относитесь к физкультминутке во время урока?
6. Заметили ли вы ухудшение здоровья (снижение зрения, быстрая утомляемость, чаще болеете)?
7. Что на ваш взгляд необходимо сделать в школе, чтобы способствовать укреплению здоровья учащихся?



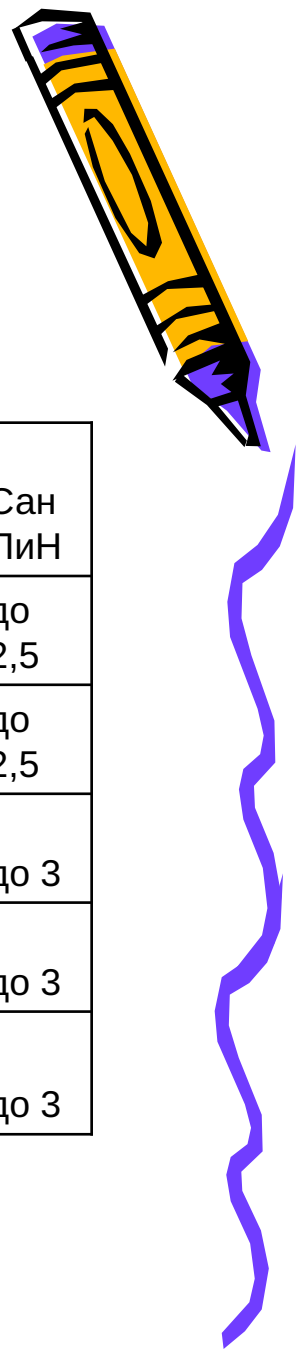
Временные рамки приготовления домашнего задания



- В начальных классах временной режим приготовления домашнего задания выполняется

Начальные классы				
	30 мин.	1 час	1,5-2 часа	СанПиН
2 класс	1	8	1	до 1,5 ч.
3 класс	3	4	1	до 2 часов
4 класс	1	3	8	до 2 часов



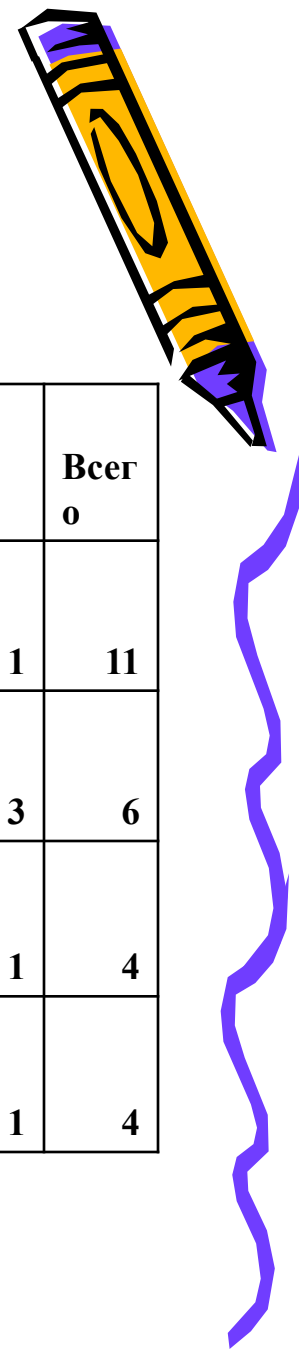


- По сравнению:
уже в среднем
звене время
затрачивается
гораздо больше

	1ч ас	2 часа	3 часа	4 часа	Сан ПИН
5 класс	3	6			до 2,5
6 класс	3	6			до 2,5
7 класс	1	1	5	1	до 3
8-а класс	6	6			до 3
8-б класс	5	3	4	1	до 3



Какие предметы готовятся дольше и почему



- В начальных классах 37 % учащихся тратят больше всего времени на домашнее задание по математике (трудный предмет)
- В 5-8 классах выполнение д/з затруднительно по математике-25%, много задают: английский-29%, история -20%; много читать -29% (литература, история, география)
- 9-11 классы больше всего времени затрачивается на английский язык (много задают)

предметы	2 кл.	3 кл.	4 кл.	Всего
математика (37%)	7	3	1	11
русский язык (20%)	3		3	6
английский язык (13%)		3	1	4
окружающий мир (13%)		3	1	4



Часто ли испытываете усталость в течении дня



- Чаще испытывают усталость ученики среднего звена, что вероятнее всего связано с проблемами подросткового возраста.

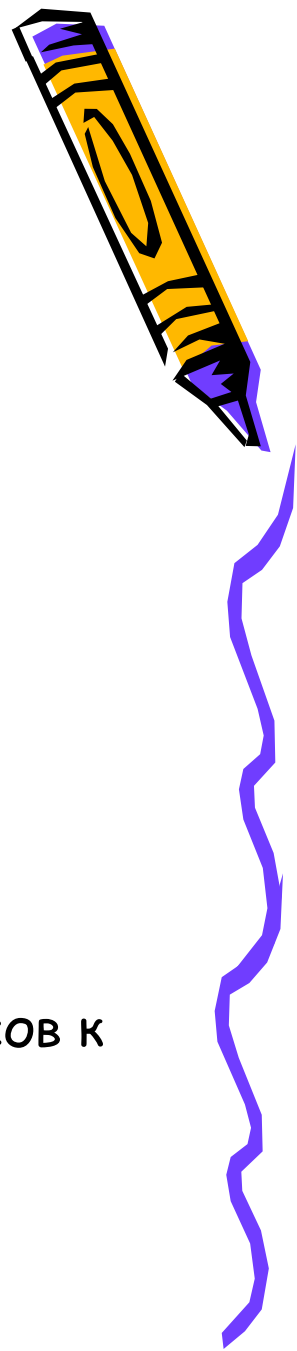
	часто	иногда	не испытывают
2-4 класс	4(13%)		26(87%)
5-8 класс	28(55%)	21(41%)	2(4%)
9-11 класс	9(56%)	4(25%)	3(19%)



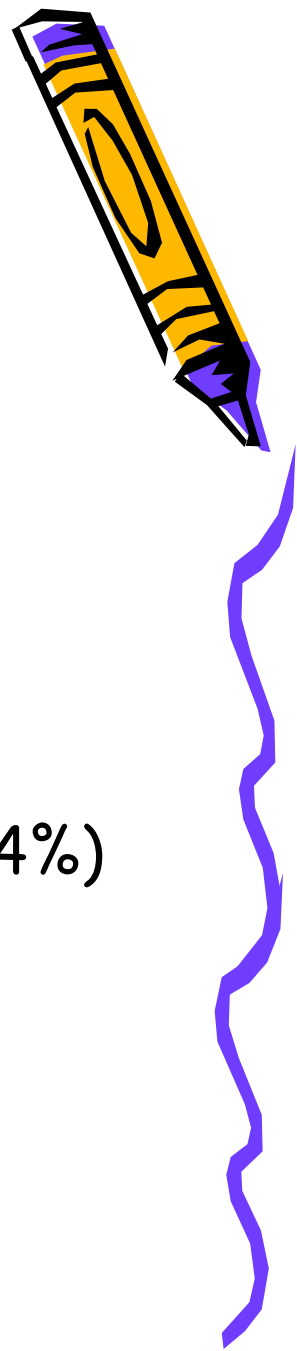
Отношение к физминуткам

классы	положительное	отрицательное
2-4 классы	30 (100 %)	
5-8классы	44(86%)	7(14%)
9-11 классы	11(69%)	5(31%)

- Значение физкультминутки снижается от начальных классов к старшим.

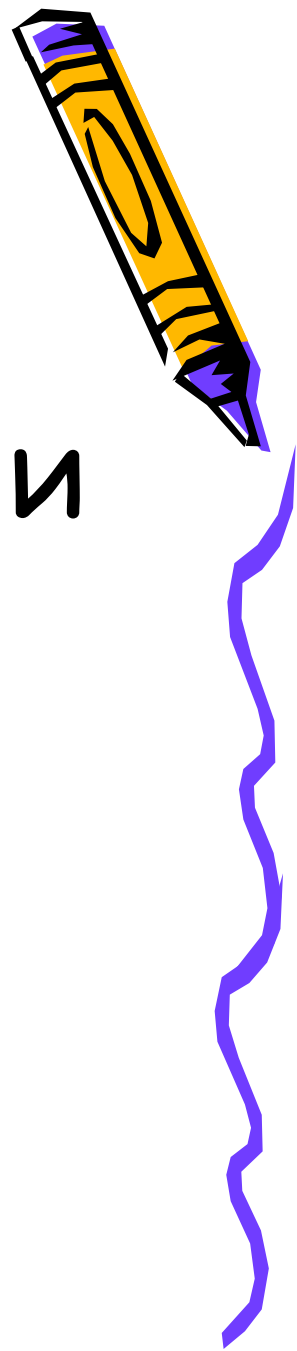


Что на ваш взгляд необходимо сделать в школе , чтобы способствовать укреплению здоровья?



- Спортивные игры в перемену 7 (7%)
- Больше спортивных секций и кружков - 22(23%)
- Вкуснее школьные завтраки -9 (9%)
- Питьевой режим в здании школы -9(9%)
- Больше уроков физкультуры 15(15%)
- Открыть медицинский кабинет в школе 4 (4%)
- Комната отдыха и психологической разгрузки-3 (3%)
- Буфет -2(2%)





- Проблема организации школьного питания



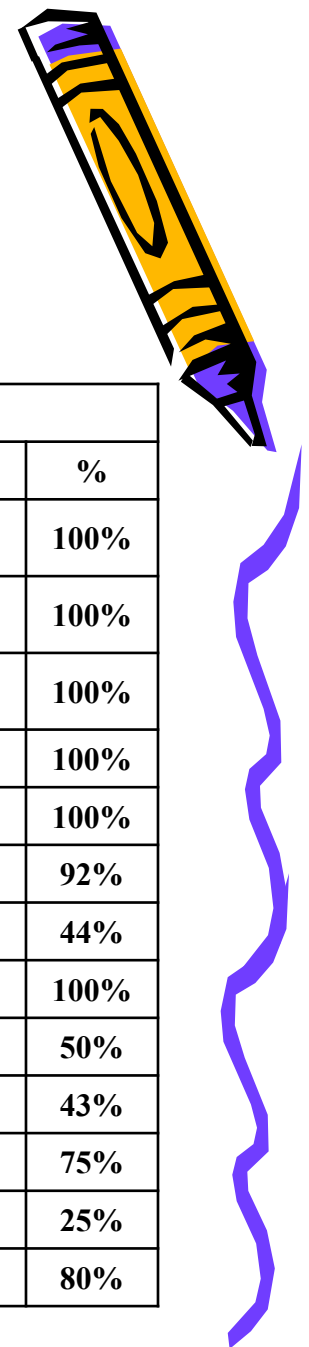
Роль пришкольного участка при организации питания



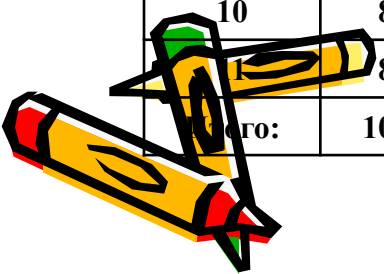
Щедрый стол



Охват питанием детей по годам



Классы	2006-2007			2007-2008			2008-2009		
	Всего	Питаются	%	Всего	Питаются	%	Всего	Питаются	%
1							11	11	100%
2				14	14	100%	12	12	100%
3	8	8	100%	9	9	100%	9	9	100%
4	16	16	100%	15	15	100%	14	14	100%
5	10	10	100%	10	9	90%	10	10	100%
6	14	13	93%	13	11	85%	13	12	92%
7	9	8	89%	9	4	44%	9	4	44%
8 «а»	13	13	100%	13	13	100%	13	13	100%
8 «б»	13	7	50%	14	7	50%	14	7	50%
9	7	6	86%	7	3	43%	7	3	43%
10	8	6	75%	8	6	75%	8	6	75%
	8	2	25%	8	2	25%	8	2	25%
Итого:	106	89	83%	120	93	77%	128	103	80%

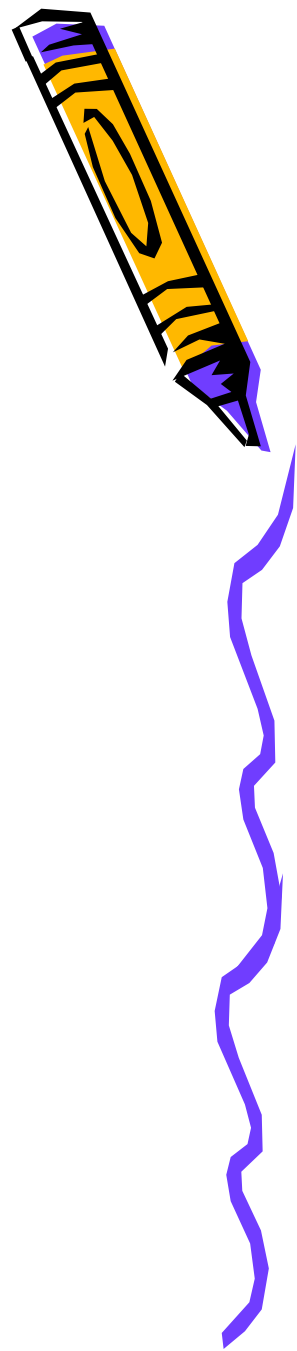


Результат опроса

№ Вопроса	Причина	Кол-во учащихся	%
1	Живу недалеко от школы и питаюсь дома	10	40%
2	Невкусные обеды	8	32%
3	Короткие перемены	2	8%
4	Дорогие обеды	1	4%
5	Не хочу есть вообще	2	8%
6	Далеко ходить в столовую	1	4%
7	Пищевая аллергия	1	4%



-Работа с родителями
по вопросам
здоровьесбережения



Должны подниматься следующие вопросы

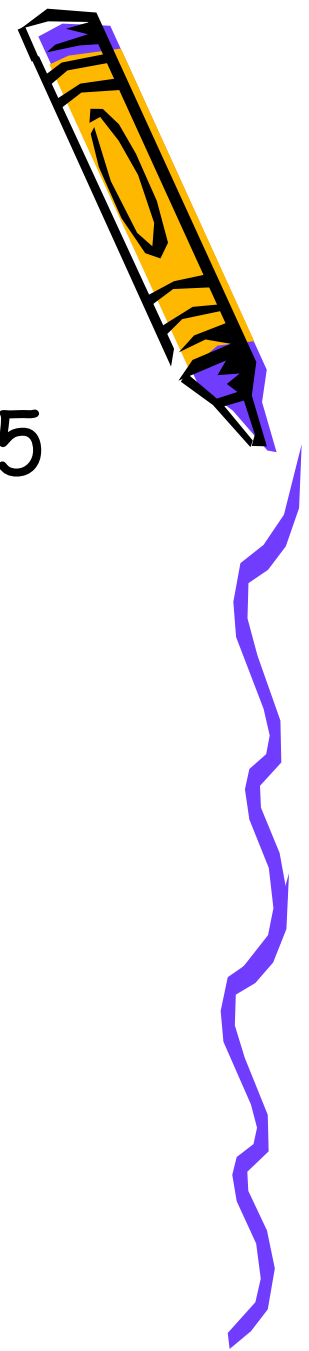
- Гигиена тела, одежды, обуви;
- Правильный режим питания;
- Закаливание;
- Приобщение к систематическому занятию спортом;
- Организация совместных с родителями прогулок и экскурсий на свежем воздухе;
- Вечерний отдых в семье;
- Когда делать домашнее задание, как сократить время на его приготовление



**В 2007-2008 учебном году две наши семьи
участвовали в районных и зональных конкурсах,
посвящённых «Году семьи»: семья Большаковых,
Кудрявцевых**



Решение проблемы физической активности в Хохломской средней школе.



- 2007-2008 уч. год-
классы- урок здоровья

2-5

*2008-2009 уч. год-
2-5 классы- третий
урок
физкультуры*



Способы физической активности

Уроки физкультуры

Спортивные секции

Внеклассная работа

Перемены
(спортзал –волейбол)

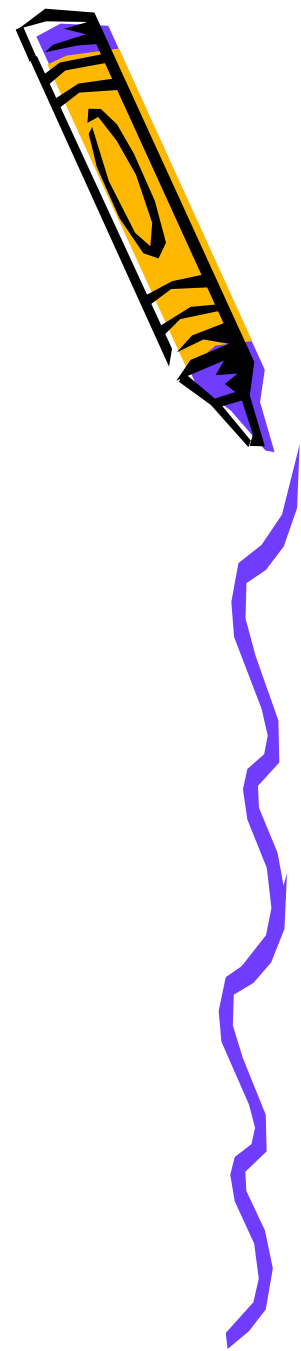
Уроки
(физкульт. паузы)

Еженедельные
субботники

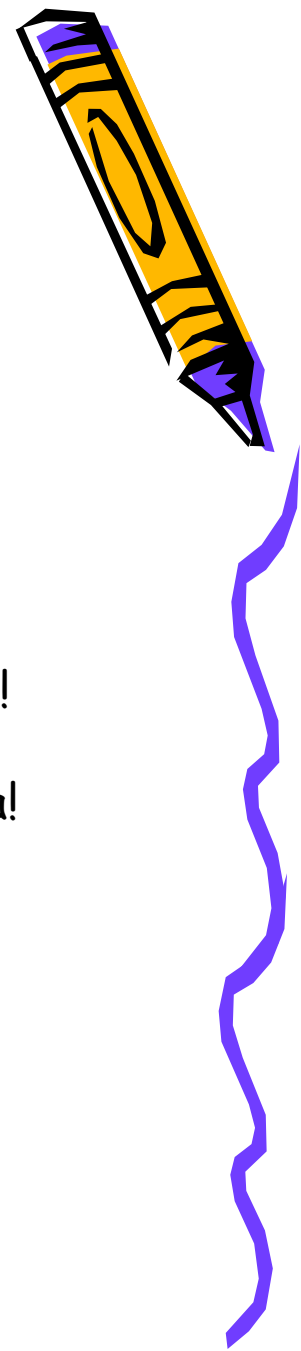


Внеклассная работа

Районные соревнования
Школьный кросс «Золотая осень»
«Веселая лыжня» соревнования с
Анисимовской школой
Зарница
Лыжный пробег, посвященный
Крылову Н.П.(ученики и учителя)
День здоровья
День защиты детей(школьный
турслет)
Эстафета «Здравствуй, весна»



10 золотых правил здоровьесбережения



- Соблюдение режима дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спице в проветриваемой комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

