

Школа – территория здоровья

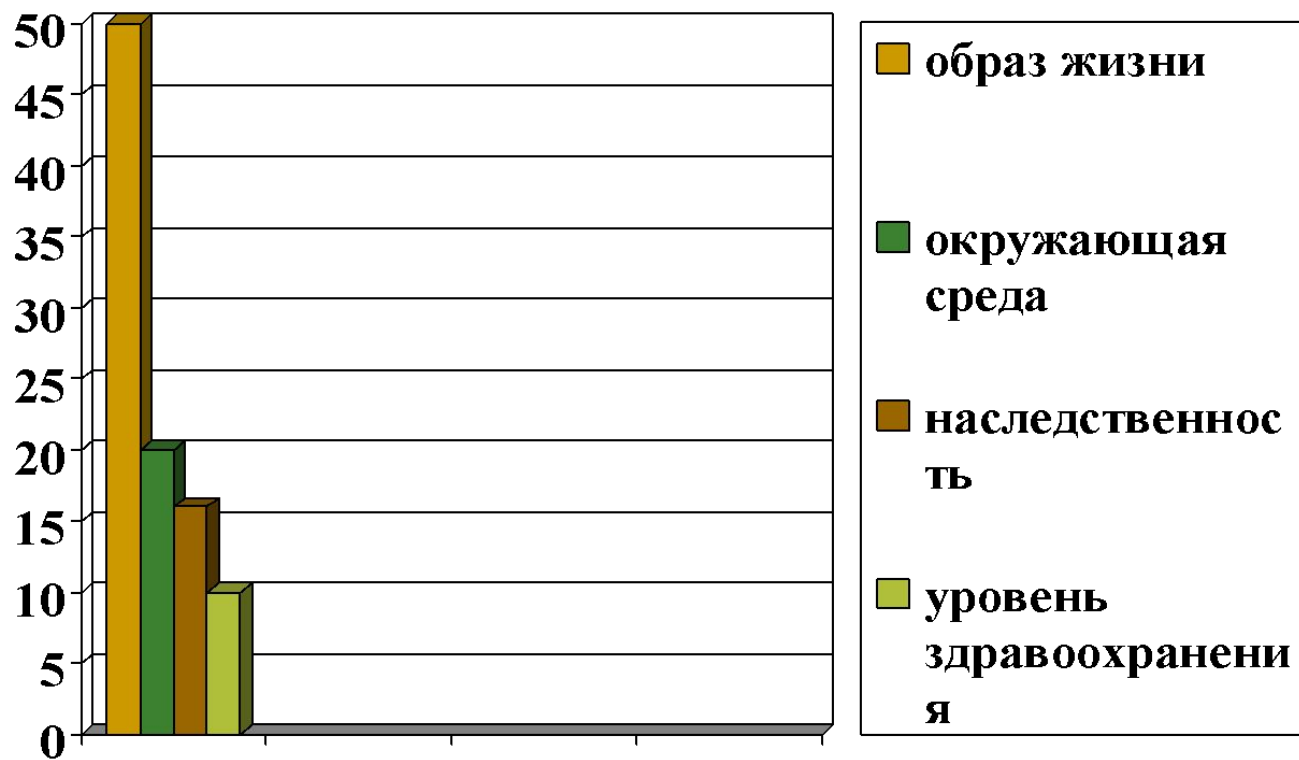
Цель:

- Формирование сознательной потребности у педагогов школы к здоровому образу жизни, а через них создание необходимых условий для улучшения здоровья учащихся.
- Мотивация педагогов школы к изучению здоровьесберегающих технологий и активному внедрению их в школе.

1. **Здоровье — это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.**
2. **Здоровье — это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.**
3. **Здоровье — это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.**
4. **Здоровье — это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.**
5. **Здоровье — это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.**
6. **Здоровье — это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие.**




От чего зависит здоровье?





Сохранение и укрепление здоровья школьников

1. Нормативная база
2. Пропаганда здорового образа жизни
 - занятия физкультурой, прогулки.
 - рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна.
 - дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.
 - бережное отношение к окружающей среде, к природе.
 - медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей ежегодно
 - формирование понятия "не вреди себе сам".

- 
- 1. Учет состояния здоровья детей (анализ медицинских карт учащихся, определение групп здоровья, учет посещаемости занятий, контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы)**
 - 2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся (организация внеурочной деятельности, проведение дополнительных уроков физической культуры, введение ритмики, динамические паузы, индивидуальные занятия, утренняя зарядка, спортивные перемены, дни здоровья, бассейн, физкультминутки, лагерь с дневным пребыванием)**
 - 3. Урочная и внеурочная деятельность (открытые уроки по физкультуре, ОБЖ; открытые мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности, участие в соревнованиях, проведение походов, изучение теоретических вопросов спорта)**
 - 4. Основные направления пропаганды здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, различные акции, совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике курения, наркомании, алкоголизма, обучение по оказанию первой медицинской помощи, пропаганда физической культуры и здорового образа жизни на уроках биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физкультуры)**
 - 5. Соревнования и спортивные праздники**
 - 6. Профилактика заболеваний учащихся (мед. обследования, соблюдение гигиенических норм и правил для учащихся)**
 - 7. Тематика классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни.**
 - 8. Тематика родительских собраний по проблеме формирования здорового образа жизни**

ГТО: путь к успеху

Забота о здоровье учащихся

*– обязанность каждой школы,
каждого учителя.*

**Учитель может сделать для
сохранения и укрепления здоровья
школьников не меньше, чем врач!**

«У нездорового учителя не может быть здоровых воспитанников»

1. Если утром надо встать пораньше, Вы:
 - 1) заводите будильник;
 - 2) доверяете внутреннему голосу;
 - 3) полагаетесь на случай.

 2. Проснувшись утром, Вы:
 - 1) сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела,
 - 2) встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на занятия;
 - 3) увидев, что у вас в запасе несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом

 3. Из чего состоит Ваш обычный завтрак:
 - 1) из кофе или чая с бутербродами;
 - 2) из мясного или молочного блюда и кофе или чая
 - 3) вы вообще не завтракаете дома, предпочитаете более плотный завтрак часов в десять

 4. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала Вам возможность:
-

-
- 1) успеть поесть в столовой
 - 2) поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе;
 - 3) поесть не торопясь и еще немного отдохнуть
5. Как часто в суете учебных дел и обязанностей у Вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами:
- 1) каждый день;
 - 2) иногда;
 - 3) редко
6. Если Вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, Вы пытаетесь разрешить ее:
- 1) долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию;
 - 2) флегматичным отстранением от споров;
 - 3) ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров
7. Надолго ли Вы обычно задерживаетесь после окончания занятий:
- 1) не более чем на 20 минут
 - 2) до 1 часа
 - 3) более часа
-

-
8. Чему Вы обычно посвящаете свое свободное время?
 - 1) встречаю с друзьями, общественной работе
 - 2) хобби
 - 3) домашним делам

 9. Встреча с друзьями и прием гостей для Вас – это:
 - 1) возможность встряхнуться и отвлечься от забот;
 - 2) потеря времени и денег;
 - 3) неизбежное зло

 10. Когда Вы ложитесь спать?
 - 1) всегда в одно и то же время
 - 2) по настроению
 - 3) по окончанию всех дел

 11. Как вы используете для отдыха свой отпуск?
 - 1) все сразу
 - 2) часть летом, а часть – зимой
 - 3) по 2-3 дня, когда у Вас накапливается много домашних дел

 12. Какое место в Вашей жизни занимает спорт?
-

- 1) ограничиваюсь ролью болельщика
 - 2) делаю зарядку на свежем воздухе
 - 3) находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной
13. За последние 14 дней Вы хотя бы раз
- 1) танцевали
 - 2) занимались физическим трудом или спортом
 - 3) прошли пешком не менее 4 км
14. Как Вы проводите летние каникулы?
- 1) пассивно отдыхаете;
 - 2) физически трудитесь, например, в саду
 - 3) гуляете и занимаетесь спортом
15. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:
- 1) любой ценой стремитесь достичь своего
 - 2) надеетесь, что Ваше усердие принесет свои плоды
 - 3) намекаете окружающим на Вашу ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы

№ ответ а	вопросы														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	30	10	20	30	0	0	30 -	30	10	30	30	20	0	30	0
2	20	30	30	0	30	10	0	10	20	0	0	0	30	30	20
3	0	0	0	10	20	30	30	0	30	0	0	0	0	30	30

*«Здоровье - это то, что люди больше всего стремятся
сохранить и меньше
всего берегут».*

Здоровый образ жизни это:

Занятия физкультурой и спортом

Рациональное питание

Отсутствие вредных привычек

Здоровый семейный микроклимат

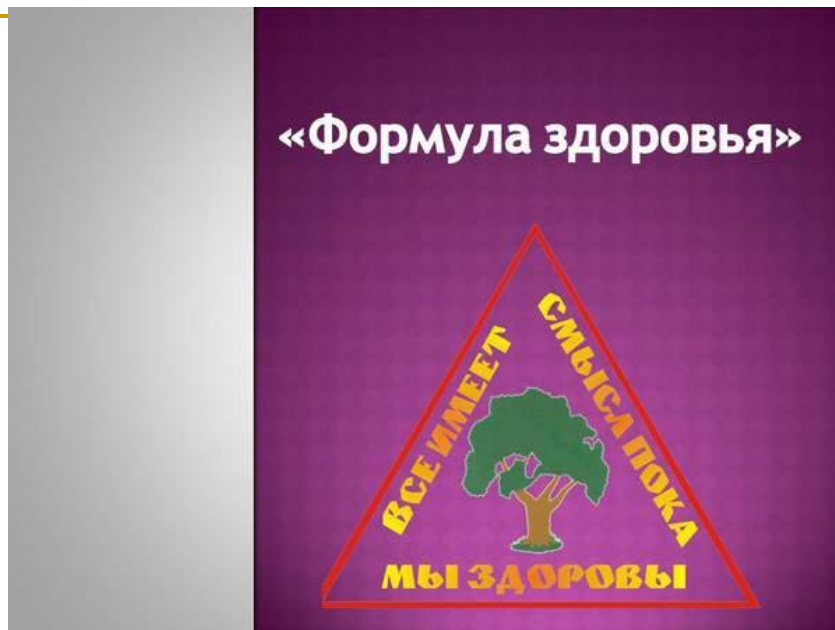
Соблюдение режима дня

Жизнь без стрессов и конфликтов

Положительные эмоции

Трудовая активность

Наличие здравого рассудка, заботящегося о своем здоровье



-
- **Спокойствие, только спокойствие!**
 - **Относитесь с юмором к себе и ситуации.**
 - **Отправляйся домой только с дамской сумочкой!**
 - **Всю работу делай только на работе!**
 - **Помни, принцип здорового эгоизма:
«Возлюби себя прежде, чем возлюбить ближнего».**
 - **Будь оптимистом!**
 - **Здоровый сон – важное условие твоего здоровья.**

Помни: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.

- **Имидж все: встретили по одежке!**
-

Решение педсовета:

1. Заместителям директора, осуществить контроль за степенью исполнения педагогами в своей работе здоровьесберегающих приемов, методов и форм
2. Совершенствовать работу, направленную на реализацию подпрограммы «Здоровье» с целью сохранения и укрепления здоровья школьников
3. Регулярно проводить в школе «Дни здоровья»
4. Классным руководителям приобщать обучающихся к здоровому образу жизни через различные мероприятия, вести систематическую разъяснительную работу среди обучающихся о пользе физической зарядке, о вреде курения, употребление алкоголя и наркотиков
5. Усилить контроль за санитарным состоянием, освещенностью, проветриваемостью и тепловым режимом кабинетов
6. Заместителю директора по воспитательной работе провести анализ вовлечения обучающихся в спортивную работу во внеурочное время

«Здоровье не все, но все без здоровья – ничто»

Сократ



Будьте здоровы
Спасибо за внимание