

**«Здоровье – дорожке золота».**  
**(Вильям Шекспир)**

Слагаемые концепции  
здоровьесбережения  
обучающихся различных  
возрастных групп



# Здоровье школьников – залог успешного обучения

«... забота о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В. А. Сухомлинский



# «Без здоровья невозможно и счастье». (Виссарион Григорьевич Белинский)

Одной из основных задач современного образования является развитие творческого потенциала учащихся. В связи с этим появилось и широко используется понятие "личностно-ориентированное образование", в рамках которого разрабатываются и внедряются в школьную практику инновационные технологии. У учителей появился большой стимул по внедрению инновационных технологий в школьную практику. Это, несомненно, огромный плюс. Однако, недостаточное владение теоретическими основами, неграмотное обоснование выбора инноваций в педагогике может привести к плачевным результатам. Причём, в результате реализации современных подходов в образовании к ребёнку предъявляются жёсткие и высокие требования. Для многих учеников это может привести к нарушению здоровья. Проблемы грамотного введения новых педагогических технологий, оздоровление детей, реализация здоровьесберегающих технологий в ходе учебного процесса на сегодняшний день выдвигаются на первый план.



**" Чтобы быть здоровым -нужны собственные усилия, постоянные и значительные, заменить их нельзя ничем". Н.М. Амосов**

| СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ           |         |          |
|---------------------------------|---------|----------|
| Классы учащихся                 | 1 класс | 11 класс |
| Физиологические отклонения      | 30%     | 80-85%   |
| Близорукость                    | 3,9%    | 12,3%    |
| Нервно-психические расстройства | 5,6%    | 16,4%    |
| Нарушения осанки                | 1,9%    | 16,8%    |



**«Никто так не содействует успеху нашей деятельности, как крепкое здоровье; наоборот, слабое здоровье мешает ей» (Ф. Бэкон).**



## ФАКТОРЫ РИСКА

1. Стрессовая педагогическая тактика;
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. Интенсификация учебного процесса;
6. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
7. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.




# Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.


| <i>Виды здоровья</i> | <i>Характеристика</i>  | <i>Критерии здоровья</i> |
|----------------------|--|--------------------------|
| <b>Соматическое</b>  | Это текущее состояние органов и систем организма, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, обусловленная базовыми потребностями.   | Я могу.                  |
| <b>Физическое</b>    | Текущее состояние органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.   | Я могу.                  |
| <b>Психическое</b>   | Состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта.   | Я хочу.                  |
| <b>Нравственное</b>  | Комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок, мотивов поведения индивида в обществе. Нравственное здоровье обусловлено духовностью человека, т.е. оно основывается на общечеловеческих ценностях - добра, чести, достоинства, любви и красоты. | Я должен.                |



**Здоровьесберегающие компетенции - это образовательные технологии и приемы, удовлетворяющие основным критериям:**

## КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ


Однозначное и строгое  определение целей обучения - *почему и для чего?*

Отбор и структура содержания - *что?* 

Оптимальная организация учебного процесса - *как?*

Методы  приемы и средства обучения - *с помощью чего?* 

Реальный уровень квалификации учителя - *кто?*

Объективные методы оценки результатов обучения - *так ли это?* 

## **Медико-гигиенические компетенции.**

***К данному виду компетенций относится совместная деятельность педагога и медицинских работников.***

К данному виду технологий относится совместная деятельность педагога и медицинских работников. Также к медико-гигиеническим компетенциям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет школы организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учащихся, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы.





**Физкультурно-оздоровительные компетенции  
Реализуются на уроках физической культуры, в  
работе спортивных секций и на внеклассных  
спортивно-оздоровительных мероприятиях.**

Они направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немого. Данные технологии реализуются на уроках физической культуры, в работе спортивных секций и на внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятиях.



Счастье – это продукт здоровья, поэтому каждый человек должен стараться, чтобы физические расстройства были лишь исключительными явлениями.

С. Смайлс

Экологические здоровьесберегающие компетенции

Направленность этих компетенций - создание природоустойчивых, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это - и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.



**Болезнь — это защитная реакция от нездорового образа мыслей и нездорового образа жизни.**  
***Александр Минченков***

## **Компетенции обеспечения безопасности жизнедеятельности**

Компетенции обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи сохранения жизни, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов курса «Безопасность жизнедеятельности»



Счастье – это продукт здоровья, поэтому каждый человек должен стараться, чтобы физические расстройства были лишь исключительными явлениями. С. Смайлс

Здоровьесберегающие образовательные компетенции подразделяются на три подгруппы:

- организационно-педагогические компетенции, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- психолого-педагогические компетенции, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 40 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;
- учебно-воспитательные компетенции, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

**Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, поступает так же глупо, как человек, который пытается молчанием усовершенствовать свой голос. Плутарх**

Перед учителем, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие компетенции, стоит главная задача: организация образовательного пространства на всех уровнях, при котором качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью. Урок с применением здоровьесберегающих компетенций должен быть построен с учетом возрастных потребностей и физиологических возможностей детей.



**Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.**

***Лев Николаевич Толстой***

1. На регуляцию психического состояния:

«Не боюсь»

В ситуации трудной задачи, выполнения контрольной работы дети выполняют действия под речевку учителя. Причем учитель говорит строчку речевки и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют строчки:

Я скажу себе, друзья,  
Не боюсь я никогда  
Ни диктанта, ни контрольной,  
Ни стихов и ни задач,  
Ни проблем, ни неудач.  
Я спокоен, терпелив,  
Сдержан я и не хмурлив,  
Просто не люблю я страх,  
Я держу себя в руках.

«Успокоение»

Учитель говорит слова, а дети выполняют действия, отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.

Нам радостно, нам весело!  
Смеемся мы с утра.  
Но вот пришло мгновенье,  
Серьезным быть пора.  
Глазки прикрыли, ручки сложили,  
Головки опустили, ротик закрыли.  
И затихли на минутку,  
Чтоб не слышать даже шутку,  
Чтоб не видеть никого,  
А себя лишь одного!



**Всегда выбирайте самый трудный путь – на нём вы не встретите конкурентов.  
Шарль де Голль**

*Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)*

*Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)*

*Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)*

*Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)*

*Солнце утром лишь проснется,*

*Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)*



## Загадки

Что за зверь, скажите братцы,  
Может сам в себя забратся?

В воде - кочкой,  
Из воды –бочкой.

Плод душистый и пушистый,  
А середка плода, словно камень тверда.

Летом рад я свежей  
Ягоде медвежей,  
А сушеная в запас  
От простуды лечит нас.

В старой сказке овощ этот  
Стал для Золушки каретой.

Честь мундира берегу,  
Служу я людям как могу



С «И»-ветвями шелестит,

Пчел цветочками манит.

С «У»-поможет видеть глазу:

Увеличит все и сразу.

И

У

Не только единица скорости морских судов, но и участок стебля.

Не только шоколадные конфеты, но и грибы.

Какой хищник носит имя человека?

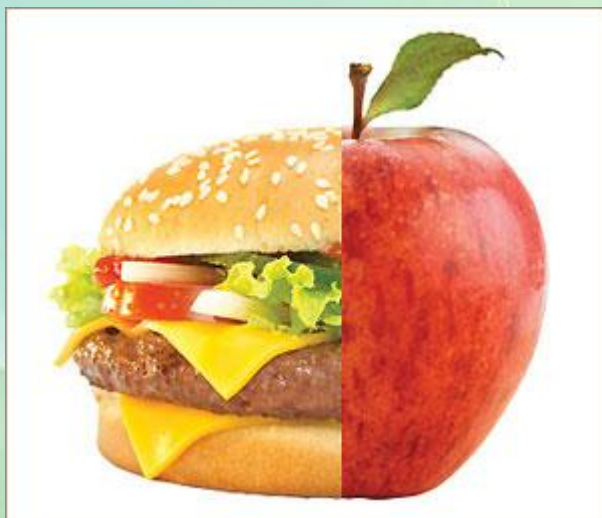
Назовите хвойный образец стройности человеческой фигуры.

Каких мышек не едят кошки?

У собачек и у кошек есть всегда по восемь ножек,

Сено хоботом берет толстокожий бегемот.

**Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим  
восстанавливались, а не подавлялись.  
Марк Тулий Цицерон**



# Экспресс –диагностика ценностных представлений о здоровье

|       |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Номер | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Балл  | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 |

12 баллов-высокий уровень ценностного отношения к здоровью (лично ориентированный тип);

10-11 баллов - уровень осознанного отношения к здоровью (ресурсно-прагматичный тип);

8-9 баллов-недостаточно осознанное отношение к здоровью (адаптационно-поддерживающий тип);

Меньше 8 баллов - отсутствие сознательного отношения к своему здоровью как ценности

Школа — это мастерская, где формируется мысль подрастающего поколения, надо крепко держать ее в руках, если не хочешь выпустить из рук будущее. Барбюс А.

