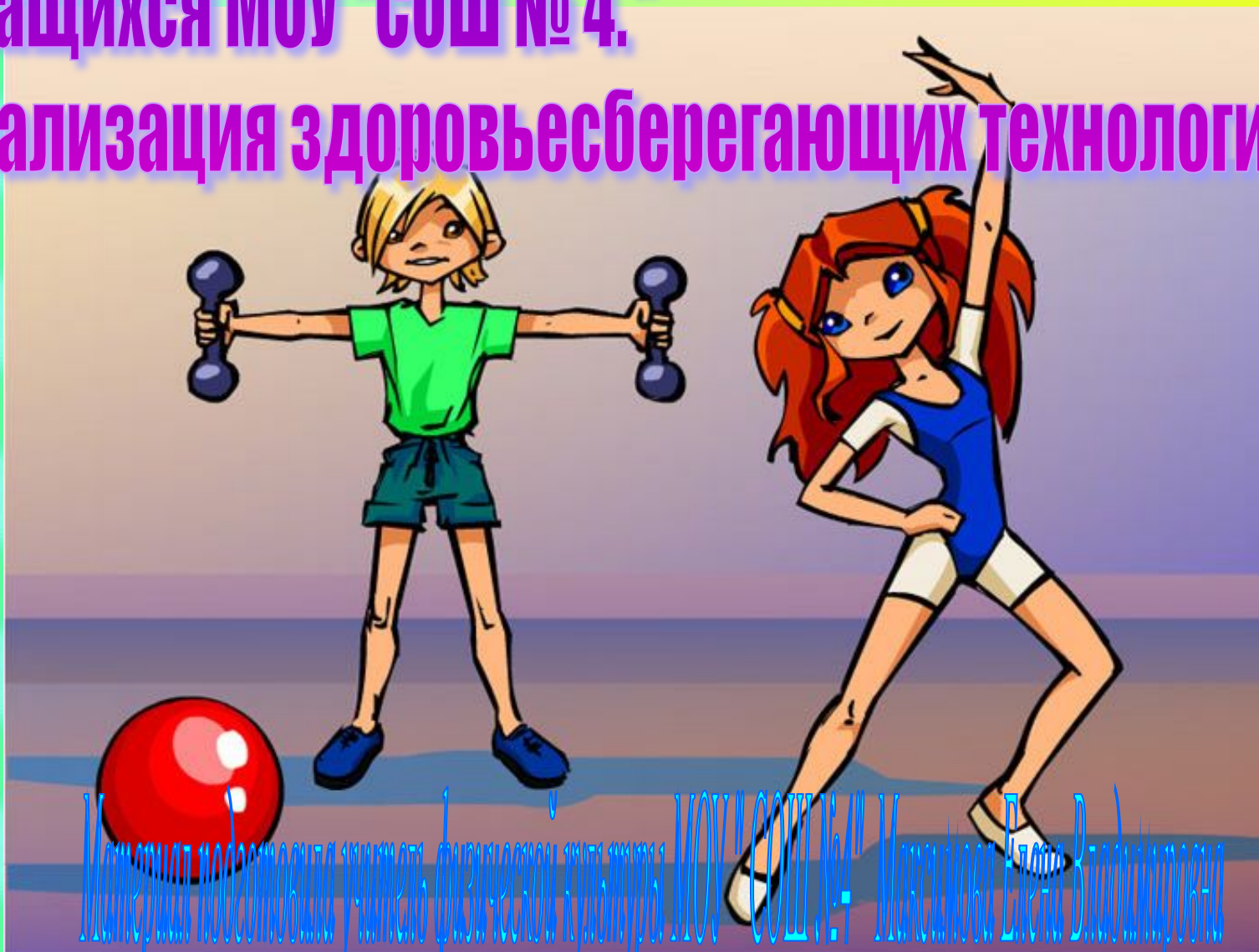



# Мониторинг состояния здоровья учащихся МОУ "СОШ № 4."

Реализация здоровьесберегающих технологий.





**Здоровье - это состояние  
полного  
физического, психического  
и социального  
благополучия,  
а не просто  
отсутствие болезней  
и физических дефектов.**

(из определения ВОЗ)

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

Я - МОГУ

Соматическое здоровье

Физическое здоровье

Я - ХОЧУ

Психическое здоровье

Я - ДОЛЖЕН

Нравственное здоровье

# Законы обучения

- ❖ Мозг
- ❖ Восприятие и запоминание
- ❖ Эмоциональность
- ❖ Произвольное внимание

# Классификация факторов, влияющих на здоровье школьников

Эндогенные	
Факторы	Ресурс
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Возрастные</b></li><li>2. <b>Половые</b></li><li>3. <b>Наследственные</b><ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>типологические</i></li><li>▪ <i>индивидуальные</i></li></ul></li><li>4. <b>Анамнез</b><ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>пороки развития</i></li><li>▪ <i>перенесённые заболевания</i></li></ul></li></ol>	<p>Неизбежные факторы. С ними надо считаться, но нет способа на них повлиять.</p>

# Классификация факторов, влияющих на здоровье школьников

<b>Экзогенные (внешкольные)</b>	
<b>Факторы</b>	<b>Ресурс</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Экологические</li><li>2. Экономические</li><li>3. Социальные</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Семейные</li><li>▪ Культурные</li><li>▪ Социобытовые</li><li>▪ Медицинские</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Адвокация</li><li>▪ Фандрайзинг</li></ul>

# Классификация факторов, влияющих на здоровье школьников

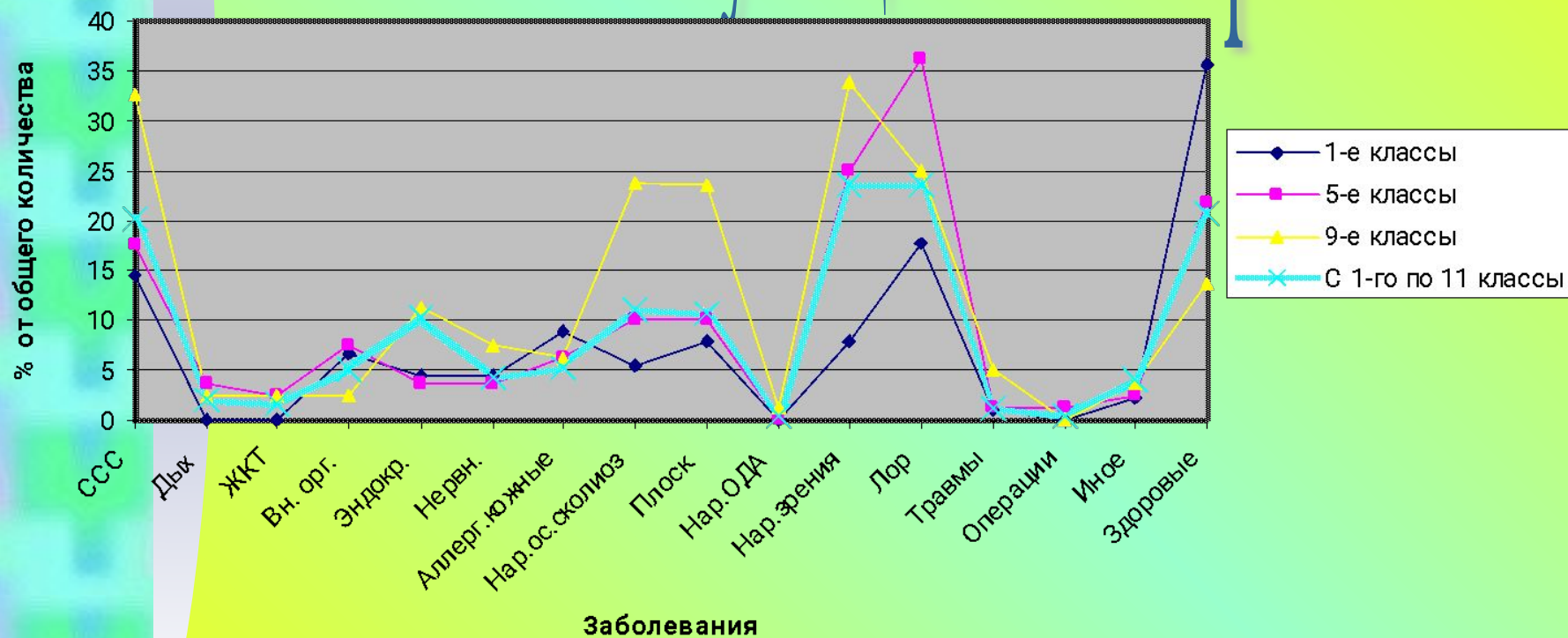
## Экзогенные (школьные)

Факторы	Ресурс
<p><b>1. Педагогические</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Учебная нагрузка</li><li>▪ Средства и методы обучения и воспитания</li><li>▪ Качество дидактических материалов</li><li>▪ Педагогические методики</li><li>▪ Организация физического воспитания</li></ul> <p><b>2. Физиологогигиенические</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Режим дня</li><li>▪ Качество оборудования</li><li>▪ Организация двигательной активности</li></ul> <p><b>3. Социopsихологические</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Мотивация учащихся</li><li>▪ Взаимоотношение ученик-учитель</li><li>▪ Взаимоотношение ученик-класс</li><li>▪ Взаимоотношение учитель-родители</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Работа учебно-воспитательного, психологопедагогического и медицинского блоков</li><li>▪ Адвокация</li><li>▪ Фандрайзинг</li><li>▪ Психологопедагогический и медицинский блок</li><li>▪ Блок работы с социумом, с родителями, с педагогическим коллективом,</li></ul>

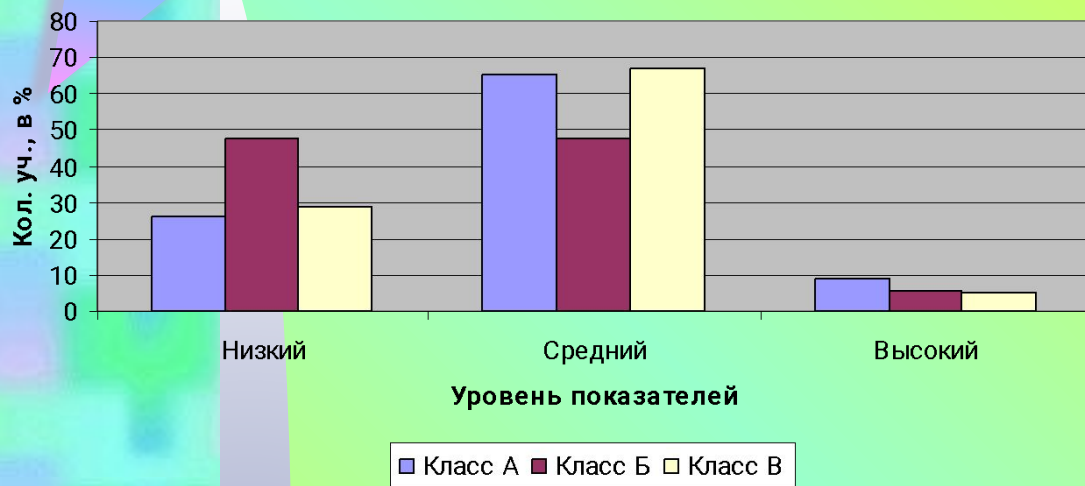
<i>Имеющиеся хронические заболевания</i>	1 – 11 классы	
	<i>Кол-во случаев</i>	<i>% от общего</i>
<b>Заболевания сердечно-сосудистой системы</b>	<b>158</b>	<b>20.2</b>
<b>Заболевания органов дыхания</b>	16	2
<b>Заболевания желудочно-кишечного тракта</b>	13	1.6
<b>Заболевания внутренних органов</b>	41	5.1
<b>Заболевания эндокринной системы</b>	81	10.2
<b>Заболевания нервной системы</b>	34	4.3
<b>Аллергические и кожные заболевания</b>	41	5.2
<b>Нарушение осанки, сколиоз</b>	86	11
<b>Плоскостопие</b>	83	10.6
<b>Нарушение ОДА</b>	4	0.5
<b>Нарушение зрения</b>	<b>184</b>	<b>23.5</b>
<b>Лор-заболевания</b>	<b>184</b>	<b>23.5</b>
<b>Травмы</b>	10	1.3
<b>Перенесённые оперативные вмешательства</b>	3	0.4
<b>Иное</b>	32	4.1
<b>Здоровые дети</b>	<b>162</b>	<b>20.7</b>
<b>Осмотрено детей</b>	<b>780</b>	<b>100</b>



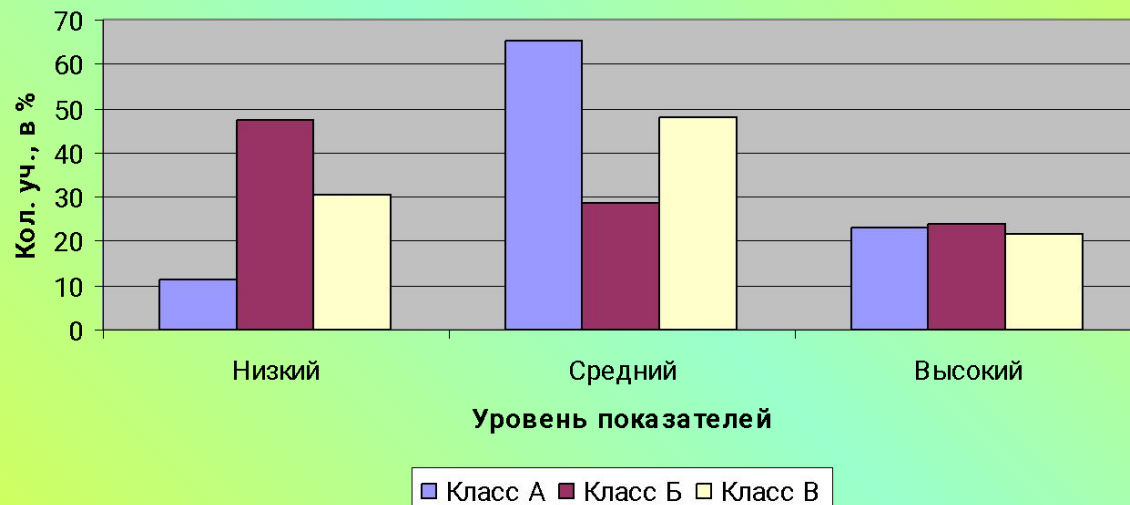
# Анализ заболеваемости учащихся по параллелям



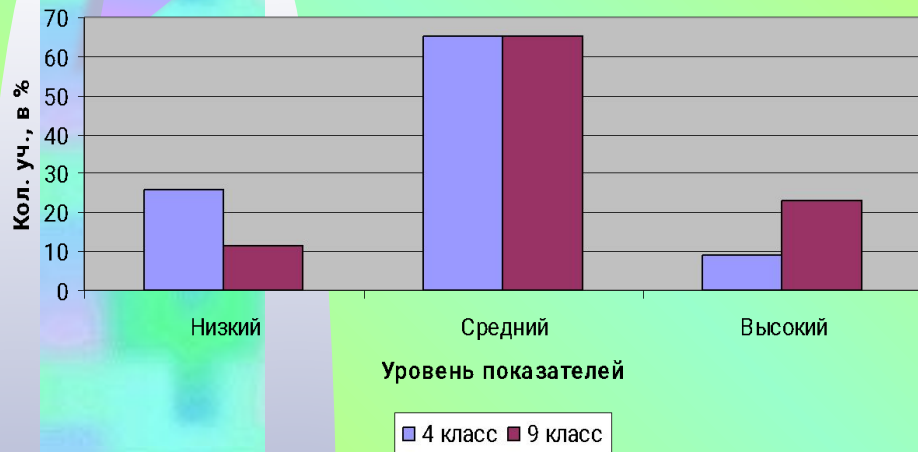
### Анализ прыжков в длину с места учащихся параллели 4-ых классов



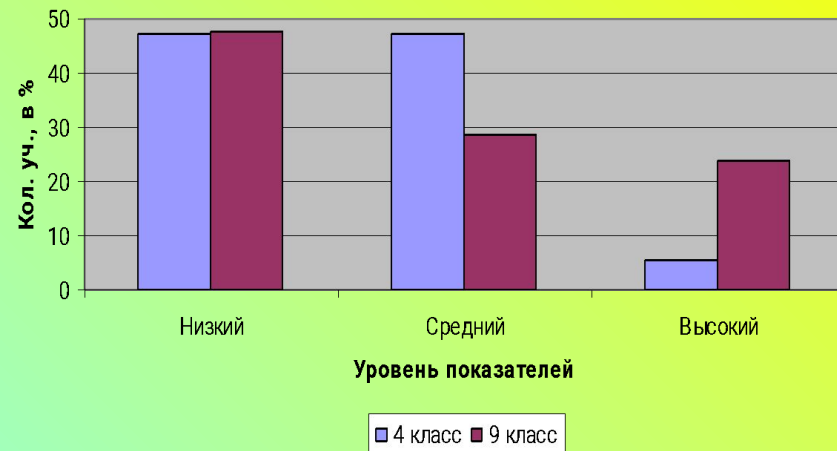
### Анализ прыжков в длину с места учащихся параллели 9-ых классов



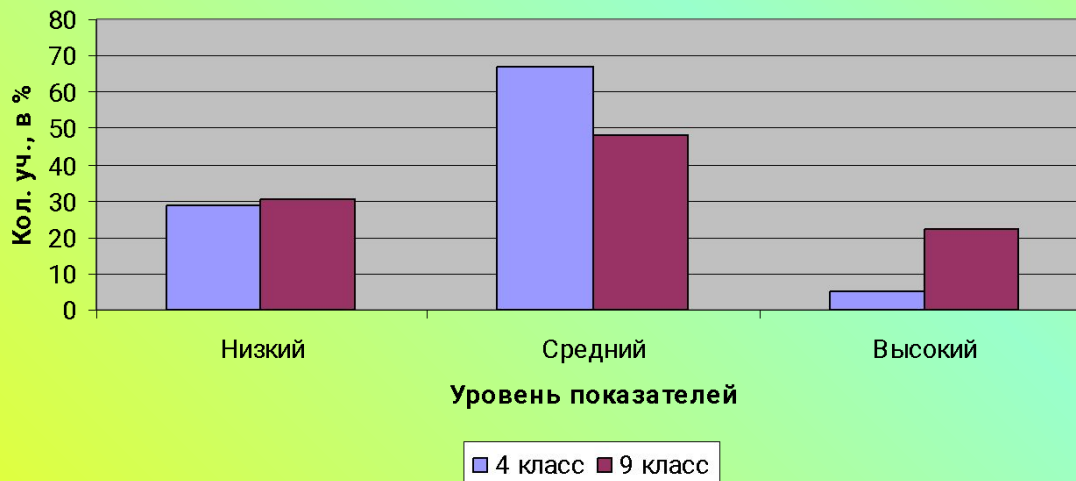
**Анализ прыжков в длину с места учащихся 9а класса на момент обучения в 4-ом и 9-ом классе**



**Анализ прыжков в длину с места учащихся 9б класса на момент обучения в 4-ом и 9-ом классе**



**Анализ прыжков в длину с места учащихся 9в класса на момент обучения в 4-ом и 9-ом классе**



## Занятость учащихся школы в спортивных секциях

Классы	Количество учащихся	% от общего
с 4 по 8 класс	126	37
с 9 по 11 класс	34	28,3
с 4 по 11 класс	160	34,8

## Стрейчинг для мышц шеи и головы

Запрокинуть голову назад и повернуть лицо в сторону.  
Медленно считаем до 10, дыхание свободное.  
Повторить 2-4раза в одну и другую сторону..



## Стрейчинг для мышц шеи и головы

Повернуть голову в сторону и подтянуть подбородок к плечу. Медленно считаем до 10, дыхание свободное. Повторить 2-4 раза в одну и другую сторону.



## Стрейчинг для мышц шеи и головы

Наклонить голову и шею в бок, тянутся ухом к плечу. Медленно считаем до 10, дыхание свободное. Повторить 2-4 раза в одну и другую сторону.



## Стрейчинг для мышц шеи и головы

Медленно опускаем голову вперёд, подбородок пытаемся прижать к груди. Медленно считаем до 10, дыхание свободное. Повторить 2-4 раза.





## Стрейчинг для мышц рук и спины

Поднимите обе руки вверх.  
Захватите запястье правой руки  
левой рукой и потяните запястье в  
левую сторону. Слегка наклоните  
туловище влево. Зафиксируйте позу  
до счета 10.



## Стрейчинг для мышц спины

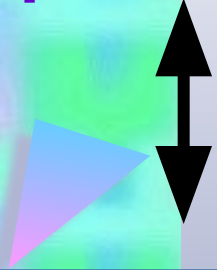
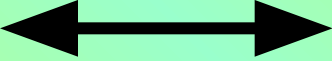

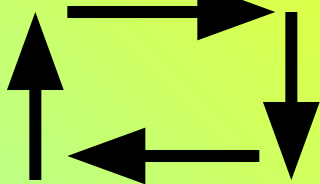


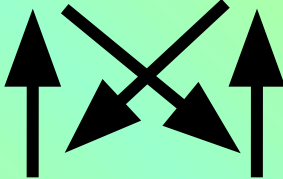
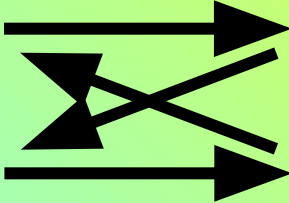


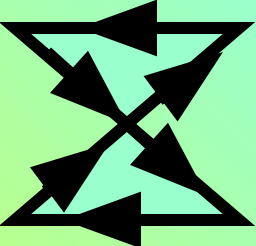
Сидя опускаем руки вниз.  
Делаем круглую спину типа  
«кошечки». Медленно считаем  
до 10, дыхание свободное.



Урок физкультуры с  
оздоровительной  
направленностью в  
4 «Б» классе.



# Упражнения для глаз

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p> 
<p>5</p> 	<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> 
<p>9</p> 	<p>10</p> 	<p>11</p> 	<p>12</p> <p>Быстро моргать глазами 1-2 минуты.</p>

# Структура деятельности школы с учётом техник здоровьесбережения

## Диагностика

- Социального состава
- Состояния здоровья
- Заболеваемости
- Уровня психологического комфорта
- Здоровьесберегающей инфраструктуры

## Охрана труда, соблюдения ТБ и СанПиНов

- Учеба педсостава
- Инструктаж учащихся
- Беседа медработников с учащимися

## Спортивно-массовая оздоровительная работа

- Спортивные секции
- Дни спорта
- Участие в городской спартакиаде
- Экскурсии, походы
- Семейные спортивные праздники

## Социально-психологическая служба

- Диагностика
- Консультирование
- Тренинги с учащимися школы, с детьми группы риска, с учащимися профильных классов

## Организация досуга

- Занятость учащихся во внеурочное время в кружках и секциях и учреждениях дополнительного образования

## Предпрофильное обучение

## Пропаганда здорового образа жизни

## Медицинский аспект

- Комплексное медицинское обследование (ежегодный скрининг), осмотр декретированных возрастов
- Совместная работа педагогов в сотрудничестве со школьным врачом и медсестрой.
- Медицинское просвещение в различных формах

## Социализация


- Участие детей в организации самоуправления
- Школьные СМИ
- Участие в программе «Сверстник-сверстнику»

## Просветительская работа

- Обучающие семинары для педагогов
- Через учебные предметы (интегрирование)
- Родительский всеобуч
- Сотрудничество с оздоровительными центрами

## Внеурочная деятельность

- Презентация здоровья
- Уроки здоровья
- Дни здоровья
- Недели здоровья
- Участие в акциях здоровья
- Проектная работа
- Тренинги



«... чтобы быть здоровым,  
нужны собственные усилия,  
постоянные и значительные.  
Заменить их нельзя ничем»

(Амосов Н. М.).