

Общешкольное родительское собрание

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ



Учитель МСКОУ «Целинная СКОШИ 8 вида»
Штефан Эльвира Ивановна



***Здоровье -не всё,
но все без здоровья
– ничто.***

Сократ.

Здоровье человека зависит не только от наследственности, но во многом и от его образа жизни, привычек, питания, условий труда.

Статистические данные по исследованию физического здоровья человека показывают:

10% - организации здравоохранения;

20-25 % - природные условия;

20 % - наследственность;

50% - образ жизни.

Задачи:

- * умение преодолевать усталость, справляться с учебной нагрузкой;
- * проявлять хорошие умственные способности, наблюдательность;
- * честен, самокритичен;
- * коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
- * уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Здоровьесберегающие элементы.

- водоснабжение и канализация;
- учебные кабинеты;
- соблюдение размеров мебели;
- воздушно – тепловой режим;
- освещённость мест занятий;
- наличие спортивного оборудования и инвентаря.

Оздоровительная инфраструктура

- Медицинский кабинет;
- Столовая и ее оснащенность;
- Организация качественного питания для всех учащихся;
- Учитель физической культуры;
- Педагог-психолог;
- Педагог-логопед;
- Медицинская сестра.

Здоровьесберегающая деятельность

- Дни Здоровья;
- Спортивные школьные праздники;
- Участие в районных и республиканских соревнованиях;
- Беседы о здоровье с учащимися;
- Беседы о здоровье с родителями;
- Оформление «Уголков здоровья».

Три составляющие здоровья



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ,

или здоровья тела, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды.



ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ,

**характеризующееся состоянием
внимания, памяти, мышления,
особенностями эмоционально-
волевых качеств, способностью
к саморегуляции, управление
своим внутренним
психологическим состоянием.**

Что такое тревожность?

Тревожность- индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

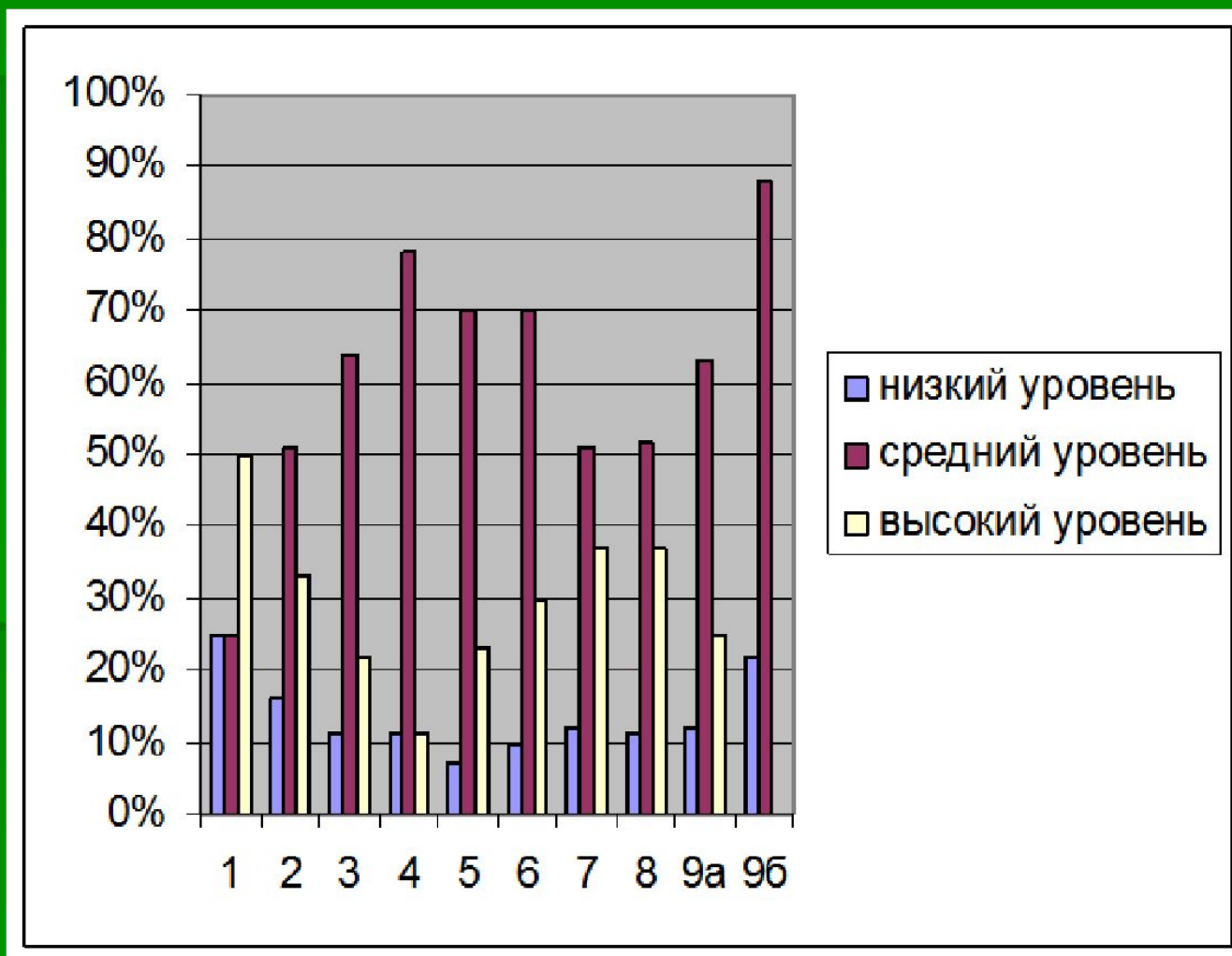
Критерии определения тревожности у ребёнка.

1. Постоянное беспокойство;
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чём-либо.
3. Мышечное напряжение.
4. Раздражительность.
5. Нарушение сна.

Рекомендации родителям.

1. Не сравнивайте ребёнка с окружающими.
2. Чаще используйте телесный контакт.
3. Демонстрируйте уверенность, будьте примером ребёнку.
4. Не предъявляйте ребёнку завышенных требований.
5. Не унижайте ребёнка.
6. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
7. Будьте последовательны в воспитании.

Уровень тревожности по классам



Социально-нравственное здоровье

**Отражающее систему ценностей и мотивов
поведения человека в его
взаимодействиях с внешним миром,
проявляющее в признании
общечеловеческих ценностей, в уважении
к результатам чужого труда, активной
жизненной позицией.**

- Творческое развитие детей в неурочной деятельности;
- Формирование образовательного и воспитательного пространства;
- Организация совместной работы с родителями;
- Разнообразие работы кружков, секций.
- Создание максимально комфортных условий в школе.

ЗАПОВЕДИ ЗДОРОВЬЯ

- Четкий режим дня;
- Свежий воздух;
- Больше смеха;
- Физическая активность;
- Правильное питание;
- Не иметь вредных привычек;
- Любовь к себе и другим;
- Занятия по душе («не делай того, что не хочешь»)
- Личная гигиена;
- Радость, хорошее настроение.

**Самый драгоценный дар,
который человек**

**получает от природы –
здоровье. Недаром в
народе говорят:**

**«ЗДОРОВОМУ –
ВСЁ ЗДОРОВО!».**

