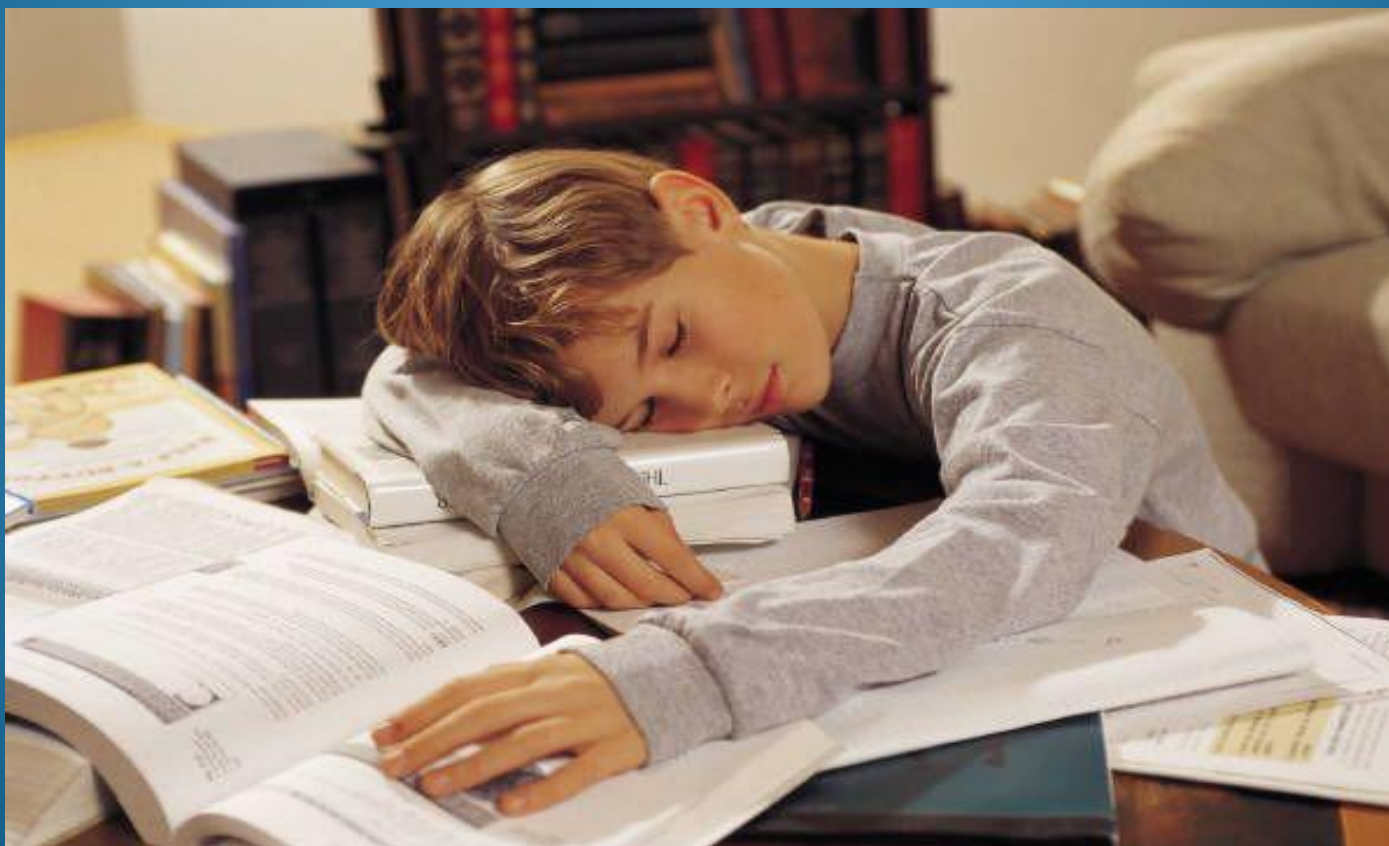


# Ученик и здоровье



**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

17-20%  
Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%  
Генетическая биология человека

8-10%  
Здоровое питание



45-55%  
Образ жизни (питание, условия труда, материально-бытовые условия)



# Состояние здоровья ШКОЛЬНИКОВ

- Школьников в РФ 13,6 млн
- 1 гр. здоровья (абсолютно здоровы) – 21,4%
- 2 гр. здоровья (амбулат. лечение) – 58%
- 3-5гр. здоровья (стационар. лечение) – 20,6%

При поступлении в школу 30-35% детей имеют отклонения в здоровье, а по окончании школы – 70%

# Модель здоровья школьника

**Здоровье**



## **Физическое здоровье**

– функционирование организма, здоровье всех его систем, физическая активность, гигиена, режим труда и отдыха, рациональное питание, закаливание, отказ от вредных привычек и т.д.



## Здоровье



социальное

## Социальное здоровье

— осознание себя личностью мужского или женского пола, взаимодействие с окружающими, понимание и развитие навыков, помогающих в общении с людьми, профилактика социально значимых

# Модель здоровья школьника

## Здоровье



*Психическое здоровье –*  
умение определять своё место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их, умение прогнозировать различные ситуации, становление и развитие личности старшеклассников, их самоопределение и самореализация



# ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА

1. Психолого-педагогическая помощь родителям.
2. Медицинский осмотр.
3. Экспресс-диагностика состояния здоровья обучающихся в конце учебного года.
4. Дневник наблюдений классного руководителя

# ЛЕЧЕБНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

- Вакцинопрофилактика
- Витаминизация пищевого рациона
- Санитарные нормы при просмотре телевизора и работе за компьютером





# ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- Горячее питание
- Массовые спортивные мероприятия
- физкультминутки



# «У меня все получится! Я справлюсь! Мне все по силам!»

- ✓ Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя.

Постоянная серьезность – признак психологического нездоровья

- ✓ Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит – с позиции здоровьесбережения – не менее физкультминутки. Это мощный противовес состоянию утомления.



# Вернуть в школы «движущийся мир»

- Режим меняющихся поз
- Зрение
- Развитие мышц рук
- Массаж и самомассаж
- Релаксация через дыхание

# РЕБЕНОК, ТЫ – ЦЕННОСТЬ!

- Нестандартные уроки
- Создание воспитательной среды
- Оздоровительная работа на каждом уроке



# Рефлексия

- Рисуем настроение
- Метод пяти пальцев
- ❖ *М – мыслительный процесс*
- ❖ *Б – близость цели*
- ❖ *С – состояние духа*
- ❖ *У – услуга, помощь*
- ❖ *Б – бодрость, физическая форма*
- Радуга

«ЗДОРОВЬЕ – НЕ ВСЁ, НО ВСЁ БЕЗ  
ЗДОРОВЬЯ – НИЧТО». (Сократ)

