ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ГООУ санаторная школа - интернат

Г.Петровск

Maurice Graham

© Vlad Bannikov

«Единственная красота ,которую я знаю,-это здоровье» Г.Гейне.

ЗДОРОВЬЕ
Отсутствие болезней
психическое
Нормальная Работа организма
Физическое И Социальное благополучие
Способность Полноценно работать
Стремление К творчеству
Способность Приспосабл. К Окружающей среде

Продолжительность **Рабочего дня**

Велечина Реальной Заработной платы

нагрузка и Условия труда

Факторы

Наличие Прфессиональн. вредностей

Жилищные условия

Уровень И характер питания

Качество Питьевой воды

Главная цель – сохранение здоровья школьников , но без заботы о здоровье учителя эта цель трудно достижима.»Задачи охраны и укрепления здоровья школьников могут успешно решаться только в том случае , если учитель сам будет обладать психическим и соматическим здоровьем»

. «О здоровье люди молят богов.Но они не понимают, что его сохранение зависит от них самих»

Перечень заболеваний сотрудников ГООУ санаторной школы-интерната

Диагноз	2009	2010
Заболевания ССС	-	
Анемия		
По уходу за детьми		
ГРИПП		
Глазные заболевания		
Заболевание ЛОР-органов		
Хирургическая патология		
Заболевания почек		
Бронхиальная астма		
Итого:	33 чел -	382 дня

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ-20 ЧЕЛОВЕК

38-56 баллов-30%

19-37 баллов-70%

50%-образ жизни.

17-20%-от социальных и природных условий

ЗДОРОВЬЕ

17-20%-наследственность

8-9%-здравоохранение

ЗДОРОВЬЕ

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ

КОНФЛИКТ-рождается на почве ежедневных

- Расхождений во взглядах, разногласий и противоборствах разных мнений,суждений,стилей жизни,интересов и личностных особенностей.

Рекомендации для выхода из конфликта:

- Освободиться от раздражения.
- Защита от трудных в общении людей
- Очистка энергетической оболочки.
- Дать выход гневу…

Условия,способствующие укреплению здоровья

- Гимнастика после сна;
- Закаливание;
- Витаминизация
- Точечный массаж;
- Физиолечение;
- Лечебный массаж;
- ЛФК;
- Дни здоровья;(участие)
- Регулярные визиты к врачам
- Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

Условия для оздоровительно-профилактической работы

БЛОК №1

- Кабинет врача
- Изолятор
- Кабинет старшей медсестры
- Процедурный кабинет

БЛОК №2

- Кабинет физиотерапии
- Кабинет массажа
- Кабинет ЛФК

«Природа лечит,врач помогает»
Гиппократ.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сердечно-сосудистой системы-

увеличение доли продуктов питания (рыба,лук,чеснок, овощи,фрукты,

Умеренные физические нагрузки(ходьба 5 км-3-5 раз в неделю,

Умение справляться с отрицательными эмоциями

Профилактика гипертонии:

Приведение массы тела в норму,т.как риск заболевания превышает в3-6 раз

Малоинтенсивные аэробные нагрузки (ходьба,плавание,езда на велосипеде 3-раза в неделю 30-60 минут)

Полный отказ от курения

Ограничение соли до 2г в день,уксуса,кетчупа,горчицы; введение калия-(изюм,курага, молоко,рыба)клетчатку (овощи,фрукты,овсянка..)

Умеренное употребление кофе

Умение справляться со стрессами;

исключение воздействия постоянного шума,уровень которого превышает 85 децибел

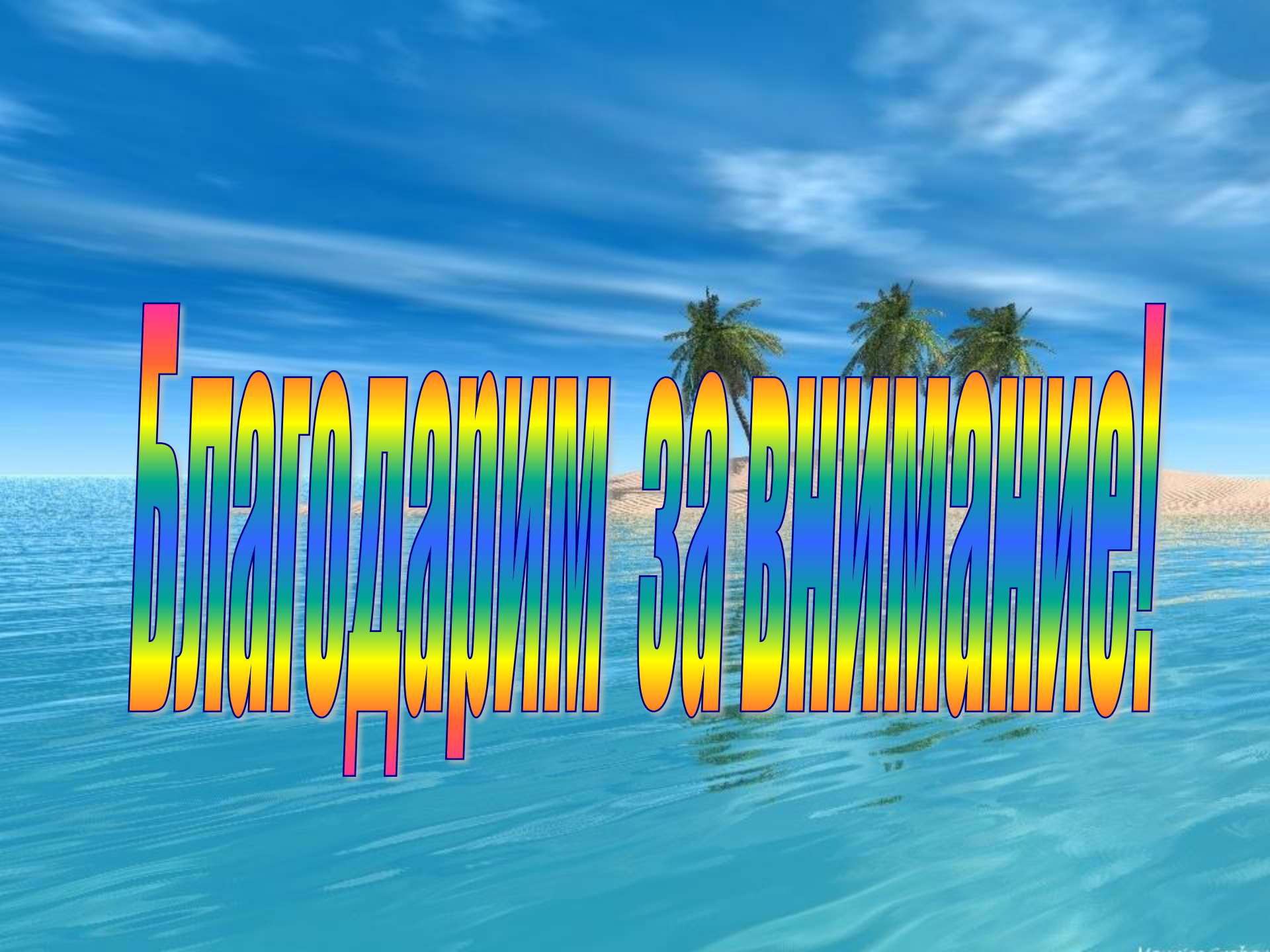
Исключение перегрева

РЕЦЕПТЫ ОТ ЛЮДМИЛЫ И НАТАШИ

От щитовидки:-14 грецких орехов,0,5водки настоять 7 дней, Принимать по десертной ложке перед едой

От гипертонии- 2 лимона,2 апельсина,250 грамм меда перемешать.Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером

Лень,это такая штука,которая не жмет,не давит
и не мешает!


Благодарим за внимание!