

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ГООУ санаторная
школа - интернат

Г.Петровск





© Vlad Bannikov



© Влад Банников

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





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**

**17-20%-
наследстве
нность**

ЗДОРОВЬЕ

**8-9%-
здравоохра
нение**

**ЗДОРОВ
ЬЕ**

**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.к. как риск заболевания превышает в 3-6 раз

Малоинтенсивные аэробные нагрузки (ходьба, плавание, езда на велосипеде 3-4 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!