Поэтом можешь ты не быть, но быть здоровым ты обязан!

Культура здоровья



Актуальность. Социальный запрос.



1. Ухудшение показателей состояния здоровья детей.

(данные медицинских учреждений)



2. Отсутствие мотивации к сохранению и укреплению здоровья (данные Федеральной службы статистики)



«Образовательные учреждения должны создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья учащихся» Закон РФ «Об образовании», статья № 51





«Дети проводят в школе значительную часть дня, и заниматься их здоровьем должны, в том числе, и педагоги».

(Д.А. Медведев, из послания Федеральному Собранию Р.Ф., 5 ноября 2008 г.).



ДИАГНОСТИКА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

-Мониторинг здоровьесозидающей среды (СПбАППО),

- -Анкеты,
- -Беседы,
- -Метод включенного наблюдения и др.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Урок здоровья для младших школьников

Тренинги по основам здоровьесбережения для младших школьников







Что такое ЗДОРОВЬЕ??

Здоровье – это единство:



Телесного

(когда мы хорошо себя чувствуем),



(когда у нас отличное настроение, и мы рады),



Социального

(когда мы замечательно ладим с окружающими)

Интеллектуального (когда мы думаем!!!!)



Поэтому сейчас мы будем с вами чувствовать, думать и общаться!!



Что нужно для ЗДОРОВЬЯ?















На день рожденья к бельчонку Дукдуше прискакали друзья-бельчата.

Они так баловались, что выпали из дупла, а сами лазать не умеют.

Надо собрать бельчат и посадить в дупло

1. Подними бельчат с земли.

Исходное положение: стоя.

Поднять руки вверх - вдох, наклониться вниз, руками коснуться носков - выдох,

Укажи бельчатам их деревья. Одно справа, другое слева.

И.п.: стоя в правильной осанке.

Сделать вперед 1-2 шага.

Руки на пояс, совершать наклоны туловища вперед и чуть в сторону,

выпрямляя и вытягивая вперед руку, противоположную стороне наклона.

(по 4-6 раз)



Примеры заданий



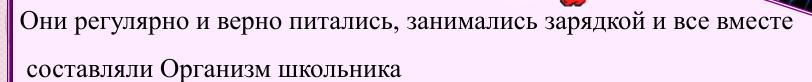
Зачем нужно правильно питаться?

Напишите 5 причин



Примеры заданий

Жили-были клеточки. Из было много.



Но однажды к ним стали поступать несъедобные продукты: чипсы, лимонад...

Те, кто съедали их, сразу заболевали и порождали больные клетки..



Те, кто держался, умирали с голоду...

Если вы поели вредную пищу, клетка заболеет и родит больную клетку, а та, в свою очередь, еще более больную

Что же станет с организмом??





Дом – это ваш организм.

У дома всегда должен быть фундамент, на котором он стоит.

Это – здоровый образ жизни.

Должен быть цемент, который связывает все элементы дома – это питание и физическая нагрузка.

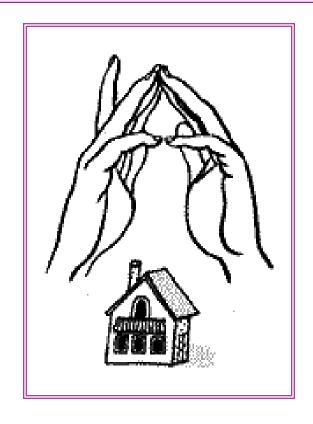


Вы – архитекторы себя и своей жизни!!

Домик

Дом стоит с трубой и крышей, На балкон гулять я вышел.





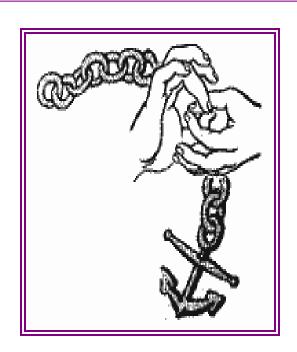


Описание: Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон).

Цепочка

Пальчики перебираем И цепочку получаем.





Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой - указательный, большой средний и т. д.

Примеры заданий

Задание: изобразите дедушку.



- Занимается зарядкой (по утрам делает упражнения, бегает по вечерам),

- Занимается умственным трудом (читает, учится, работает, думает),





То даже в пожилом возрасте он молод и здоров!!!!



Организм – это система



КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Курс для школьников «Основы здоровьесбережения»

Использование:

- 5 минут от урока,
- классный час,
- группа продленного дня



3A4EM:

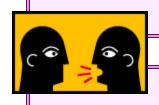
- осознание здоровья как ценности,
- -применение методов сохранения и укрепления здоровья

Без физического труда не вытащишь и холодильник из кухни!





- 2. Питание
- 3. Физическая активность



- 4. Закаливание
- 5. Эффективные коммуникации
- 6. Психологическое самочувствие 🤏



- 7. Здоровье от ОКУЛИСТА и ЛОРа: уши и глаза
 - 8. Режим дня.

Понятие здоровья – единство

соматического



психологического



социального

интеллектуального





творческого

аспектов здоро вья..

Внедрение тематики здоровья в предметы

Русский язык:

- диктанты, сочинения (тематика здоровья),
- сравнения: «здоров, как ...» и почему
- синонимы, антонимы
- разъяснение словарных слов («иммунитет» и т.д.)
- отработка литературный приемов

Информатика:

- тема «алгоритмы»: что нужно, чтобы стать успешным,
- отработка навыков работы за компьютером: презентаций на тему здоровья и т.д.



История:

-Здоровье в эпохах





CH₃OH

Математика:

- задачи на тему здоровья -физическая активность: командные эстафеты у доски,

M30

- картина «МОЕ ЗДОРОВЬЕ»



Химия:

- химические опыты с курением и легкими, Химические опыты с вредными напитками (стирательная резинка, молочный зуб в Кока-коле, горение чипсов и т.д.)

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Пропаганда ЗОЖ.

Профилактика вредных привычек

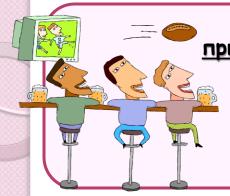
Возможные причины приверженности вредным привычкам

Незнание об опасностях, неумение отказаться



Мероприятия

- интерактивные занятия, тренинги,
- проектная деятельность школьников по здоровьесбережению,
 - видеоматериалы по тематике здоровья



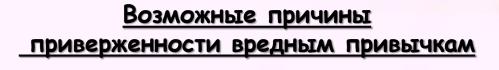
Возможные причины приверженности вредным привычкам

Вредное воздействие значимого окружения



Мероприятия

Вовлечение неформальных лидеров в деятельность по пропаганде здорового образа жизни



Желание казаться взрослым

Мероприятия

Предоставление возможности формирования и проявления жазрослых» качеств (организаторских, управленческих навыков и т.д.):

- организация ученической Службы здоровья,

-внедрение системы наставничества и кураторства среди школьников,

- издание автономного школьного СМИ и т.д.

- командные игры (например, межшкольные «Что?Где?Когда»)

и предоставление школьникам основных ролей



Возможные причины приверженности вредным привычкам



Посещение клубов и других общественных мест отдыха, подразумевающих возможность употребления психотропных средств

Мероприятия

Организация досуга школьников:

-выезды на природу с целью обучения, интеллектуального и активного общения,





-организация «здоровых» танцевальных дискотек как элемента двигательной активности и безопасного общения школьников





Потребность быть «крутым», желание и неумение самовыражаться



<u>Мероприятия</u>



-поднятие престижа здорового образа жизни посредством поощрения и др. -организация доски почета, -выставок достижений, акций и т.д.



Возможные причины приверженности вредным привычкам

Безделье, недогрузки



Мероприятия

-диагностика и оптимальное распределение нагрузок,

-предоставление возможности внеурочной деятельности,

- «хобби-ориентация»: выбор хобби,

- тренинговая профориентационная программа









Возможные причины приверженности вредным привычкам



Уход от реальности

Мероприятия

-диагностика психологического состояния и выполнение рекомендации по его улучшению,

-работа с семьей, вовлечение родителей,

-работа с педагогами и ОУ в целом по формированию благоприятного СПК,

- организация линии доверия

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Проведение мини-лекториев для родителей

Беседы:

- -об актуальности физической активности (и школьника, и взрослого),
- о методах физического развития,
- уроки физической культуры,
- -и др.



Зачем:

- консолидация усилий,
- единое направление



ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

Какие проблемы решит деятельность школы по воспитанию культуры здоровья?

На уровне учащихся

Проблема:

Нехватка у школьников знаний в области здоровьесбережения, полученных из авторитетных источников

Задача:

Предоставление знаний и формирование навыков в области здоровьесбережения

Решение:

- -организация комплексного обучающего курса по основам здоровьесбережения,
- организация тематических тренингов по составляющим здоровья,
- встречи, беседы

Проблема: Не всегда благоразумное досуговое времяпрепровождение

Задача:

Организация досуга школьников



Решение:

Проведение мероприятий в рамках концепции здоровьесбережения:

- хобби-ориентация
- образовательных: кружков, тренингов, фестивалей.
- творческих: мастер-классов, театральных постановок,
- спортивных: интеллектуально-спортивных игр,
- развлекательных: тематических встреч и вечеринок здоровья,
- культурных: тематических экскурсий, выставок, поездольных
- нравственных: поездки в детские дома



Проблема: Сформированная «престижность» вредного образа жизни

Задача:

Формирование моды на здоровый образ жизни

Решение:

- -пропаганда ЗОЖ посредством организации встреч с успешными людьми, практикующий здоровый образ жизни,
- разработка программы пропаганды ЗОЖ при непосредственном участии самих школьников.