

Тема: Правила здорового образа жизни.



Цель исследования: Обоснование педагогической технологии здоровьесбережения на основе результатов психологической диагностики участников образовательного процесса.



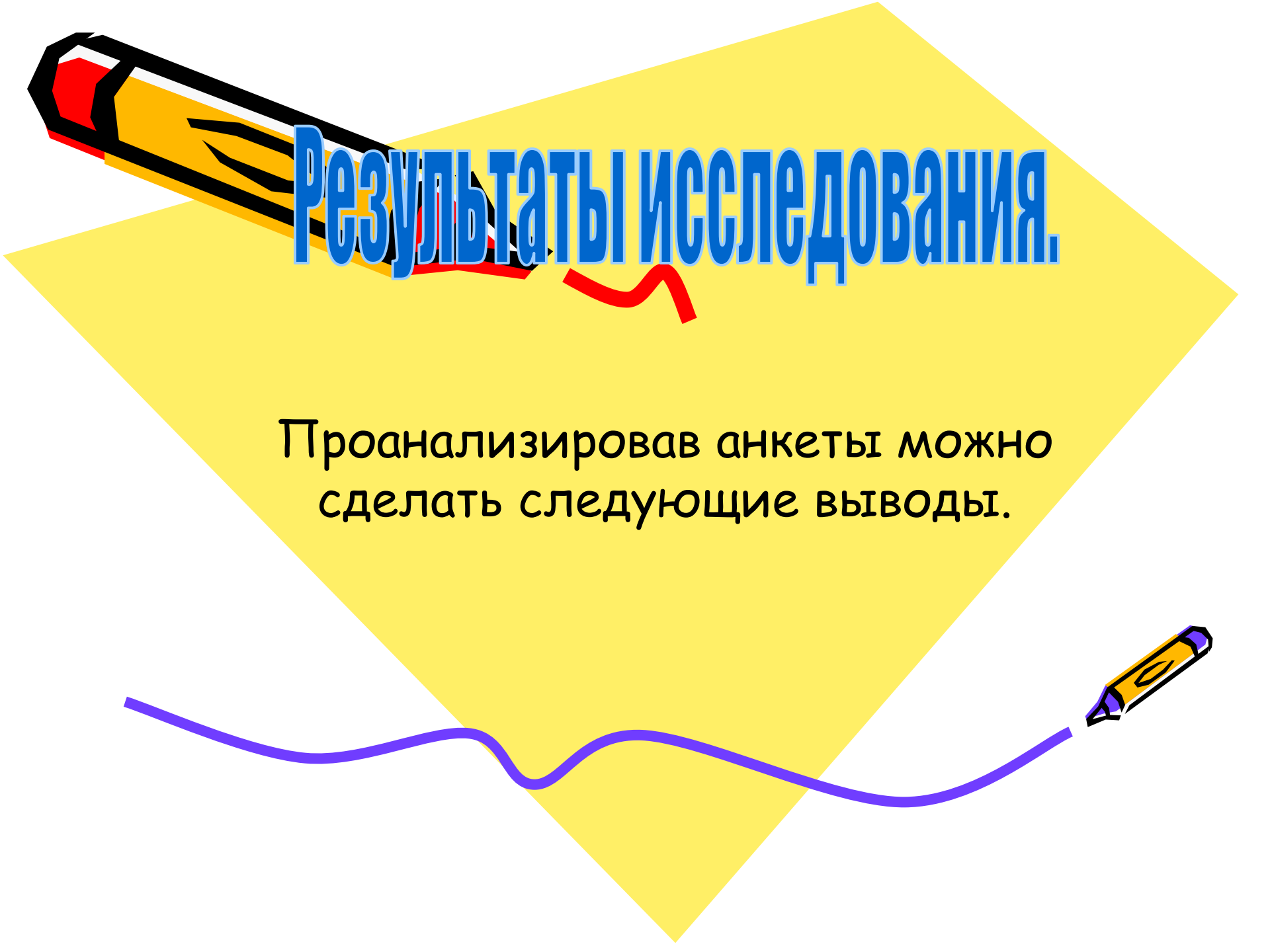


В исследовании принимали участие ученики 2-4 классов в возрасте от 8 до 11 лет.

Содержание исследования:

Учащимся предлагались различные ситуации такие как: выбор предметов личной гигиены, правила приема пищи, правила оказания первой медицинской помощи. Так же давались варианты ответов, из которых ученики должны были выбрать один или несколько вариантов.





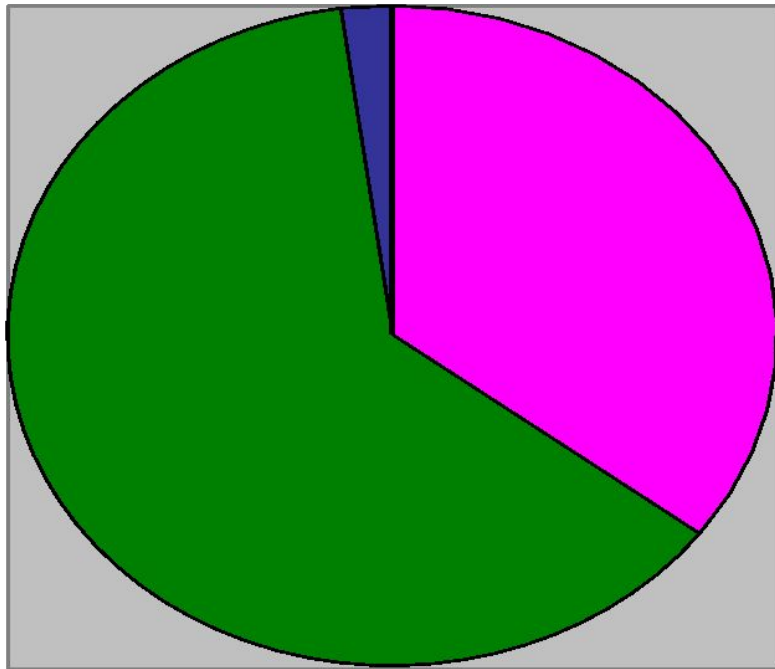
Результаты исследования.

Проанализировав анкеты можно
сделать следующие выводы.



2 класс

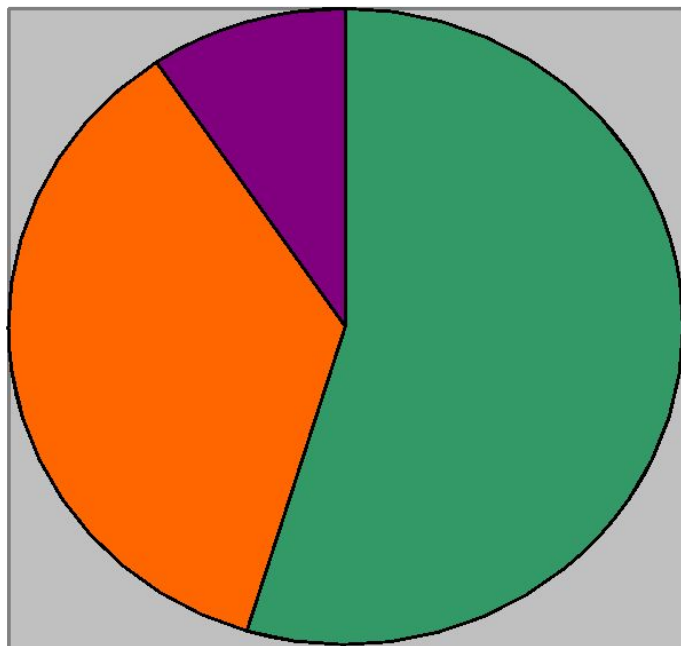
13 учащихся в возрасте от 8-9 лет.



- **45%** Опрошенных детей. Имеют представления о санитарно-гигиенических нормах, предметах личной гигиены человека.
- **80%** Знают о режиме приема пищи.
- **3%** Имеют представления о правилах оказания первой медицинской помощи.



За класс 6 учащихся в возрасте от 9-10 лет.

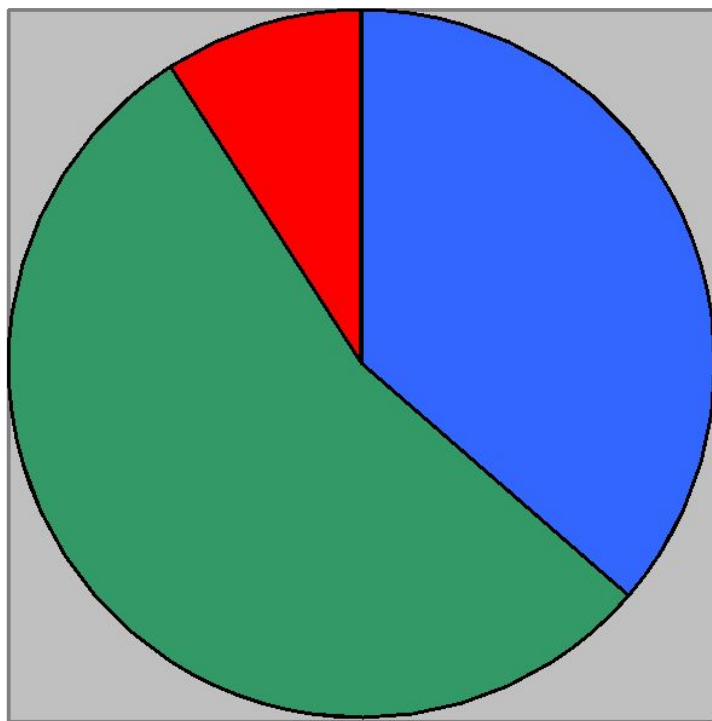


- **23%** Опрошенных детей. Имеют представления о санитарно-гигиенических нормах, предметах личной гигиены человека.
- **15%** Знают о режиме приема пищи.
- **4%** Имеют представления о правилах оказания первой медицинской помощи.



36 класс

5 учащихся в возрасте от 9-10 лет.

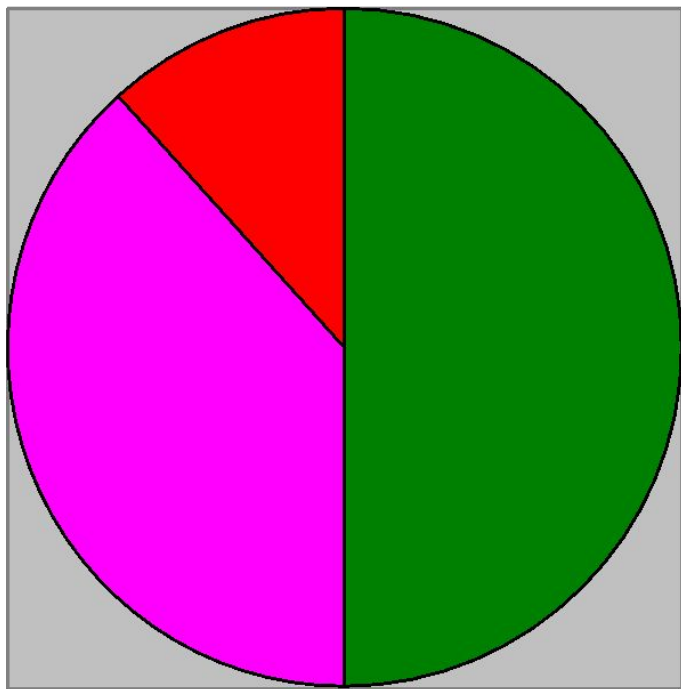


- **20%** Опрошенных детей. Имеют представления о санитарно-гигиенических нормах, предметах личной гигиены человека.
- **30%** Знают о режиме приема пищи.
- **5%** Имеют представления о правилах оказания первой медицинской помощи.



4а класс

8 учащихся в возрасте от 10-11 лет.

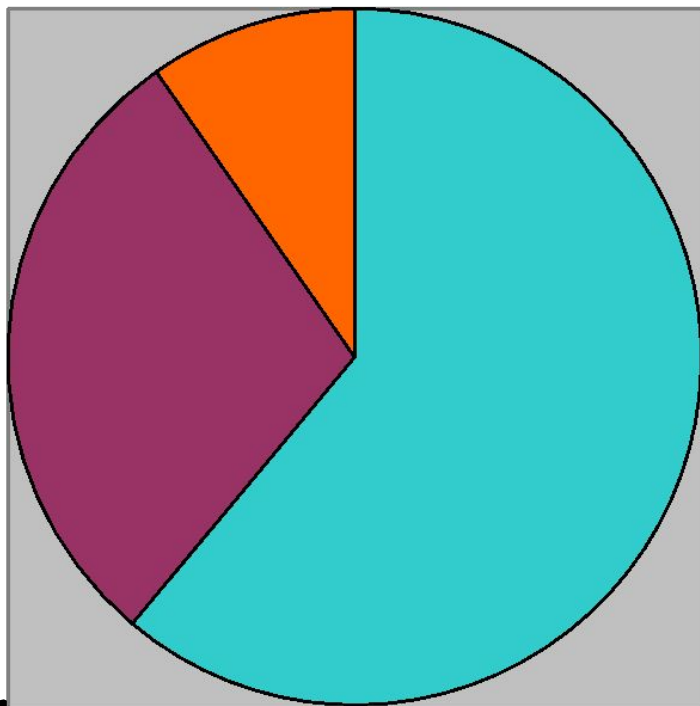


- **65%** Опрошенных детей. Имеют представления о санитарно-гигиенических нормах, предметах личной гигиены человека.
- **50%** Знают о режиме приема пищи.
- **15%** Имеют представления о правилах оказания первой медицинской помощи.

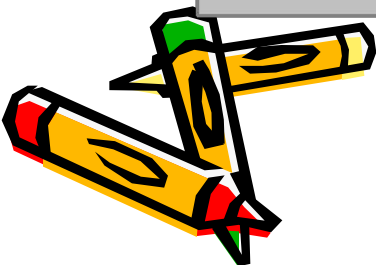


46 класс

7 учащихся в возрасте от 10-11 лет.

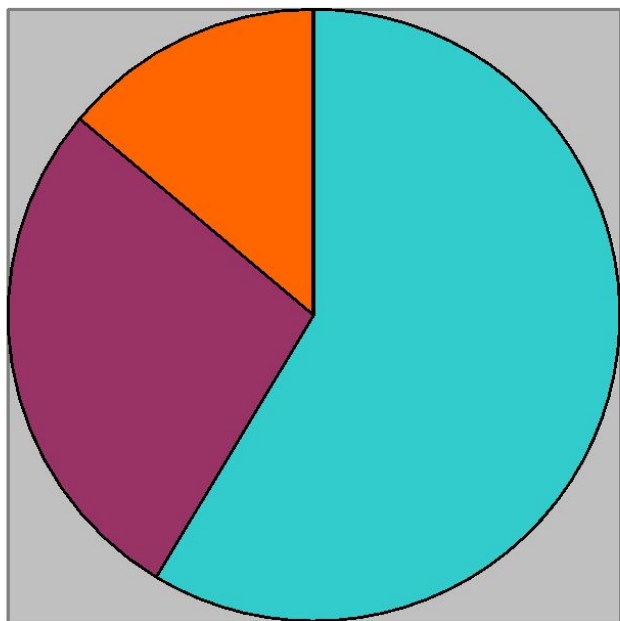


- **63%** Опрошенных детей. Имеют представления о санитарно-гигиенических нормах, предметах личной гигиены человека.
- **30%** Знают о режиме приема пищи.
- **15%** Имеют представления о правилах оказания первой медицинской помощи.



4в класс

6 учащихся в возрасте от 10-11 лет.



51% Опрошенных детей. Имеют представления о санитарно-гигиенических нормах, предметах личной гигиены человека.

24% Знают о режиме приема пищи.

12% Имеют представления о правилах оказания первой медицинской помощи.



Рекомендации:



- **Создание системы двигательной активности в течении всего дня пребывания учащихся в школе. Сюда входит:**
 - Утренняя гимнастика; физкультурные занятия; музыкально-ритмические занятия.
 - Прогулки с включением подвижных игр.
 - Пальчиковая гимнастика (ежедневно во время уроков, режимных моментов); зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика.
 - Физкультминутки, эмоциональные разрядки, релаксации.
 - Спортивные досуги, развлечения, праздники. Дни здоровья (с привлечением родителей).
 - Летняя оздоровительная площадка.



Рекомендации:



- Включить в работу внеклассные занятия, направленные на формирование навыков:
 - Соблюдения правил личной гигиены и режима приема пищи.
 - Оказание первой медицинской помощи.
 - Предвидеть возможные травмирующие ситуации.
 - Ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения).



Рекомендации:



- **Совместная работа с родителями.**

При формировании здорового образа жизни у учащихся необходимо уделять особое место работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно со школой является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей.



Прогнозирование результатов.

Приобретенные навыки, знания
помогут учащимся осознанно
выбрать здоровый образ жизни.
Полученный опыт позволит
избежать несчастных случаев.

