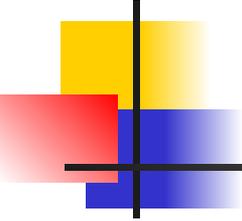


Информационный семинар

- 
-
- «Валеологический аспект работы
 - классного руководителя».

- Афонасьева Н.В.





Бесценный дар природы



СОН



ПИТАНИЕ



СВЕЖИИ
ВОЗДУХ



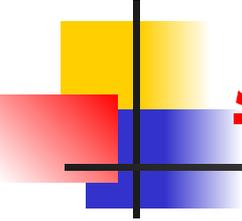
ОТДЫХ



ТРУД

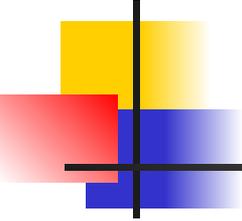


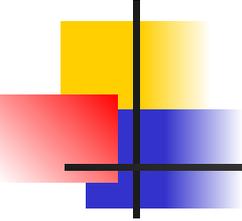
ДВИЖЕНИЕ

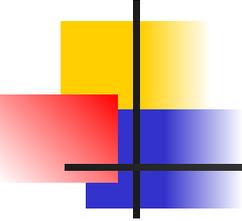


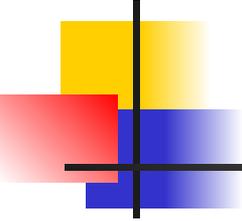
Здоровье - не всё, но всё без здоровья - НИЧТО

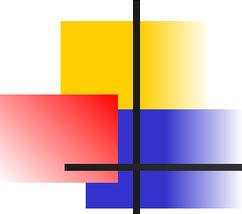
- **Валеология** (от лат. *valeo*-здоровствовать) представляет собой совокупность научных знаний о здоровствовании человека, о причинах, формировании, сохранении и укреплении *здоровья*.

- 
-
- Предметом изучения валеологии являются:
 - здоровье как медицинская и социальная категория;
 - механизмы формирования здоровья;
 - методы оценки индивидуального здоровья;
 - способы сохранения и укрепления здоровья;

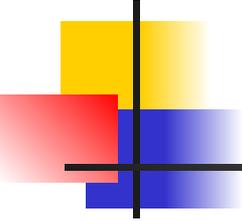
- 
-
- Объектом изучения валеологии выступает *здоровый человек* или человек, находящийся в состоянии предболезни.

- 
-
- **Цель валеологии** - вооружить человека знаниями о формировании, сохранении и укреплении здоровья.

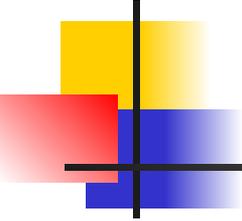
- 
-
- **Задачами валеологии** являются:
 - Помочь человеку сформировать у себя систему знаний о его здоровье, а также факторах, влияющих на сохранение и укрепление здоровья.



Помочь осознать ответственность
каждого за формирование и
поддержание собственного
здоровья.

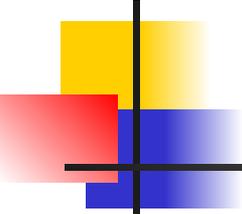


Продемонстрировать важность
индивидуального подхода в
оздоровлении человека.

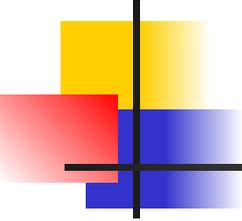


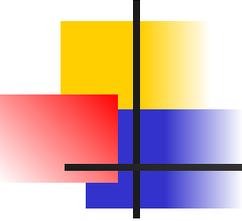
Продемонстрировать важность индивидуального подхода в оздоровлении человека.

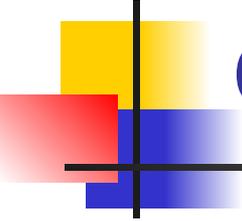
Ознакомить с *валеопрактическими* технологиями.



Помочь каждому человеку подобрать адекватную его организму систему оздоровления (с учетом особенностей его конституции, уровня развития физических качеств, функциональной подготовленности и состояния здоровья).

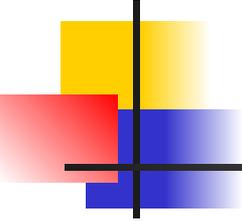
- 
-
- Ключевое понятие валеологии –
 - гармония.

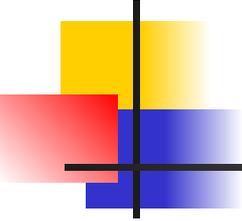
- 
-
- Задача классного руководителя – формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

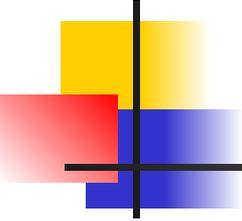


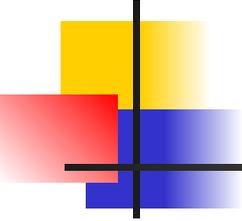
Важные темы для обсуждения.

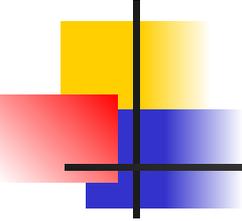
- Показатели здоровья
- Продолжительность жизни
- Адаптация и дезадаптация
- Факторы риска для здоровья
- Самодиагностика здоровья
- Стресс и его последствия
- Биологические ритмы и здоровье

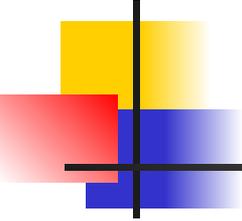
- 
-
- Наследственные болезни и наследственная предрасположенность, их предупреждение
 - Природно-очаговые болезни
 - Здоровый образ жизни
 - Болезни цивилизации

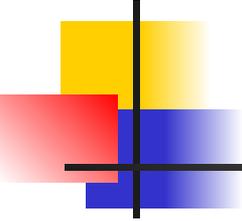
- 
-
- Годовая циклограмма валеологической работы классного руководителя:
 - Диагностика(формы работы с учащимися)
 - Занятия: способы самодиагностики, системы оздоровления, игры, решение ситуативных задач.

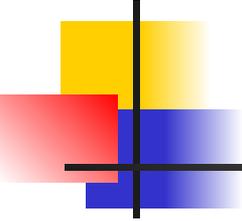
- 
-
- Анализ данных о состоянии здоровья
 - (информирование о результатах медосмотра, составление индивидуальной программы оздоровления.

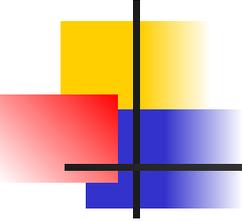
- 
-
- Оздоровление и формирование полезных привычек.
 - (встречи со спортсменами, вовлечение в спортивные секции, исследование природного окружения, жилища, школы, практикумы, валеопаузы)

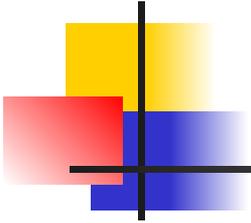
- 
-
- Валеопаузы –это короткие эвристические беседы, направленные на формирование позитивного отношения к своему здоровью, формирование полезных здоровьесохраняющих и здоровьесберегающих привычек.

- 
-
- Продолжительность беседы 5-10 минут.
 - Беседы:
 - -Витаминная азбука.
 - - Правила сохранения тепла.
 - Терпение и терпимость.

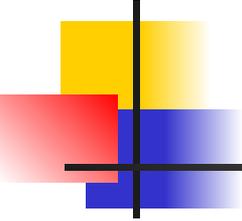
- 
-
- Практикумы – это подробное исследование какого – либо вопроса

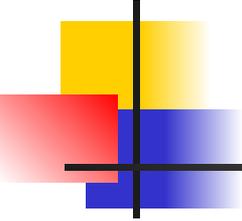
- 
-
- «Кто я? Кто ты?»
 - 1. Расставьте в порядке убывания значимости понятия:
 - Здоровье, моя родная деревня,
 - родители, дикая природа, я сам, мир.

- 
-
- 2. Запишите ответы на вопросы:
 - - Какие поступки вы запомнили с детства?
 - - Что вы хотели бы изменить в окружающем вас мире?
 - - Что обратило ваше внимание на проблемы окружающего мира (человек, телевидение, книга, статья)?

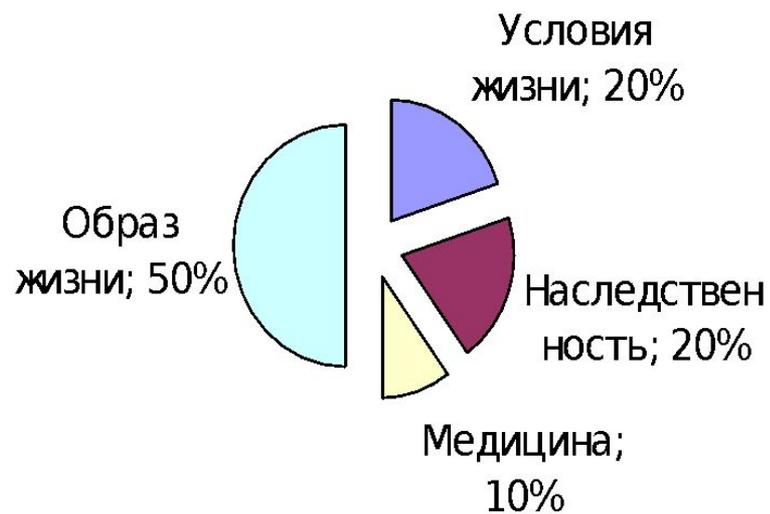


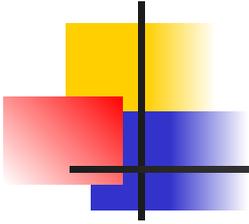
-
- - Ваше любимое времяпровождение.
 - - Назовите поступки , которыми вы можете гордиться.

- 
-
- «Право на здоровье»
 - Если бы каждый человек мог воспользоваться своим правом на здоровье...
 - Если каждый человек не избавится от беспечного отношения к своему здоровью...

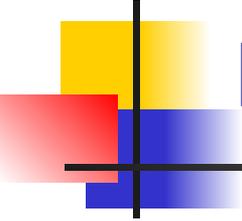
- 
-
- Пока каждый не поймет, в чем ценность и уникальность жизни...

Здравье зависит



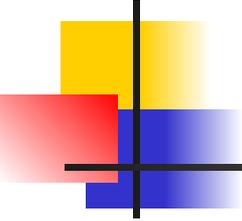


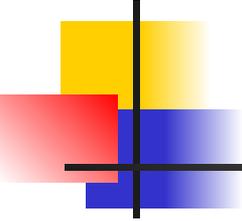
-
- «Хочешь быть здоровым – будь им»
 - Человек не делает зарядку по утрам.
 - Человек не занимается в спортивной секции.
 - Человек любит ужинать после 19 часов.



Группы людей, ведущих нездоровый образ жизни:

- «Непросвещенные»
- «Парадоксальные»
- «Рабы обыденного сознания»
- «Упрямы»

- 
-
- Семинар – практикум для родителей.
 - «Игра в рулетку».
 - «К каким последствиям приведет...»
 - Проблемы:
 - Подражание сверстникам.
 - Эгоистические тенденции к наслаждениям.

- 
-
- Ссоры в семье.
 - Подчинение более сильному из-за отсутствия умения постоять за себя.
 - Отсутствие интереса к активной жизни из-за плохой организации досуга.