



**Понятие здоровья и
составляющие здорового
образа жизни
подростающего
поколения.**

**Гайворонская Е. Н., директор МКОУ
СОШ №3
с. Октябрьское Ипатовского района
Ставропольского края**

ТЕМА:

**Понятие здоровья и
составляющие здорового
образа жизни подросткового
поколения.**

Цель: исследование понятия здорового образа жизни и основных составляющих здорового образа жизни подрастающего поколения.

Задачи:

1. Проанализировать современные теоретические подходы к рассмотрению понятия здоровья и составляющих здорового образа жизни.

2. Изучить современные здоровьесберегающие технологии.

3. Рассмотреть текущее использование здоровьесберегающих технологий в педагогической работе МКОУ СОШ №3 с. Октябрьское Ипатовского района Ставропольского края и внедрение новых программ по здоровьесберегающим технологиям в образовательный процесс «Образование и здоровье» и «Психопрофилактическая программа».

Актуальность обусловлена потребностью общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Сегодня одним из приоритетных направлений модернизации образования становится сбережение и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников через формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора здоровьесберегающих образовательных технологий (адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников).

В последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Объектом исследования является процесс формирования здоровья учащихся через личностно - ориентированный подход к их оздоровлению, образованию и воспитанию.

Предмет исследования - текущее использование здоровьесберегающих технологий в педагогической работе МКОУ СОШ№3 с. Октябрьское Ипатовского района Ставропольского края и внедрение новых программ по здоровьесберегающим технологиям в образовательный процесс «Образование и здоровье» и «Психопрофилактическая программа».

ЗДОРОВЬЕ

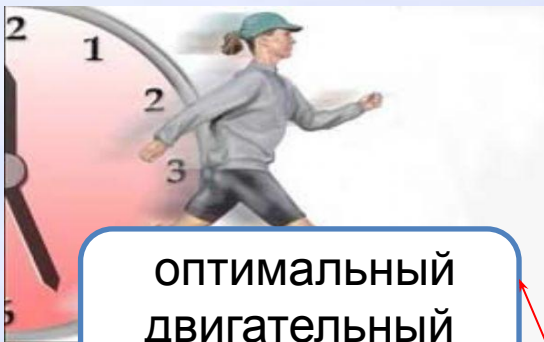
```
graph TD; A[ЗДОРОВЬЕ] --> B[Физическое здоровье]; A --> C[Психическое здоровье]; A --> D[Нравственное здоровье];
```

***Физическое
здоровье***

***Психическое
здоровье***

***Нравственное
здоровье***

Здоровый образ жизни -
**единственное средство
защиты от всех болезней
сразу.**



оптимальный
двигательный
режим



рациональное
питание

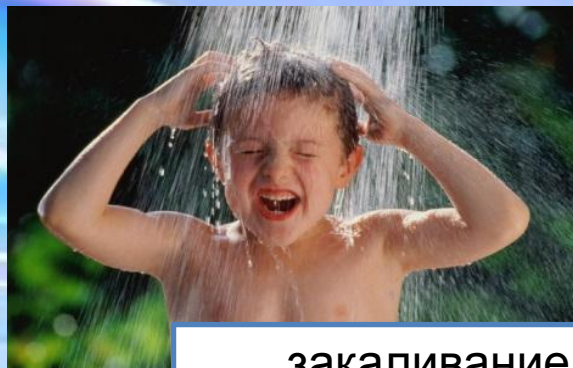
здоровый
образ
жизни



искоренение
вредных
привычек



рациональное
сочетание труда и
отдыха



закаливание



личная гигиена

Программа
«Образование и здоровье»
МКОУ СОШ №3 с. Октябрьское
Ипатовского района
Ставропольского края.

Целью программы является создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся и педагогических работников.

Задачи:

- создание условий повышения мотивации к здоровому образу жизни у участников образовательного процесса,
- обеспечение формирования системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни, мотивация на сохранение и укрепление здоровья у участников образовательного процесса;
- создание системы медико-физиологического и психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья обучающихся;
- укрепление материально-технической базы для сохранения здоровья участников образовательного процесса;
- освещение проблем здоровья, здорового образа жизни, физической культуры и спорта;

Сроки реализации: 2012 – 2017 гг

Результаты:

- Школой обеспечен световой, воздушный режимы.
- Особое внимание уделено организации питания в школе (горячим питанием охвачено 85 % учащихся).
- Расписание учебных занятий соответствует учебному плану и нормативным требованиям СанПиН в части продолжительности уроков, перемен, начала занятий, расположения предметов по уровню сложности в течение учебного дня и учебной недели.
- Внедряются здоровьесберегающие образовательные технологии : *лично-ориентированные, педагогика сотрудничества, технологии развивающего обучения, уровневой дифференциации обучения.*
- Уроки физкультуры максимально возможно проводятся на свежем воздухе.
- Увеличение двигательной активности обеспечивается за счёт проведения мероприятий, ставших в школе традиционными: *физкультурные минутки во время уроков; динамические паузы и подвижные игры во время перемен; Дни здоровья, семейные спортивно-оздоровительные праздники; экскурсии и походы по окрестностям.*
- Развиваются спортивные и туристическая секции.

Укрепление материально- технической базы:

- Приобретен инвентарь для спортивных залов.
- Пополнен медицинский кабинет специальным оборудованием, медикаментами экстренной и противошоковой помощи.
- Проведена частичная замена технологического оборудования в школьной столовой.
- Заменена подсветка школьных досок.

**Психопрофилактическая и здоровьесформирующая
программа МКОУ СОШ №3 с. Октябрьское
Ипатовского района Ставропольского края.**

Цель программы – создание здоровьесформирующей, комфортной среды для оптимального развития личности школьников.

Задачи:

- формировать у обучающихся стремление к здоровому образу жизни; овладению знаниями о здоровом образе жизни, о своем организме;
- научить школьников применять полученные знания в пропаганде здорового образа жизни;
- приобщить школьников к нравственным, экологическим ценностям, помочь выработать активную жизненную позицию в сфере экологии и здоровья;
- привлечь школьников к активному участию в исследованиях и работе по сохранению, восстановлению окружающей среды;
создать консультативную сеть по проблемам здоровья для обучающихся, родителей, преподавателей;

Программа строится на трех принципах: **здоровье – развитие – обучение.**

Приоритет отдается **здоровью.**

Срок реализации программы: 2011-2016гг.

Результаты:

- Снижение в 1,5 раза заболеваемости школьников острыми респираторными заболеваниями.
- Снижение на 20% количества психоэмоциональных расстройств.
- Увеличение доли учащихся, охваченных спортивной работой.
- Увеличение количества учащихся, принимающих участие в спортивных соревнованиях различного уровня.
- Уменьшение количества учащихся, освобожденных от занятий физической культурой.
- Уменьшение количества пропусков занятий по причине болезни.

A golden balance scale is centered on a dark blue background. The scale's pans are filled with yellow stars of various sizes. The right pan is slightly higher than the left, suggesting it is lighter. The scale's beam and base are also golden. Several bright, multi-pointed starburst effects are scattered across the background, particularly in the lower right quadrant.

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

«МОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Тема «Сколько весит здоровье ученика?»



Как тяжелый ранец влияет на осанку ребенка? Сколько должен весить ранец? Как правильно выбрать ранец?

Цель

Активизировать познавательную деятельность учеников при изучении темы «Человек», обратить внимание на сбережение своего здоровья (осанки) путем ежедневного контроля тяжестей за спиной.

Задачи

1. Проанализировать данные в медицинской литературе по теме исследования.
2. Описать, как влияют тяжелые ранцы на растущий организм ребенка, к каким последствиям это приводит.
3. Доказать, что тяжелый портфель вредит здоровью.
4. Предложить свои способы решения проблемы.

Результаты исследования

Правильная осанка формируется в первые годы жизни. Но наиболее важный период – с 4 до 10 лет, когда быстро развиваются механизмы, обеспечивающие вертикальную позу. На формирование неправильной осанки оказывают влияние хронические заболевания, недостаточный по времени отдых и пассивные формы его проведения, неправильное положение тела во время занятий, не соответствующая росту мебель, неудобная обувь и одежда. В группу риска входят близорукие, быстрорастущие дети, а также дети с частыми болями в животе.

Осанку школьникам портят тяжелые ранцы и особенно – портфели. Регулярная асимметричная нагрузка на неокрепший позвоночник чревата неприятностями на всю дальнейшую жизнь.

Выбираем ранец

Конечно, ранец предпочтительнее портфеля: нагрузка распределена равномерно, руки свободны. Но как его правильно выбрать?

При покупке следует обращать внимание не только на красоту и яркость, но прежде всего на функциональные качества.



**ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ
КУРЕНИЯ В НАШЕЙ ШКОЛЕ**

**МКОУ СОШ №3 с. Октябрьское
Ипатовского района
Ставропольского края.**

Актуальность темы. Данная работа представляет собой исследование о вреде курения, проведённое среди учащихся нашей школы. Всё больше и больше подростков затягивает эта привычка. Многие уже не мыслят своей жизни без сигареты. Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей.





Цель работы: выявить отношение к курению учащихся нашей школы на данный момент времени и помочь учащимся задуматься над опасностью, которой они подвергают не только себя, но и окружающих.

Задачи:

- подобрать, изучить и обработать различные источники информации по данной теме;
- провести социологический опрос;
- придумать эксперименты, демонстрирующие последствия курения;
- обобщить результаты исследований, сделать выводы;
- объяснить процессы курения научно, т.е. с точки зрения физики.

Объект исследования: учащиеся нашей школы

Предмет исследования: влияние на здоровье человека вредной привычки - курения.

Методы исследования: анализ научной литературы, наблюдение, анкетирование, интервью, эксперимент, сравнение полученных результатов

Результаты:

Проблема курения в нашей школе существует. Курят в основном, из желания подражать взрослым или по примеру своих родителей.

Проводимая профилактическая работа среди подростков показала, что большинство хотели бы бросить курить.

Анализ анкетирования, проведенный в начале сентября 2013 года социальной службой, показал, что уровень курящих в школе среди подростков за прошедший год снизился на 56%.

The background of the slide features a close-up, soft-focus image of two hands reaching towards each other. The hands are positioned on the left and right sides of the frame, with fingers slightly curled as if about to clasp or support each other. The lighting is warm and golden, creating a sense of hope, care, and connection. The skin tones are natural, and the overall atmosphere is gentle and uplifting.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Школьники являются основой развития любого общества и всегда имеют самое непосредственное отношение к его будущим перспективам. Поэтому необходимо решать задачи улучшения здоровья подростков и пропаганды здорового образа жизни, так как они являются стратегическим резервом нации.

**Спасибо за
внимание!**

