«Формирование положительного отношения к здоровью школьника на уроках обслуживающего труда»

Выполнила: Жижина Г.В.
учитель технологии МБОУ
«Павловская средняя
общеобразовательная школа»

Здоровая школа –

Здоровья желает!

Здоровая школа –

Друзей собирает.

Пусть льется повсюду

Друзей звонкий смех,

Учитель улыбкой

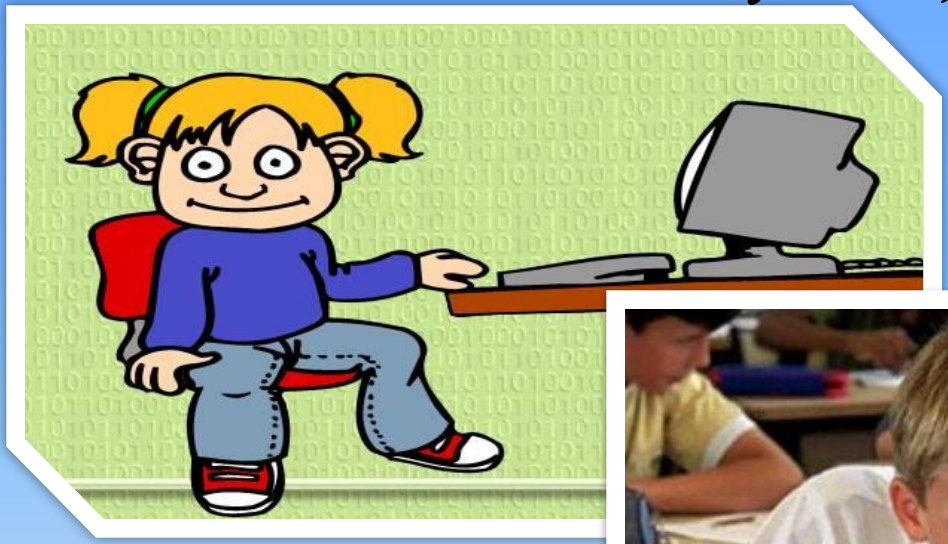
Пусть радует всех.

Здоровье не купишь,

Его не продать.

Про это давно уже нужно всем знать!

Факторы, разрушающие здоровье учащихся



Компьютер может разрушить здоровье и привести к социальной дезадаптации

Неправильная осанка во время учебного процесса

Перегрузка домашних заданий.

На уроках трудового обучения, создаются условия для здорового развития детей:

1.Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима:
- время трудоспособности, утомляемости учащихся;
- учебная нагрузка, дозирование домашних заданий.

2.Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения:
-воздушно-тепловой режим;
-световой режим;
-режим и организация учебно-воспитательного процесса.

3.Формируется здоровый образ жизни.

На уроках технологии проводятся мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки

физкультминутка для глаз

1). Вращение по кругу,
2). вверх вниз,
3). туда-сюда,
4). моргаем,
5). зажмуриваем глаза на несколько секунд, а потом быстро и широко открываем.

Гигиенические условия в кабинете

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН - это чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски.

Для большей освещенности и снятия нагрузки на глаза, были приобретены новые швейные машинки с дополнительным освещением.

Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.

На уроках изучаются темы :

«Кулинария»,
«Гигиена и косметика»,
«Уход за одеждой и обувью»,
«Санитария и гигиена»,
«Физиология питания»,
«Красота и здоровье»,
«Мода и здоровье»,
«Здоровый микроклимат в доме».

Игнорирование завтраком может привести:

- К ослаблению памяти, снижению способности здраво мыслить, возникновению беспокойства и раздражительности, стрессу, затруднению логического мышления.

- Могут начаться приступы головокружения, снизится зрение, нарушится координация движений.

Питаться, по утрам, нужно правильно.

Калорийность – это показатель содержащийся в пище энергии.

В переводе с латинского языка, означает – тепло.

Белки + **Жиры** + **Углеводы** + **Клетчатка**

нежирное мясо (куриное филе, телятина или тунец), яйца, грибы.

орехи ,сметана оливковое масло.

каши, цельнозерновой хлеб, макароны.

фрукты, овощи и зелень.

Проводится работа по повышению культуры приема пищи

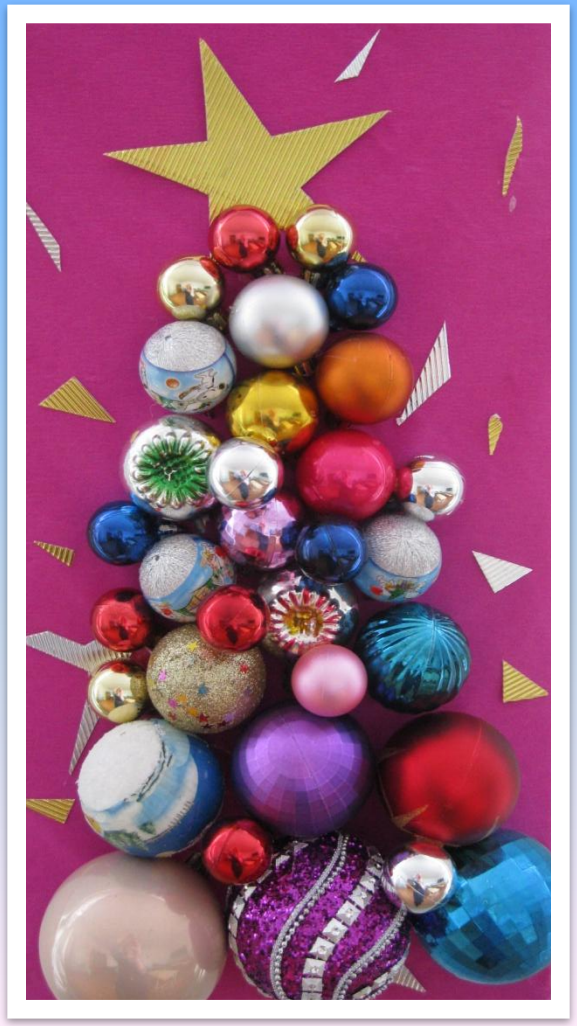
Учащиеся знакомятся с разновидностями комнатных декоративных растений, их положительном влиянии на эмоционально-психологическое состояние людей.

Общественно-полезный труд учащихся с учетом здоровьесбережения

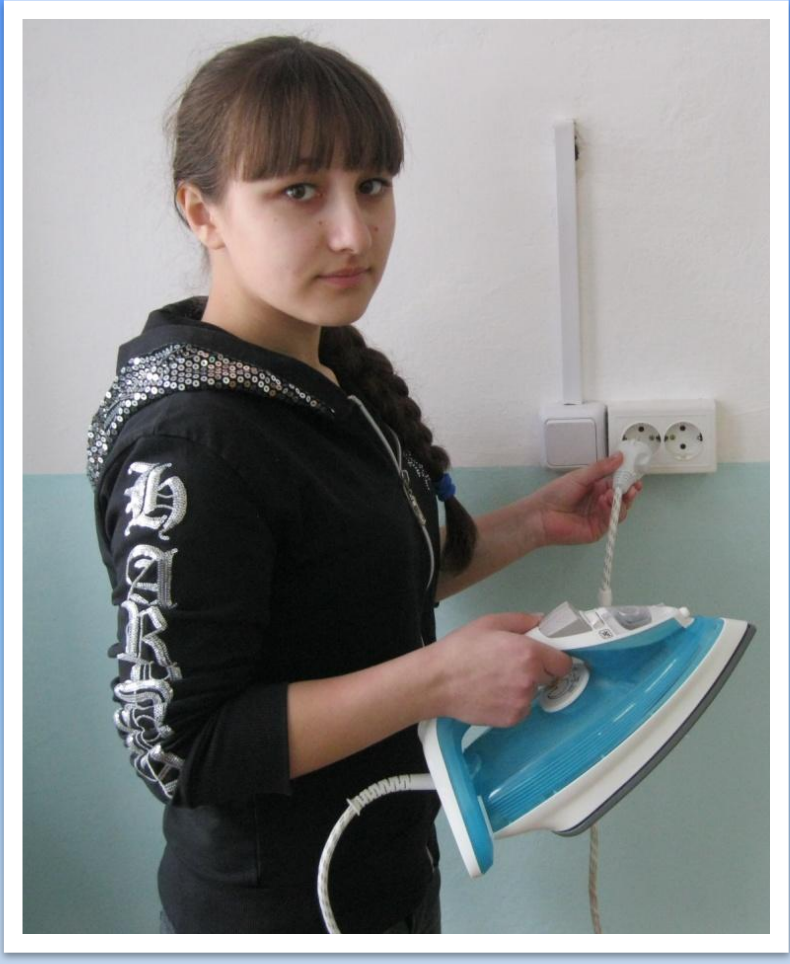
Работа на пришкольном участке начинается с допуска медицинским работником тех учащихся, кто не имеет ограничений по состоянию здоровья. Задания распределяем с учетом физических возможностей детей, обязательно чередуя тяжелые и легкие виды работ.

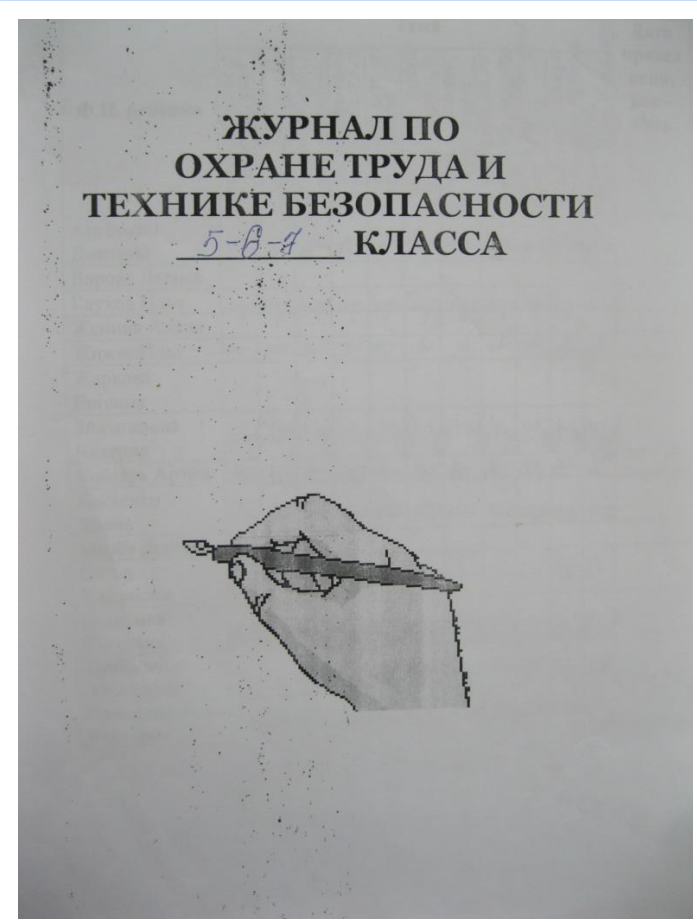
Творческие проекты по изготовлению швейных изделий

Творческие проекты по рукоделию (художественные ремесла)



«Гигиена, косметика», «Уход за одеждой и обувью»





Перед началом работы в мастерской проверяют исправность оборудования, заземления, учитель проводит инструктаж по ТБ, делает запись в журнале по охране труда, знакомит учащихся с правилами внутреннего распорядка, после чего дает разрешение к началу выполнение практической части урока.

Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы

- Степень естественности позы школьников на уроке служит хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены.

Будь
здоров ...!
TL