

Здоровье школьника



Результаты. Тенденции. Перспективы. Решения

Здоровье

Это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

(Из Устава ВОЗ)

**Крепкое
здоровье**



**Слабое
здоровье**

Физическое здоровье:

- Это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);
- Это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье:

- Это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);
- Это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

- **Социальное здоровье** - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.
- **Нравственное здоровье** - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.
- **Духовное здоровье** - система ценностей и убеждений.

От чего зависит наше здоровье?

- наследственность (биологические факторы) - 20%
- условия внешней среды: природные и социальные факторы - 20%
- деятельность системы здравоохранения - 10%
- образ жизни - 50%.

Школьные факторы риска

Безруких М.М. 2002

Основные

- Стрессовая тактика педагогических воздействий
- Несоответствие методик обучения возрастным возможностям школьников
- Отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья
- Низкая квалификация педагогов в вопросах возрастной физиологии, психологии, гигиены

Дополнительные

- Несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям
- Снижение уровня медицинского контроля за здоровьем школьников
- Плохая организация питания
- Отсутствие спортивных залов и квалифицированных педагогов
- Низкая культура семьи в вопросах здоровья

Влияние этих факторов комплексное, системное, непрерывное, длительное

Проблемы школы, связанные со здоровьем обучающихся

- Снятие учебных перегрузок школьников
- Организация физической активности учащихся
- Организация правильного питания школьников
- Профилактика школьных болезней
- Охрана и укрепление психического здоровья учащихся
- Организация сотрудничества с родителями
- Формирование культуры здоровья учащихся

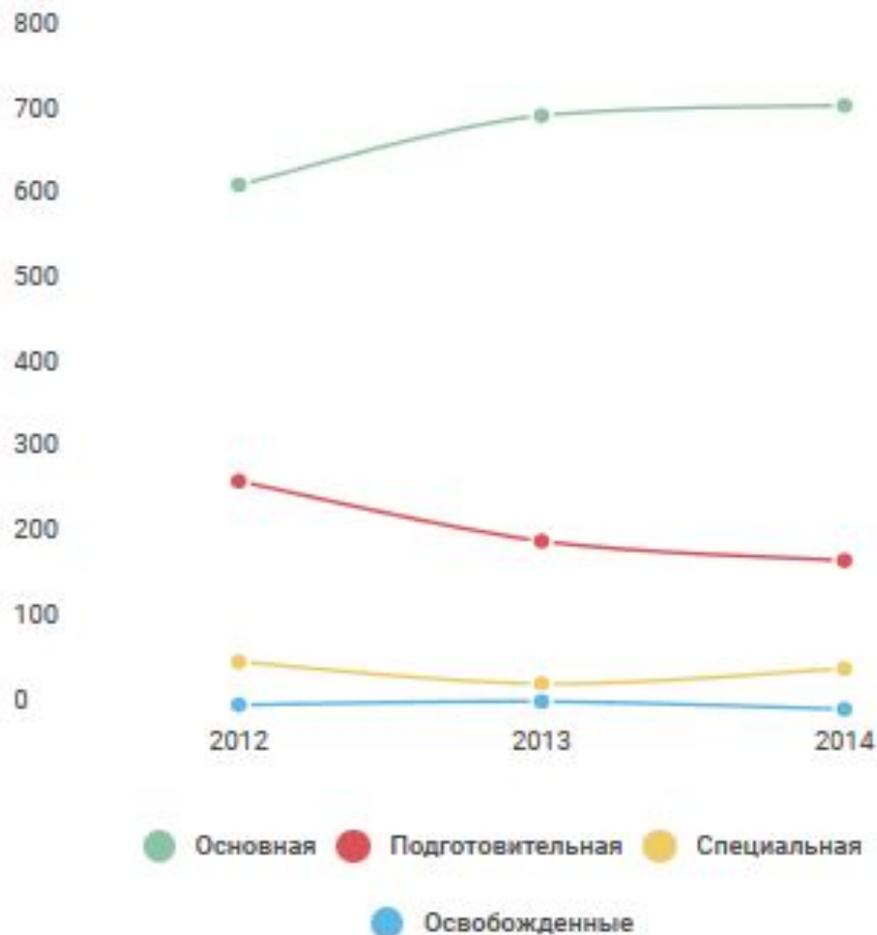
Медицинские группы



ЗДОРОВЬЕ -
КАЧЕСТВО
ЖИЗНИ!

” А становится ли жизнь наших детей качественнее?

#aftograf

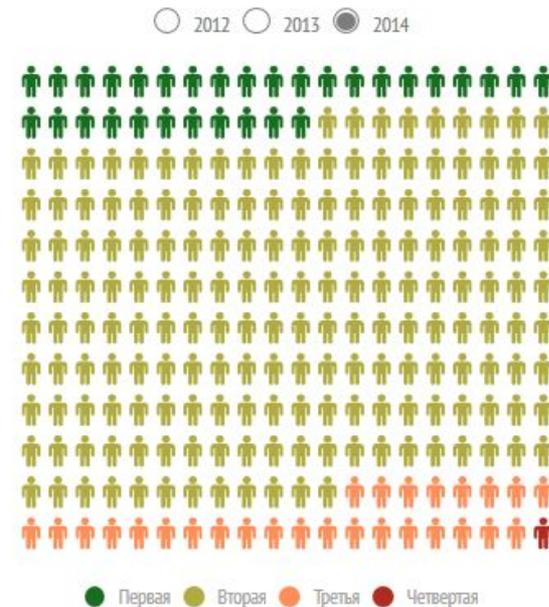
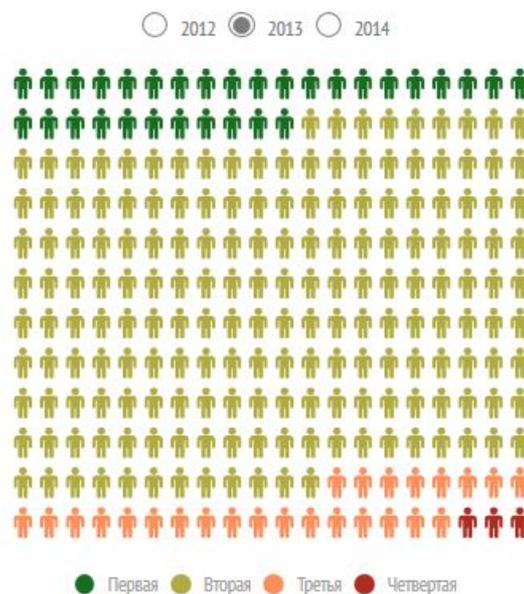
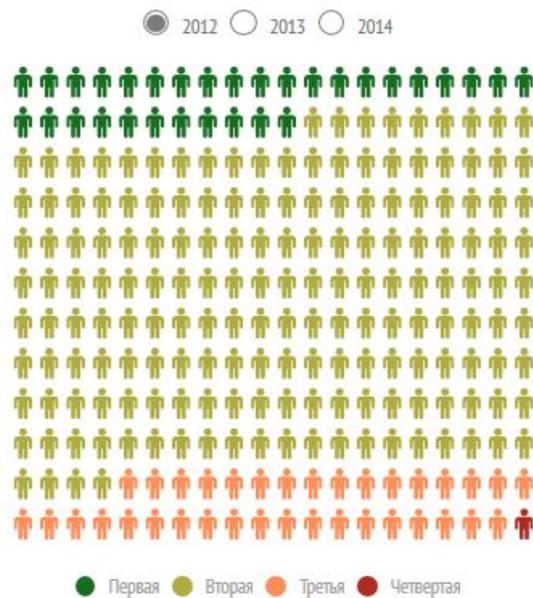


Группы здоровья



Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.

Джон Леббок

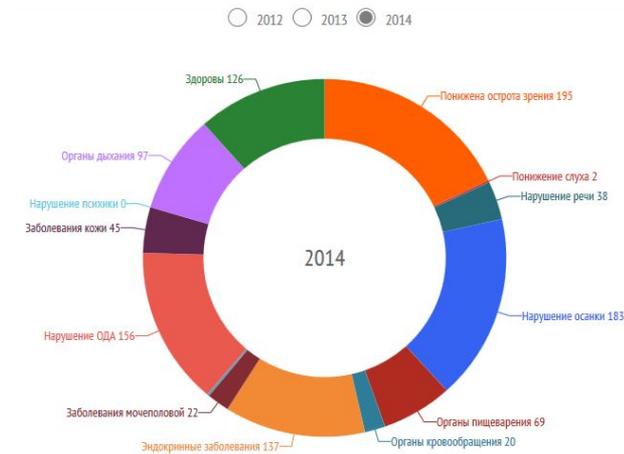
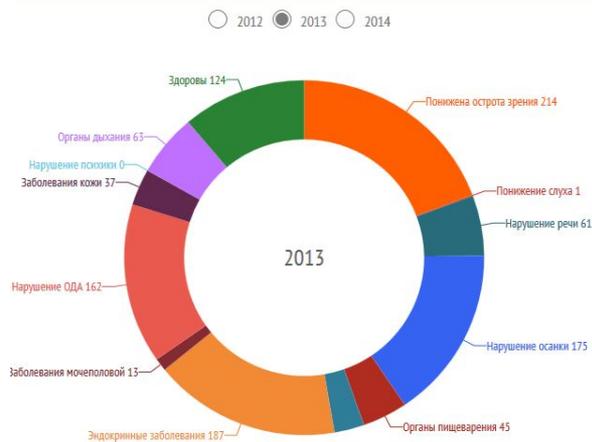
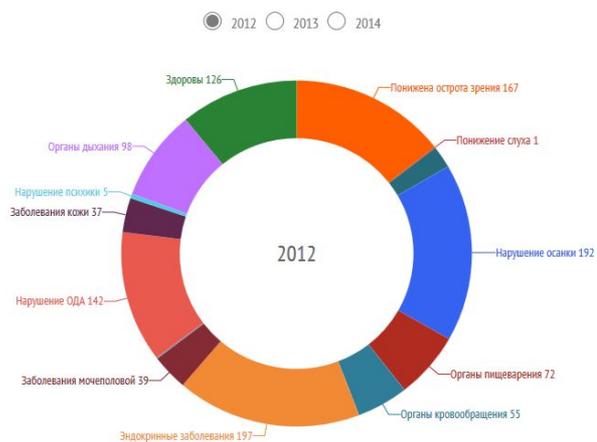


Заболеваемость

“ ”

Тот, кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает.

Джованни Боккаччо



Динамика заболеваемости за 3 последних года

	2012	2013	2014
Понижена острота зрения	167	214	195
Понижение слуха	1	1	2
Нарушение речи	24	61	38
Нарушение осанки	192	175	183
Органы пищеварения	72	45	69
Органы кровообращения	55	30	20
Эндокринные заболевания	197	187	137
Заболевания мочеполовой	39	13	22
Новообразования	1	0	2
Нарушение ОДА	142	162	156
Заболевания кожи	37	37	45
Нарушение психики	5	0	0
Органы дыхания	98	63	97
Здоровы	126	124	126

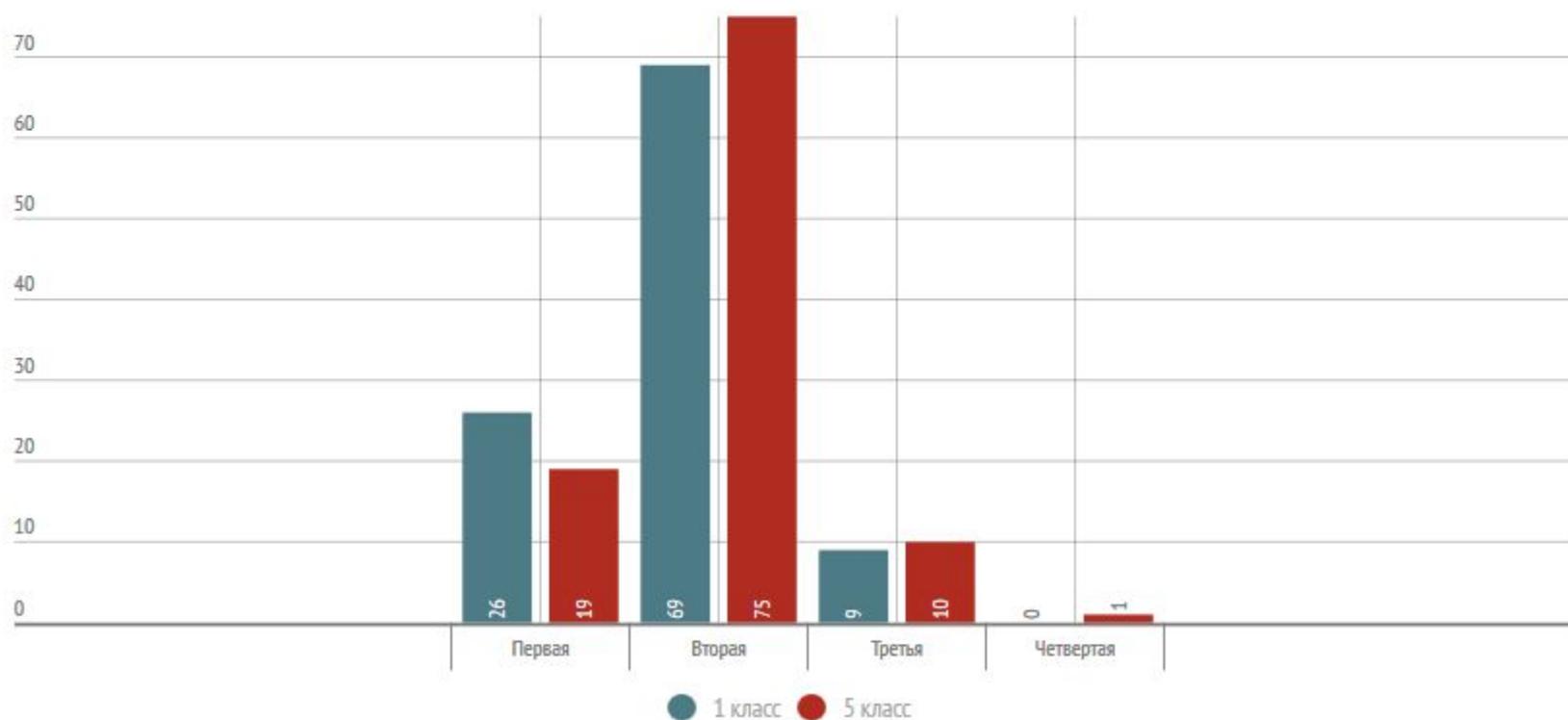
Пока есть болезнь, будет не только страх, но и надежда.

Сэмюэл Батлер

Динамика групп здоровья

“”

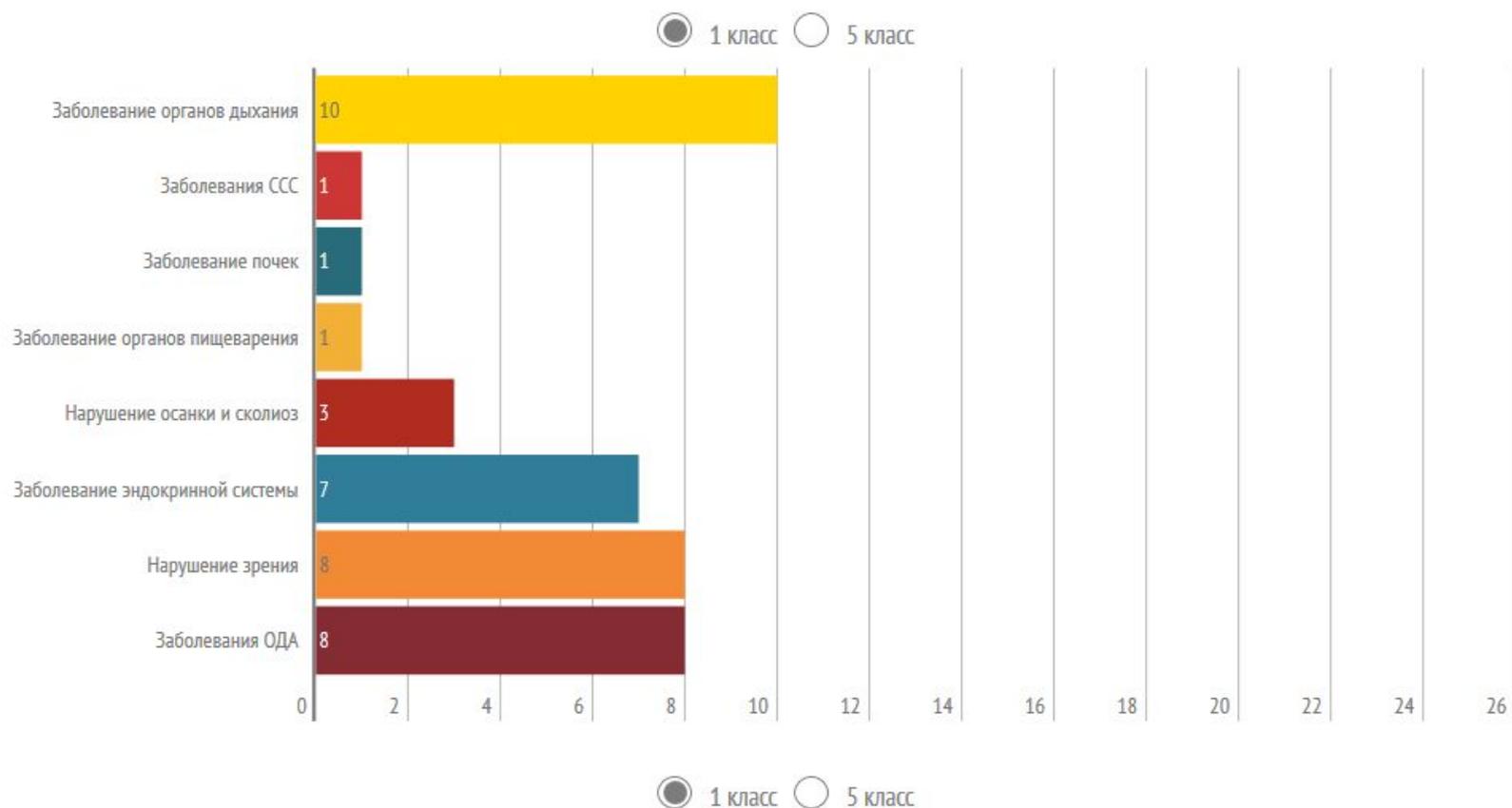
информация об изменении групп здоровья учащихся
пятых классов 2014/2015 учебного года

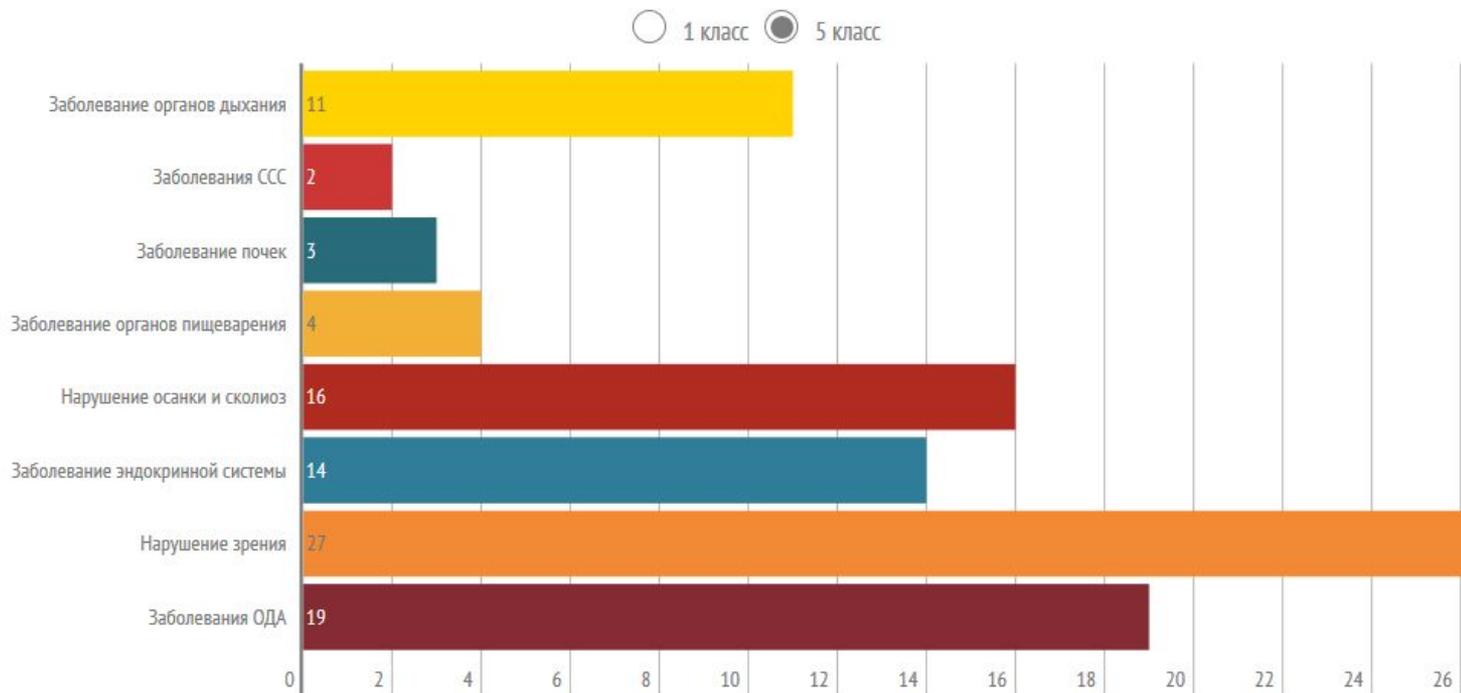
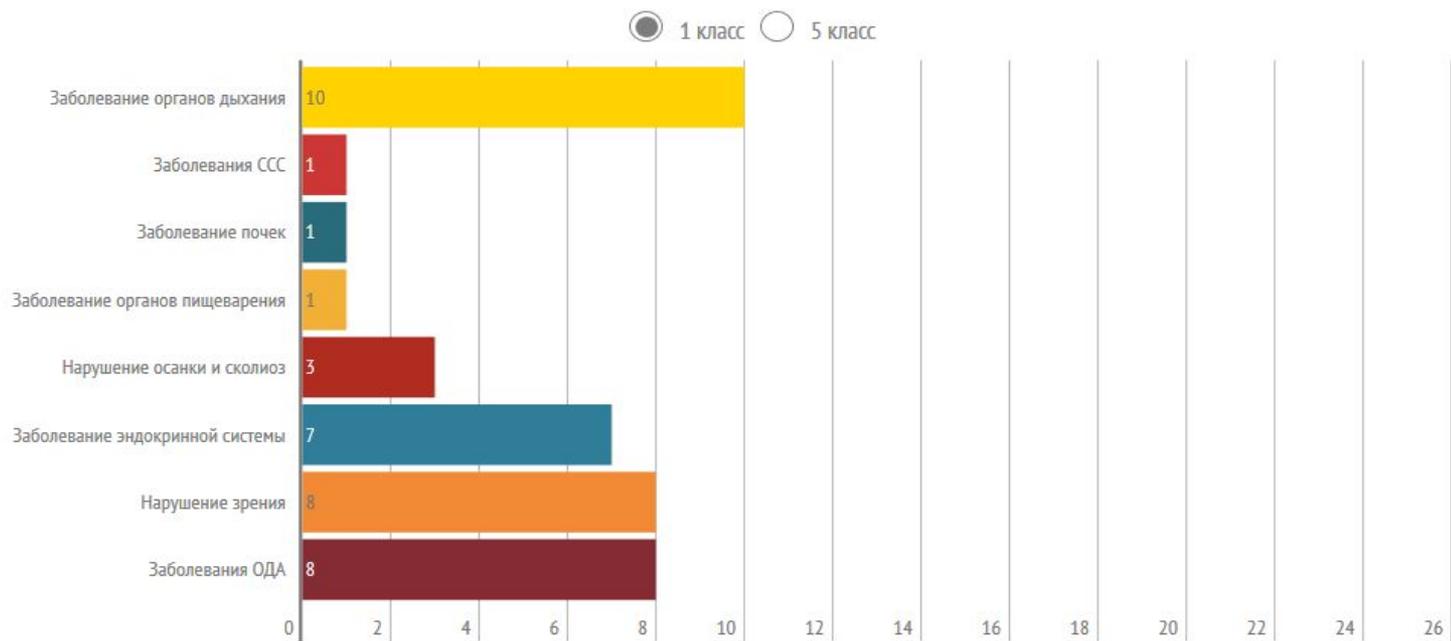


Заболеваемость



учеников первых классов и через пять лет пятых
по данным углубленного ежегодного медосмотра

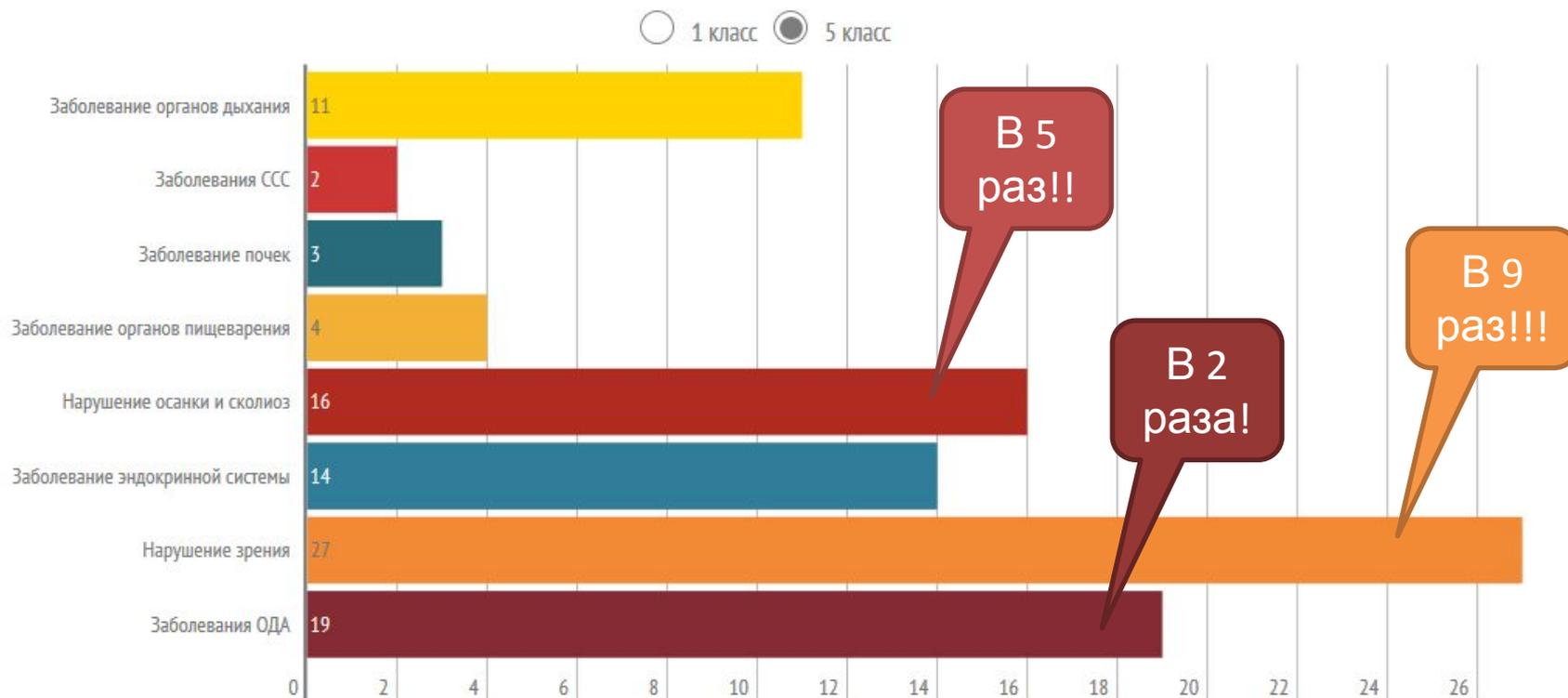




Заболеваемость

“”

учеников первых классов и через пять лет пятых
по данным углубленного ежегодного медосмотра



Здоровый образ жизни:

- Благоприятное социальное окружение;
- Духовно-нравственное благополучие;
- Оптимальный двигательный режим (культура движений);
- Закаливание организма;
- Рациональное питание;
- Личная гигиена;
- Отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- Положительные эмоции.

Здоровьесберегающая технология

- Условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- Рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

- Обстановку и гигиенические условия в классе
- Число видов учебной деятельности
- Среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности
- Число видов преподавания
- Чередование видов преподавания
- Наличие и выбор места на уроке методов творческого самовыражения самих учащихся

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

- Место и длительность применения ТСО
- Позы учащихся, чередование поз
- Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке
- Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке
- Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни
- Психологический климат на уроке
- Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями

Сухомялиньский В.А.

"Забота о человеческом здоровье - тем более о здоровье ребенка, - это не только комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества"



Что губит здоровье школьников



- Большая учебная нагрузка
- Стрессы
- Малоподвижный образ жизни – сейчас модно сидеть за компьютером, а не заниматься спортом
- Неправильная учебная мебель, освещение, «фонящие» компьютеры

Делать ли прививки детям?

Александр НЕСТЕРУК:

– У нас существует десять обязательных прививок. Конечно, по закону от вакцинации можно отказаться в письменном виде. Однако хочу напомнить печальный опыт, когда на гребне перестройки в СМИ развернули антипрививочную кампанию. Акцент сделали на вакцинации против дифтерии – в вакцину в то время входило вещество, содержащее ртуть. Этого вещества – микрограммы; любой градусник, которых в детских садах разбивали десятками за год, содержал гораздо больше ртути. Как следствие апиткампании, в стране разразилась эпидемия дифтерии, около 10 тысяч людей умерло, несколько десятков тысяч стали инвалидами. Фактически по потерям мы тогда проиграли вторую афганскую войну. Кстати, в развитых странах календарь профилактических прививок значительно шире. Даже в Москве внутренним приказом добавили четыре обязательные прививки: против гемофильной инфекции, которая вызывает большую часть ОРЗ, менингит, против гепатита А, против ветряной оспы и против папилломы вируса человека, провоцирующей развитие рака матки.