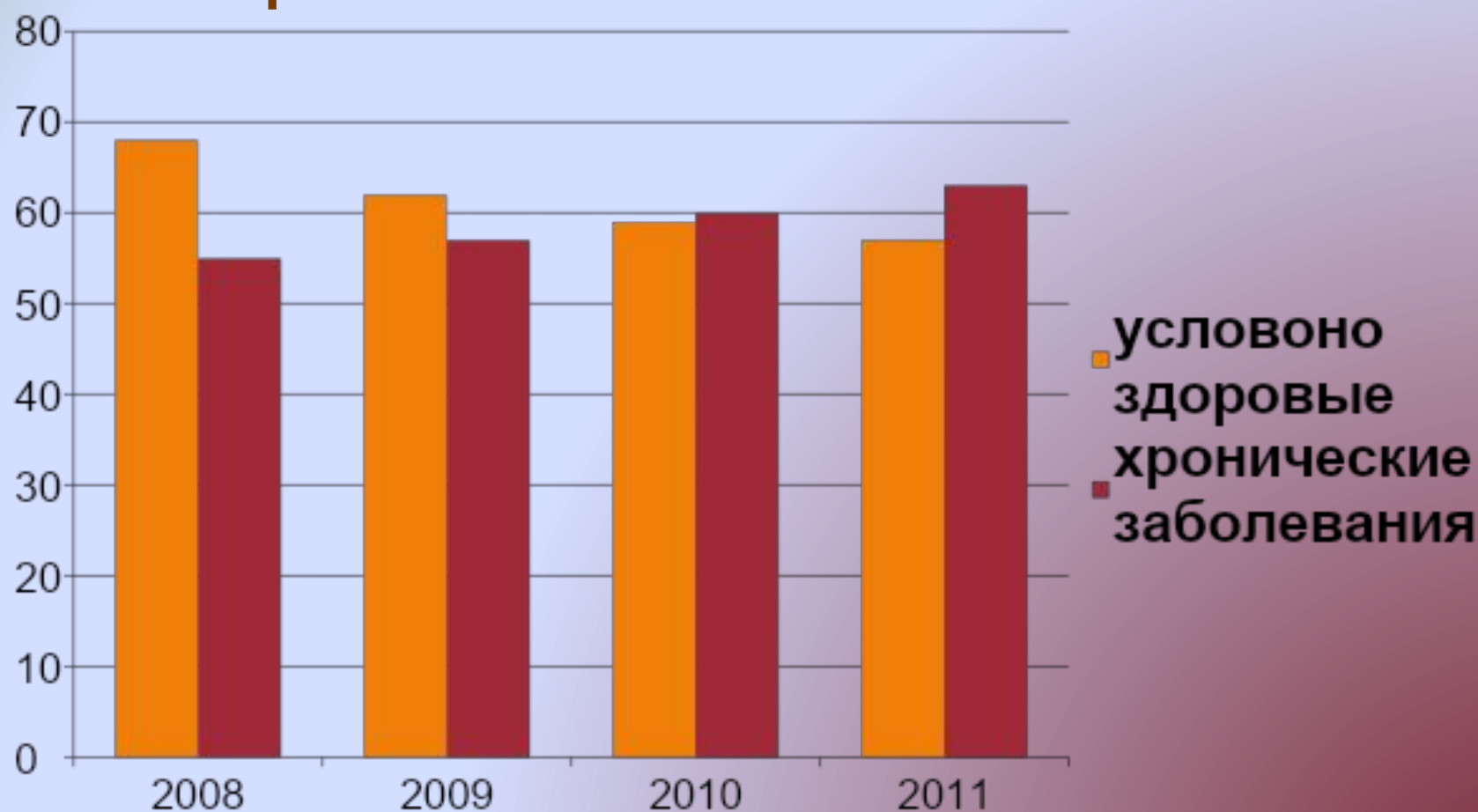


РОЛЬ СЕМЬИ И ШКОЛЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**ЗДОРОВЬЕ – ЭТО НЕ ПРОСТО
ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ, ЭТО
СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО,
ПСИХИЧЕСКОГО И
СОЦИАЛЬНОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ.**

По определению всемирной
организации здравоохранения

Состояние здоровья школьников по результатам медицинского осмотра.



От чего зависит здоровье детей?



Забота о красоте и здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, красота внешняя и внутренняя.



В.А.Сухомлинский

Факторы здоровья

- Личная гигиена
- Закаливание
- Двигательная активность
- Занятия физкультурой
- Отсутствие вредных привычек
- Рациональное питание
- Положительные эмоции
- Любовь к людям



Здоровый образ жизни

1. Достаточная двигательная активность

Древние греки
утверждали:

*«Хочешь быть
здоровым – бегай.
Хочешь быть
красивым – бегай.
Хочешь быть
умным – бегай»*



Здоровый образ жизни

2. Рациональное питание

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* — «разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда...

Помните!

90 %
болезней к
нам
приходят
через
желудок.

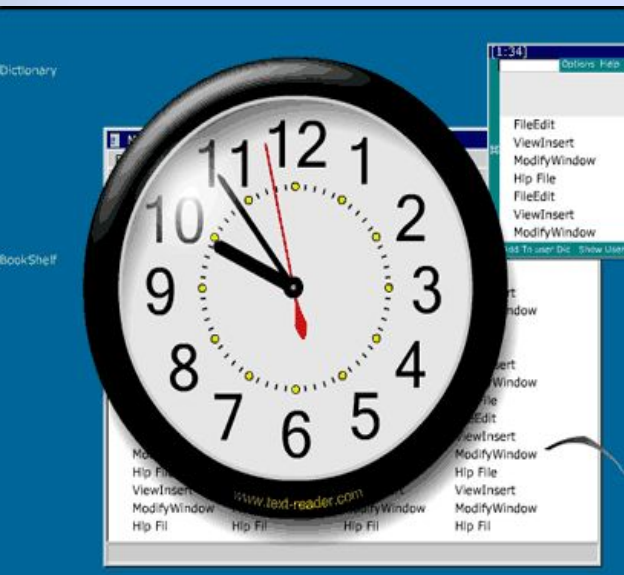


Здоровый образ жизни

3. Правильный режим

Режим дня – одно из направлений сохранения здоровья ребенка

Великий физиолог Павлов не раз говорил, что ни что не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определённый **распорядок жизни**. Это и есть **режим дня**. Если ребёнок не доспал – у него нет внимания, на уроке он зевает, отвлекается. Поэтому должны быть отведены определённые часы для занятий, прогулок, сна и других



Здоровый образ жизни

4. Отсутствие вредных привычек

Заболевания, которым способствует курение:

- болезни сердца
- рак лёгких и бронхов
- болезни желудка и 12-ти перстной кишки
- 85% всех умерших от рака лёгких - курящие

Заболевания, которым способствует алкоголь:

- сердечнососудистые заболевания
- заболевания нервной системы
- болезни желудка и 12-ти перстной кишки
- цирроз печени
- плохая наследственность

Здоровый образ жизни

5. Семья, её образ жизни, взаимодействие между её членами.

Семья с существующими в ней взаимоотношениями между детьми и родителями – первая школа интеллектуального, нравственного, эстетического и физического здорового воспитания.

В.А. Сухомлинский



Семья как социокультурная среда развития ребенка

Каждая семья настолько дурна или хороша, насколько дурно или хорошо создавало ее общество.

Созданная самим обществом, она в свою очередь воспитывает для него членов, и в этом заколдованном круге вращается воспитание.

Н.Ф. Шелгунов



Взаимодействие семьи и ШКОЛЫ

Модель взаимодействия с семьёй на основе сотрудничества и взаимопомощи.

1. Нужно научиться выстраивать отношения с родителями с учётом их запросов, степени активности и уровня психолого-педагогической компетентности.
2. Надо стремиться развивать и обучать родителей, так как от их компетентности будет во многом зависеть и качество образовательного процесса.

Ответственность здесь делится пополам, и стороны выступают не заказчиками и исполнителями, а скорее членами одной команды с разными функциями и сферой приложения сил. В таком типе взаимодействия обязательно присутствует двусторонняя обратная связь.

Огромную роль во взаимодействии семьи и школы играет классный руководитель!

Организация обучения и воспитания

При работе с ребенком учитывать его индивидуальные особенности:

- ✓ состояние здоровья;
- ✓ темп деятельности;
- ✓ тип восприятия;
- ✓ характер;
- ✓ отношения в семье.

- Направить усилия педагогического коллектива на создание здоровых классных коллективов
- Применять на каждом уроке элементы здоровьесберегающих технологий.



Здоровьесберегающие технологии -

- *это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.*



Сущность здоровьесберегающего урока

- *обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока;*
- *позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей*



Принципы здоровьесберегающего урока

- ❖ Принцип двигательной активности;
- ❖ Принцип оздоровительного режима;
- ❖ Принцип формирования правильной осанки;
- ❖ Принцип психологической комфортности;
- ❖ Принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребенка (учет темперамента).

Коррекционные технологии

- Использование новых форм организации уроков
- Арттерапия
- Технологии музыкального воздействия
- Цветотерапия
- Психогимнастика
- Ароматерапия
- **Личный пример учителя**

Использование новых форм организации урока

интерактивное обучение снимает, сводит на нет следующие факторы риска:

- стрессовую педагогическую практику;
- интенсификацию учебного процесса;
- несоответствие методик, форм и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.



Арт-терапия – коррекция через творчество

История арт-терапии

Данный термин появился еще в 40-е гг. 20 в. Его начал использовать британский врач и художник Адриан Хилл. Он работал в специальных госпиталях с туберкулезными больными как арт-педагог.

Он обратил внимание на тот факт, что занятия творчеством помогают больным легче и быстрее выздоравливать. При этом пациенты отвлекаются от своих проблем и переживаний.

- Рисунки на полях тетради символов, лепка, рисование, вышивание;
- Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия



Психогимнастика -

**это упражнения, этюды, игры,
направленные на развитие и коррекцию
разных сторон психики ребенка.**

Кстати, в «Психотерапевтической энциклопедии» Б. Карвасарского (1998) психогимнастика определена именно как *«один из невербальных методов групповой психотерапии, в основе которого лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе»*. Смысл ее заключается в выражении переживаний, проблем, эмоций посредством движений, мимики и жестов.

Цветотерапия - технологии воздействия цветом

- **Красный** цвет влияет на физическое состояние (Красный и оранжевый – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности)
- **Жёлтый** – на умственное (это цвет хорошего настроения. Под его воздействием быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача)
- **Голубой** – влияет на эмоции.
- **Зелёный** – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение. Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов.
- **Синий** цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.

У меня все получится! Я справлюсь! Я все смогу!

- ✓ Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя.

Постоянная серьезность – признак психологического нездоровья.

- ✓ Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит – с позиций здоровьесбережения – не менее физкультминутки. Это мощный противовес состоянию утомления.

Пропиши себе рецепт оздоровления

Оздоровление
в школе
должно
начинаться
именно с
нас!!!

