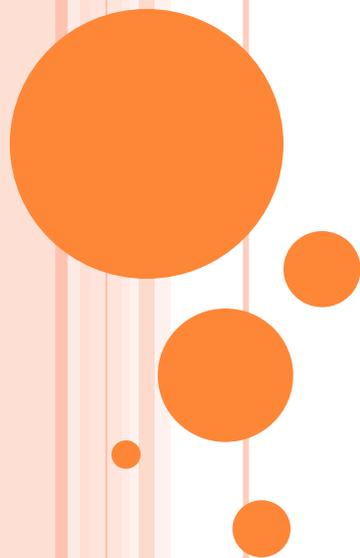


КАК СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

ВЫПОЛНИЛА: АНИСИМОВА ЛЮБОВЬ
ИННОКЕНТЬЕВНА, УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ



ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- **Сохранение, укрепление и развитие здоровья личности школьника.**
- **Задачи программы:**
 - **Формирование навыка здорового образа жизни**
 - **Совершенствование профилактической деятельности, направленной на стабилизацию и улучшение здоровья детей**



МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕШЕНИЮ ЗАДАЧ:

1. Улучшение качества медицинского обслуживания: осмотр, диспансеризация с пролечиванием;
2. Диагностические исследования: дозировка домашнего задания, нормализация учебной нагрузки;
3. Система физкультурно- оздоровительных мероприятий: дни здоровья, физминутки, спортивные секции, уроки физической культуры, профилактика плоскостопия, профилактика заболевания суставов, нарушения осанки и укрепление мышечного корсета, танцетерапия, профилактика ОРВИ, ангины, бронхита(самомассаж, полоскание горла, чесноко- лукотерапия), профилактика нарушения зрения(гимнастика для глаз), заболевания щитовидной железы(йодотерапия), упражнения на релаксацию;

4. Система рационального питания: охват, витаминизация, водотерапия (восполнение недостатка воды в организме);
5. Система комфортной среды: окраска (для стен- желтый, бежевый, розовый, зеленый, голубой; для мебели- натуральное дерево, светло- зеленый, для дверей и окон- белый), влажная уборка, музыкотерапия, смехотерапия;
6. Рациональная организация труда и отдыха в течение дня, недели, года (активные перемены, смена поз на уроках)
7. Изучение ПДД, предупреждение травматизма, система ОБЖ;
8. Работа психологической службы;
9. Тесная работа с родителями, медработниками, сотрудниками дорожной службы, поваром школы.



ВЫВОДЫ:

Работа по исследованию продолжалась 4 года.

Результаты:

- ❑ Во время эпидемий ОРВИ и ОРЗ заболеваемость в классе составляла примерно 35% от общего количества детей
- ❑ Никто из детей не пробовал курить и пить алкогольные напитки
- ❑ Все соблюдают правила личной гигиены
- ❑ Умеют релаксировать, делать самомассаж
- ❑ Умеют применять правила ОБЖ, ПДД
- ❑ Только у одной ученицы ухудшилось зрение (астигматизм), причина может быть такова: несоблюдение правил посадки или наследственность. Но отрицательный результат – тоже результат. Значит, нужно усилить работу по сохранению зрения
- ❑ Работу по программе нужно продолжать
- ❑ Здоровье в школе можно сохранить



БЕЛОЗЕРОВА ЛЮДМИЛА МИХАЙЛОВНА - ПЕДИАТР,
ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ



НИМБУЕВА ДУЛМА ВЛАДИМИРОВНА – МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА ОКУЛИСТА ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ



ЦИВИЛЕВА ЛАРИСА ВИКТОРОВНА – ТЕРАПЕВТ - СТОМАТОЛОГ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

