



**РОЛЬ СЕМЬИ И ШКОЛЫ
В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

- Одному древнему философу задали вопрос: “Что является ценным для человека – богатство или слава?” И он ответил так: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля”.

- В последние годы у нас в стране наблюдается ряд тенденций, сигнализирующих об ухудшении состояния здоровья детей. Неуклонно возрастает количество детей с хроническими заболеваниями различных органов и систем организма, не позволяющие им выдерживать соответствующие возрасту физические и умственные нагрузки.
- Кто же ответственен за здоровье детей?

- **Что же такое здоровье?**
- Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, **ЗДОРОВЬЕ** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

- **Физическое здоровье** - совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде, состояние роста и развития органов и систем организма.
- **Психическое здоровье** - высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности, адекватная поведенческая реакция.
- **Социальное здоровье** - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.
- **Нравственное здоровье** - это комплекс системы ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.
- **Духовное здоровье** - система ценностей и убеждений.
- **Здоровье закладывается в геноме человека от генов родителей. Также на здоровье влияет соотношение условий, согласно данным ВОЗ.**

- Каково же соотношение различных факторов, влияющих на здоровье
- условия и образ жизни, питание — 50 %;
- генетика и наследственность — 20 %;
- внешняя среда, природные условия — 20 %;
- здравоохранение — 10 %.
- Восточная медицина к факторам, составляющим здоровье, относит:
 - образ мыслей (70 %);
 - образ жизни (20 %);
 - образ питания (10 %).
- Эти данные заставляют нас обратить самое серьезное внимание на первую группу факторов. Ее составляют отношение ребенка к своему здоровью, его питание, соблюдение режима дня, двигательная активность, закаливание, полноценный сон, овладение гигиеническими навыками.

ВПРОСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

- **Как понимают родители сохранение здоровья своего ребенка в семье?**
- **Что вы делаете как родители, для сохранения здоровья ребенка в семье?**
- **Какие претензии у вас как у родителей к школе, в вопросе сохранения здоровья ваших детей?**
- **Как вы считаете, чья роль в воспитании здорового человека больше школы или семьи?**

ВОПРОСЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

- **Как понимают учителя, сохранение здоровья ребенка в школе?**
- **Что вы делаете как учитель, для сохранения здоровья ребенка в школе?**
- **Какие претензии у школы к родителям в вопросе сохранения здоровья детей?**
- **Как вы считаете как учителя, чья роль в воспитании здорового человека больше школы или семьи? Почему?**

Пропиши себе рецепт оздоровления

- Оздоровление
в школе
должно
начинаться
именно с нас!!!



Здоровье самого учителя

учительство, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья.

Эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе.

Факты:

- ✓ Для учителей со стажем работы в школе 15 – 20 лет характерны “педагогические кризисы”, “истощение”, “сгорание”.
- ✓ У трети учителей показатель степени социальной адаптации нередко ниже, чем у больных невротиками.



Тренинг - тест

- «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и продуктивно работать»

I. Если утром вам надо встать пораньше, вы

1. заводите будильник - 30
2. доверяете внутреннему голосу - 20
3. полагаетесь на случай - 0

II. Проснувшись утром, вы

1. сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела - 10
2. встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на занятия - 30
3. увидев, что у вас в запасе несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом - 0

- **III. Из чего состоит ваш обычный завтрак?**

1. из кофе или чая с бутербродами-20

2. из мясного блюда и кофе или чая-30

3. вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять-0

- **IV. Вы предпочли бы,**

1. чтобы продолжительность обеденного перерыва давала вам возможность успеть поесть в столовой-30

2. поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе-0

3. поесть не торопясь еще немного отдохнуть-10

V. Как часто в суете учебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами

1. каждый день-0
2. иногда-30
3. редко-20

VI . Если вы отказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, вы пытаетесь разрешить ее

1. долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию-0
2. флегматичным отстранением от споров-10
3. ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров-30

- **VII. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания занятий**
 1. не более чем на 20 минут -30
 2. до 1 часа-0
 3. более 1 часа-30

- **VIII. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время?**
 1. встречам с друзьями, общественной работе-30
 2. хобби-10
 3. домашним делам-0

- **IX. Встреча с друзьями и прием гостей для вас – это**
 - 1.возможность встряхнуться и отвлечься от забот-10
 - 2.потеря времени и денег-20
 - 3.неизбежное зло-30

- **X. Когда вы ложитесь спать?**
 - 1.всегда примерно в одно и тоже время-30
 - 2.по настроению-0
 - 3.по окончанию всех дел-0

- **XI. Как вы хотели бы использовать для отдыха свой отпуск?**
 1. все сразу-30
 2. часть летом, а часть – зимой-0
 3. по два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел-0
- **XII. Какое место занимает спорт в вашей жизни?**
 1. ограничиваетесь ролью болельщика-20
 - 2. делаете зарядку на свежем воздухе-0
 3. находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной-0



- **XIII. За последние 14 дней вы хотя бы раз**
 - 1.Танцевали-0
 - 2.занимались физическим трудом или спортом-30
 - 3.прошли пешком не менее 4 км. -0

- **XIV. Как вы проводите летние каникулы?**
 - 1.пассивно отдыхаете-30
 - 2.физически трудитесь, например, в саду30
 - 3.гуляете и занимаетесь спортом-30

- **XV. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы**
 - 1.любой ценой стремитесь достичь своего-0
 - 2.надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды-20
 - 3.намекаете окружающим на вашу ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы-30



Оценка результатов

Вопр - ответ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	30	10	20	30	0	0	30	30	10
2	20	30	30	0	30	10	0	10	20
3	0	0	0	10	20	30	30	0	30

10	11	12	13	14	15
30	30	20	0	30	0
0	0	0	30	30	20
0	0	0	0	30	30

Теперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и суммируйте их

РЕЗУЛЬТАТ



- **400-480 очков:** у вас почти максимальная сумма очков, и можно сказать, что вы ведете правильный образ жизни. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей работы. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сэкономленные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

- **280-400 очков** : вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша общественная и личная жизнь и впрямь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.





- **160-280 очков**: вы «среднячок». Если вы будите и дальше жить в таком же режиме, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

- **Менее 160 очков**: по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно - сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и дела у вас идут не лучшим образом. Вам нужен совет специалиста – врача-гигиениста или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, вернуть здоровье.



пропиши себе рецепт здоровья

**Ведь
оздоровление в
школе должно
начинаться
именно с нас.**



один из рецептов возвращения к ЗОЖ – УЛЫБКА

1. она поднимает настроение, даже если первоначально вызвана искусственно.
2. улыбка располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции учеников.
3. заметно подтягивает мышцы лица, позволяет выглядеть молодо и мило



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

***“Здоровье не всё,
но всё без здоровья –
ничто”.***

СОКРАТ



Спасибо

за

Внимание!!!