

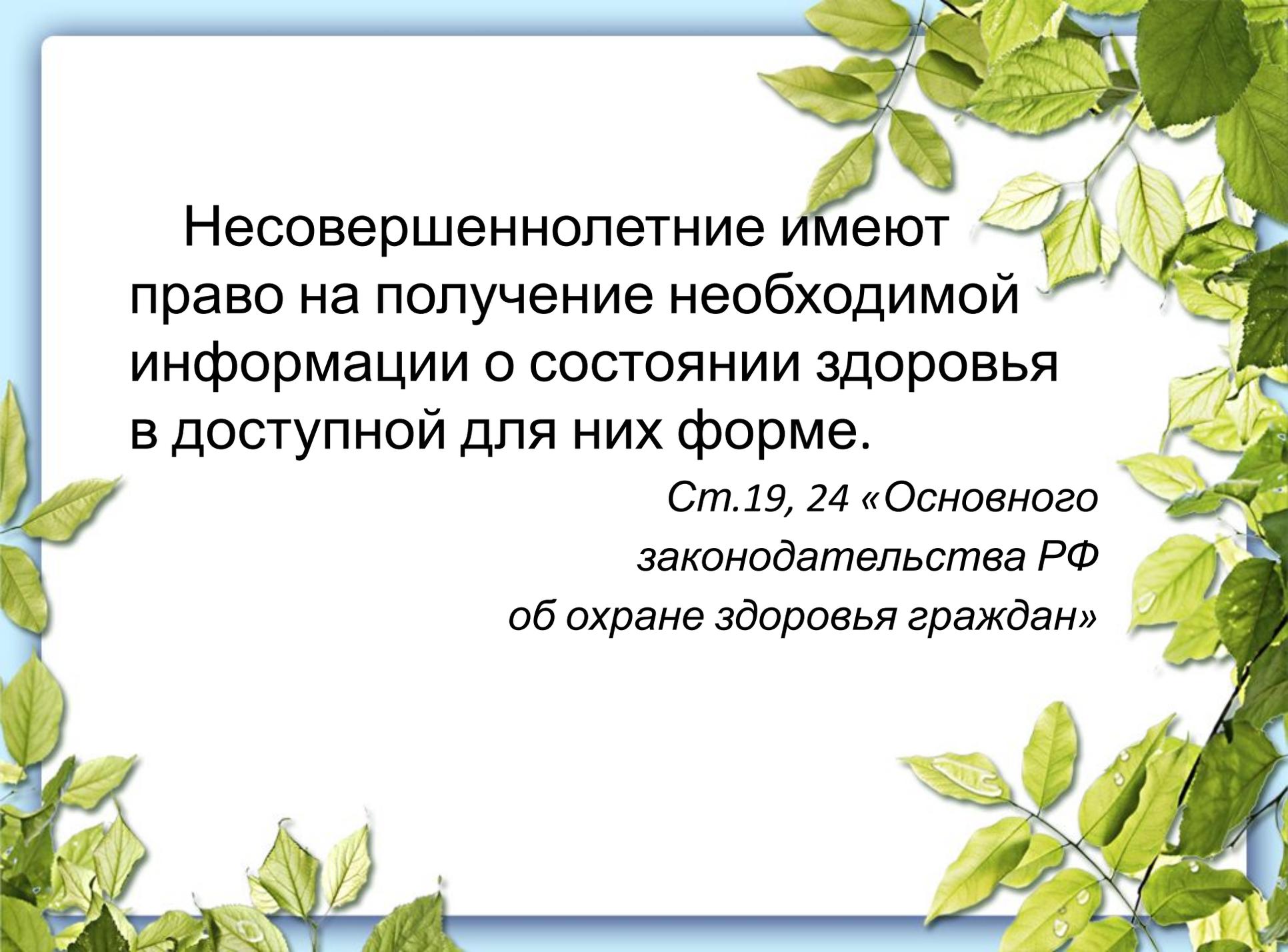


# **Как сохранить здоровье и остаться хорошим учеником?**

**КЛАССНЫЙ ЧАС**

**8 КЛАСС**

**28.02.2015**



Несовершеннолетние имеют право на получение необходимой информации о состоянии здоровья в доступной для них форме.

*Ст.19, 24 «Основного  
законодательства РФ  
об охране здоровья граждан»*

# Основные понятия

**Хронический** – длительный, непрекращающийся, затяжной процесс, протекающий либо постоянно, либо с периодическими улучшениями состояния.

**Рациональный** – разумно обоснованный, целесообразный.

**Режим дня детей и подростков** – порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток, способствующий нормальному развитию организма и укреплению здоровья. Составляется с учётом возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребёнка.

# 1. Школа и здоровье

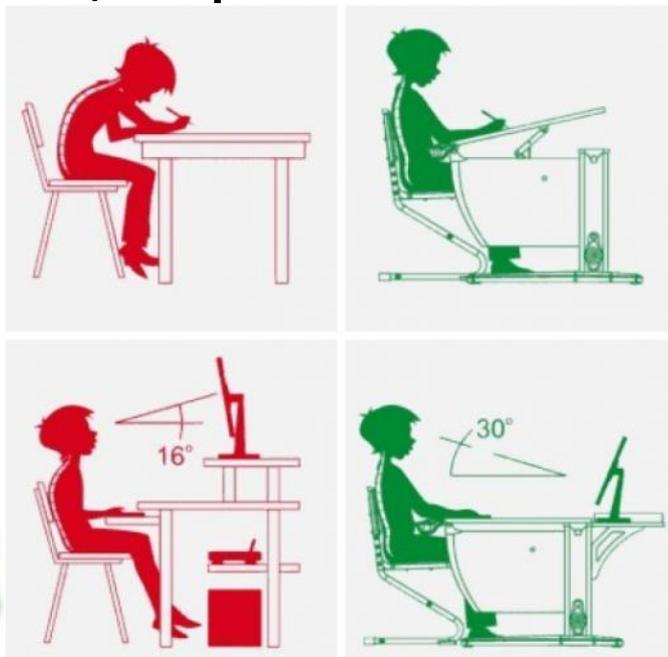
За последние 10 лет число школьников с хронической патологией возросло в 1,5 раза, а среди подростков в 2,1 раза. За время обучения 70% функциональных расстройств переходят в стойкую хроническую патологию к окончанию школы, в 4-5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза – органов пищеварения, в 2 раза – число нервно-психическ

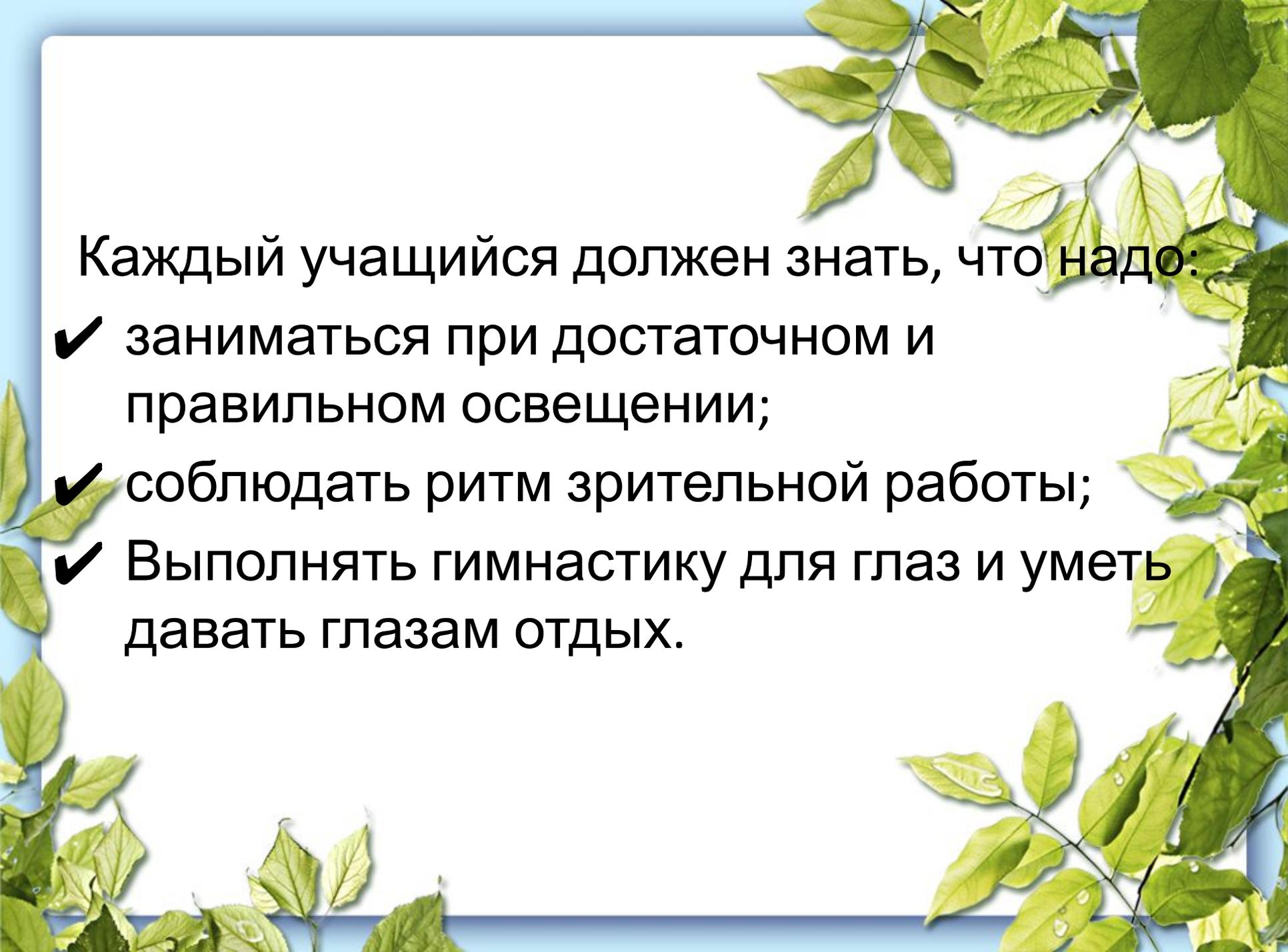


в.

# Это нужно знать!

Каждый учащийся ещё с начальной школы должен овладеть рядом важных навыков. Из них самый трудный для усвоения: соблюдение необходимого расстояния от глаз до рабочей поверхности (тетради, книги, дисплея).





Каждый учащийся должен знать, что надо:

- ✓ заниматься при достаточном и правильном освещении;
- ✓ соблюдать ритм зрительной работы;
- ✓ Выполнять гимнастику для глаз и уметь давать глазам отдых.



Закройте  
панель,

сосчитайте до

5,

откройте

\* Закройте левой рукой левый глаз,

и отдохните  
несколько минут

очками

правым глазом



**Молодцы**

!



**\* Закройте правой рукой  
правый глаз, пусть отдохнет.  
\* Наблюдайте  
за птичкой ЛЕВЫМ ГЛАЗОМ.**



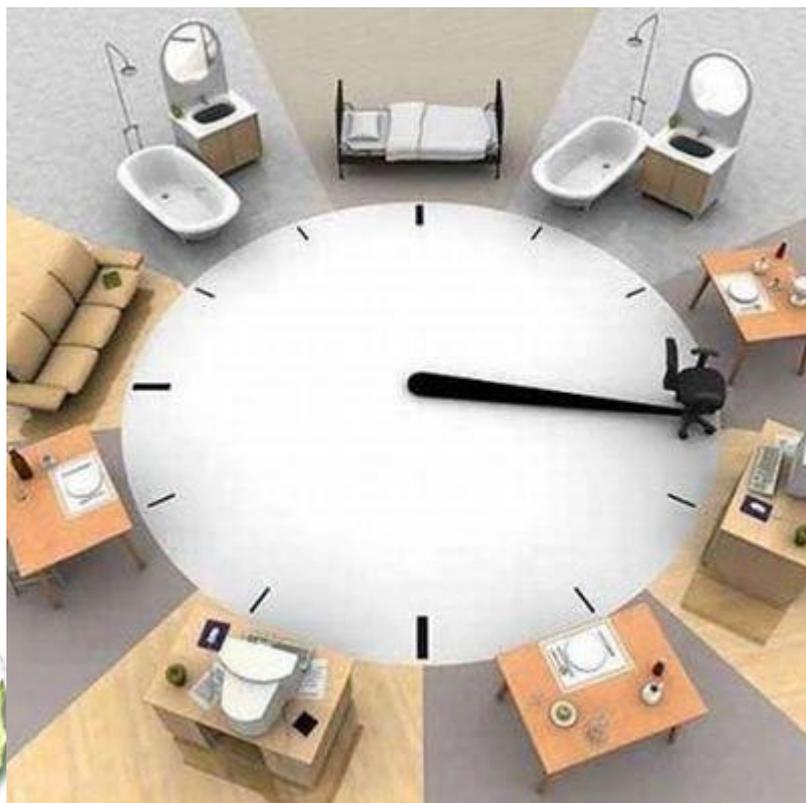
## 2. Умей не уставать.

Режим – основа гигиенического образа жизни.

Он создаёт оптимальные условия для укрепления здоровья и повышения работоспособности. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается определённый ритм деятельности всего организма. Это улучшает его функциональные возможности и позволяет наиболее эффективно выполнять различные виды работ. Кроме того, воспитываются организованность, воля, дисциплинированность.

# Это нужно знать!

Правильный режим дня – это рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха.



# Примерный режим дня учащегося 7-8 класса

Режимные моменты	Возраст учащихся (13 – 15 лет)
Подъём, гимнастика, туалет	7.00
Завтрак	7.30
Дорога в школу	8.00
Занятия в школе	8.30
Дорога из школы	15.00
Обед	15.30
Прогулка, спорт	16.00
Уроки	17.00
Ужин и свободное время	19.30
Приготовление ко сну	21.00
Сон	21.30

## Это интересно!

Существуют специальные требования к составлению расписания уроков, которые определяются динамикой изменения физиологических функций и работоспособностью учащихся на протяжении учебного дня и недели.

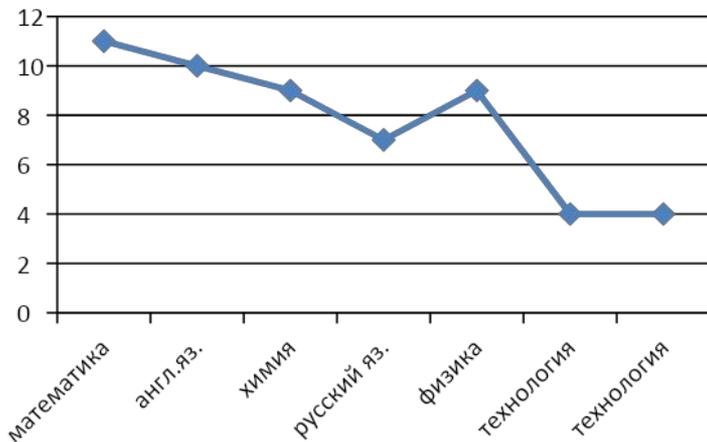
Рационально составленное школьное расписание должно учитывать сложность предметов.

В качестве одного из возможных способов оценки уроков используют ранговую шкалу трудности:

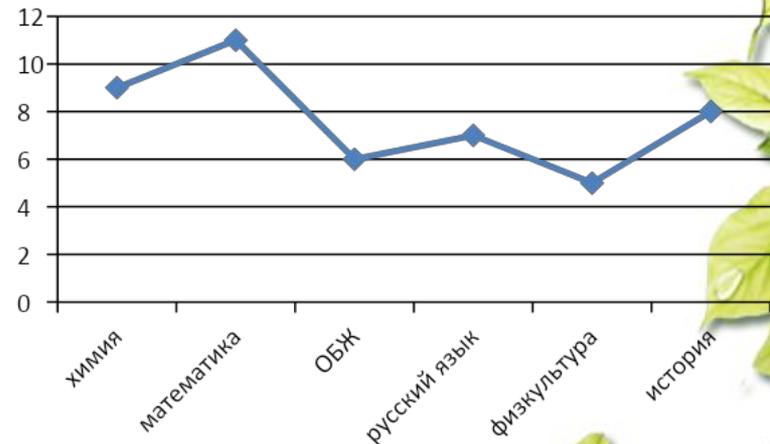
# Ранговая шкала трудности предметов (авт. Сивков, 1988 г.)

Учебный предмет	Балл
Математика	11
Иностранный язык	10
Физика, химия	9
История	8
Русский язык, литература	7
Биология, география	6
Физкультура	5
Труд	4
Черчение	3
Рисование	2
Музыка	1

Школьное расписание оценивается положительно, если образуется кривая с подъёмом в среду и в пятницу, как в дни с высокой продуктивностью.



Среда



Пятница

## Давайте обсудим

1. Какие факторы школьной жизни, по твоему мнению, могут положительно влиять на здоровье школьников, а какие отрицательно?
2. Оцените свой режим дня с позиции рациональности.
3. Предложи способы снятия утомления при длительной учебной работе.



Спасибо за внимание,  
берегите здоровье!

