

Некоторые рекомендации учителям по укреплению здоровья учащихся

Следите за
правильностью
осанки учеников.
На уроках вводите
систему разминок
для глаз,
конечностей и пр.



В начальной школе
на переменках
проводите игры,
направленные на
повышение
подвижности и
эмоциональности
детей.

Здоровый человек – самое драгоценное произведение
природы.
Карлей

Общие задачи Методическим объединениям и классным руководителям по здоровьесбережению детей:

В начальной школе:

создать условия
для комфортного
ощущения
ребенка в школе,
для его
полноценного
развития, для
сохранения его
здоровья.

В средней школе:

создать условия для
познания своих
физиологических,
психологических,
нравственных,
умственных
особенностей,
понимания
сущности здоровья
и здорового образа
жизни и
использования этих
знаний для решения
проблем своего
здоровья и
развития.

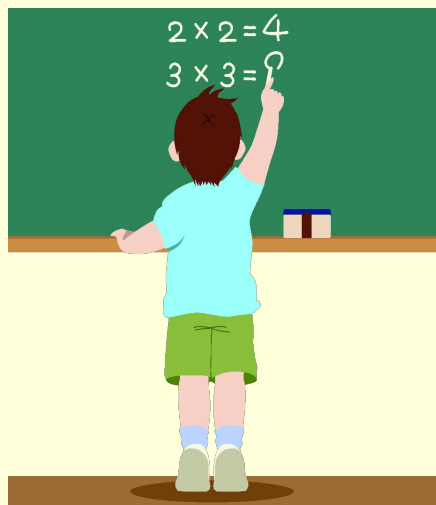
В старшей школе:

помочь
выработать
способность к
самостоятельной
организации
здорового образа
жизни и
научиться
управлять своим
развитием,
состоянием
своего
психического,
физического и
нравственного
здоровья.



В школе

Уделяйте внимание
строгому
нормированию
объёма домашних
заданий детям по
предмету для
недопущения
перегрузок.
(Особенно на
выходные дни!)

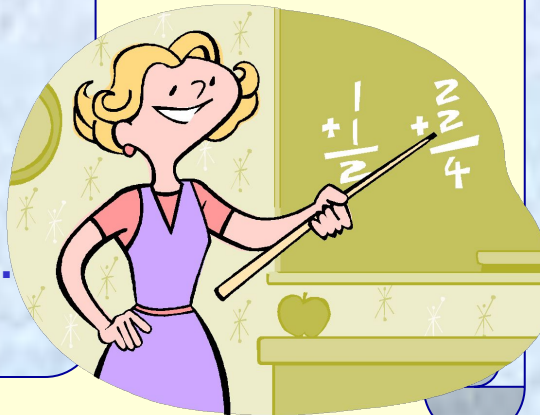


На своих уроках
максимально
используйте
игровые моменты,
аудио- и
видеоаппаратуру
для демонстрации
интересных
материалов.



Здоровье – дороже богатства.
Джон Рей

Помните, что если подросток или старшеклассник будет занят и увлечён интересным делом, какой-либо творческой работой, у него не будет лишнего времени на вредные привычки.



Одна из важнейших задач -

соблюдение гигиенических требований:

- свежий воздух,
- оптимальный тепловой режим,
- хорошая освещенность,
- чистота.

**Здоровье – не всё,
но всё без здоровья - ничто.**
Сократ

Использование компьютерных технологий позволяет повысить заинтересованность учащихся, а также улучшить качество восприятия материала. Использование компьютера для тестирования учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук.

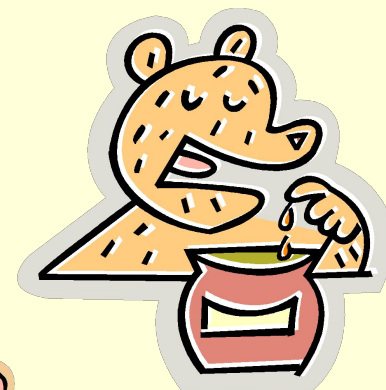
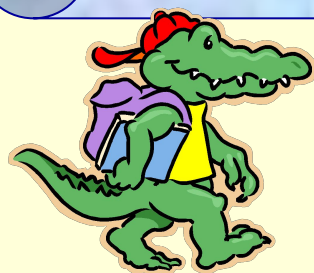
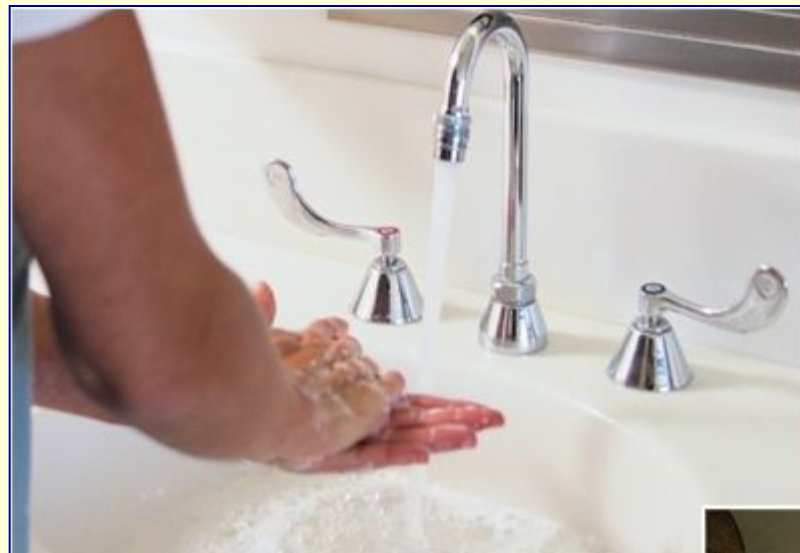


Здоровье не ценят, пока не приходит болезнь.

Томас Фуллер

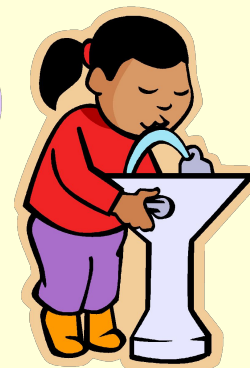
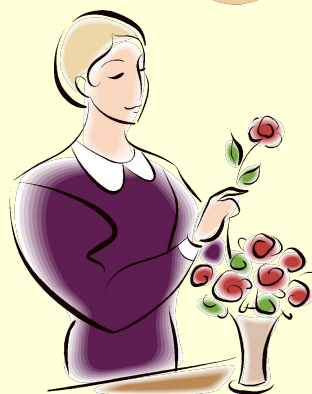


В столовой проводите работу по повышению культуры приема пищи, а также соблюдению основных гигиенических требований. Этому способствует привлечение литературных источников, шутливых детских стихотворений, карикатур.



**Имейте в кабинете
зеленые растения.
Это положительно
влияет на
эмоционально-
психологическое
состояние учащихся и
создает неповторимый
микроклимат в
помещении.**

**Хорошо иметь
декоративный фонтан, в
котором циркулирует
вода, увлажняя тем
самым, воздух в
помещении, делая его
более мягким, а
обстановку в
помещении более
живой.**



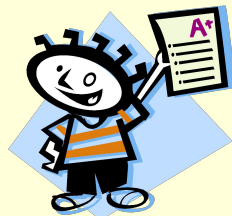
На уроках стремитесь создать благоприятную среду и морально-психологический климат для каждого ученика, ведите целенаправленную пропаганду здорового образа жизни, во второй половине учебного дня следите за выполнением школьниками режима дня.



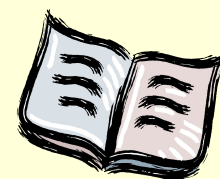
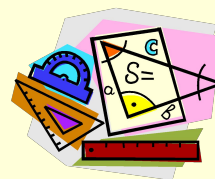
Учащимся 5-11 классов надо раскрывать и показывать возможности правильной организации их досуга, помочь сформировать устойчивый интерес к самостоятельному поиску разносторонних знаний, а не просто бороться с вредными привычками, пагубно влияющими на их здоровье.



Каждый ученик должен быть приучен своевременно до начала урока приводить свое рабочее место в порядок: положить на стол нужные тетради, книги, другие учебные принадлежности и убрать с него все лишнее, если оно есть.

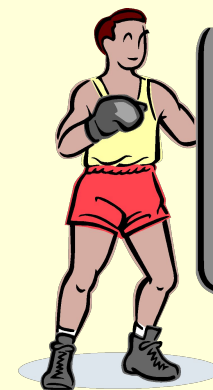
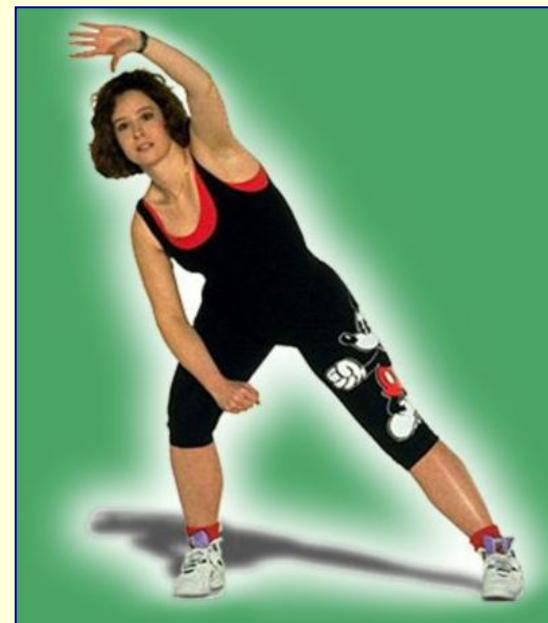
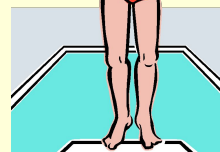


Учащиеся должны быть готовы и к выполнению обязанностей дежурных, от которых следует добиваться того, чтобы учебное помещение к началу каждого урока было проветрено и убрано, классная доска вымыта, находились на своем месте чистая влажная тряпка и мел. Более того, учитель должен быть всегда готов помочь учащимся в решении этих вопросов.



В спортивно-оздоровительной работе:

- привлечь ребёнка к занятиям спортом;
- увлечь его этими занятиями;
- сделать такие занятия необходимыми для ребёнка;
- сформировать у занимающихся тягу к самостоятельным занятиям на всю жизнь.





Наш лицей самый красивый
в районе!

ФОТО ИЗ ЖИЗНИ ЛИЦЕЯ №102



«Сменка» – это святое!



Кругом будет красота!



Команда юнармейцев готова к старту!



**Педагог подает пример
детям своим образом
жизни и своим
здоровьем.**

**Отказывайтесь от
вредных привычек,
старайтесь
разнообразить свой
пищевой рацион,
планируйте свой
рабочий день и отдых
для того, чтобы не
допускать перегрузок
организма.**



Здоровье – мудрых гонорар.

Беранже

**Подготовил: преподаватель-организатор ОБЖ МОУ лицея № 102
г. Ростова-на-Дону Глебов Александр Александрович. 2011г.**