

Педагогический совет

«Формирование культуры здоровья в современном образовательном пространстве»

Цель:

- определение путей и способов формирования культуры здоровья обучающихся,
- резервов и возможностей совершенствования работы в данном направлении.

Задачи:

анализ составляющих культуры здоровья и ее влияния на образовательную деятельность;

изучение и обобщение опыта работы педагогов по формированию культуры здоровья у обучающихся;

развитие у преподавателей потребности в сохранении собственного здоровья;

знакомство с приемами, позволяющими обеспечить психологическое здоровье учителям и обучающимся.

Актуальность темы:

- В наши дни сбережение здоровья ребенка является одним из основных запросов, которые предъявляются современному обществу.
- Изменения во всех областях жизни происходят с невиданной скоростью.
- Объем информации удваивается с каждым годом, увеличивается количество учебных дисциплин в школе.
- Дети стали вести малоподвижный образ жизни, их больше интересует компьютер, телевизор, игры в телефонах и т.п.
- Отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья их детей.
- Для того, чтобы жить в современном мире, детям необходимо быть постоянно готовыми к изменениям, сохраняя при этом свое здоровье и индивидуальность.

По итогам медицинского обследования было выявлено, что распространенными хроническими заболеваниями среди обучающихся школы являются болезни сердечно-сосудистой системы – II человек ,
на **II** месте нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие) – 9 человек,
на **III** месте ЖКТ - 7, зрение - 5, и прочие .
Итак, по школе практически **здоровых** 3 человека (6,5%),
имеют патологии 43 человека (95,5%)

Под культурой здоровья понимается совокупность элементов, оказывающих **жизненно** значимое влияние на нормальную деятельность детского организма (**не забываем и о взрослых!**) в процессе образования и воспитания.

Составляющие культуру здоровья

Физическая составляющая здоровья

Определяет уровень развития и роста всех систем организма и его органов. Физическое здоровье подразумевает успешное функционирование физиологических систем человеческого организма (кровеносной, опорно-двигательной, нервной, пищеварительной, выделительной и прочих систем).

Психическая и духовная составляющие здоровья.

Определяют состояние духовной, моральной и психической сферы. Психическое и духовное здоровье подразумевает нормальное функционирование мыслительных процессов, воображения, памяти, внимательность, способность к адекватной оценке и восприятию собственных ощущений и чувств, осознанному управлению эмоциями, развитие интеллекта, наличие определенных моральных идеалов и жизненных ценностей.

Социальная составляющие здоровья.

Посредством социальной составляющей здоровья происходит свободный и осознанный выбор той или иной социальной роли, осознание возможных последствий каких-либо собственных действий, возложение на себя ответственности за результат этих действий. Социальное здоровье подразумевает личностное развитие человека, его умение ответственно и свободно определять свое место и роль в социуме

Здоровый образ жизни

Считается, что здоровый образ жизни обуславливается:

- отсутствием вредных привычек (курения, алкоголизма, пристрастия к наркотикам, токсикомании);
- регулярными физическими нагрузками, частота и количество которых определяются физическим состоянием здоровья человека;
- рациональным распорядком дня (труда и отдыха);
- сбалансированным питанием;
- соблюдением правил личной гигиены.

Психологический комфорт на уроке.

Как вы считаете комфорт на уроке – важно это?

- 1. Ученик – основной объект заботы каждого учителя.***
- 2. Воспитание и обучение без уважения к ученику – есть подавление.***
- 3. Школа хороша если в ней хорошо каждому ученику.***

Тест

«В какой мере вы подвержены стрессам?»

Ответьте на вопросы. За каждый утвердительный ответ начислите себе 1 очко, за каждый отрицательный – 5 очков.

1. Успеваете ли вы каждый день обедать?
2. Спите ли вы по 7–8 часов в сутки?
3. Спокойно ли протекает ваша семейная жизнь?
4. Есть ли у вас друг, готовый помочь в трудную минуту?
5. Занимаетесь ли вы регулярно спортом?
6. Курите ли вы?
7. Любите ли вы спиртное?
8. Соответствует ли ваш вес вашему росту?
9. Хватает ли вашей зарплаты на покрытие ваших расходов?
10. Имеете ли вы твердые убеждения?
11. Регулярно ли вы ходите в театр и кино?
12. Много ли у вас знакомых и друзей?
13. Делитесь ли вы с ними наболевшими проблемами?
14. Сохраняете ли вы спокойствие во время ссоры?
15. Рассказываете ли вы о своих проблемах и заботах соседям и сослуживцам?
16. Находите ли вы время для отдыха?
17. Умеете ли вы рационально организовать свое время?
18. Пьете ли вы ежедневно крепкий чай или кофе?
19. Любите ли вы спать днем?

Менее 30 очков – вообще не поддаетесь стрессу.

30–49 очков – легко относитесь к стрессовым ситуациям.

50–74 очка – с трудом справляетесь с ними.

Более 75 очков – чтобы выйти из стресса, вам требуется помощь друзей или медицины

Советы в помощь педагогу

- Смейтесь хотя бы 10 минут в день, тогда ваш сон станет спокойным, бодрствование – рассудительным и энергичным, а риск инфаркта снизится на 50%;
- ежедневно съедайте 30 граммов рыбы – это снижает уровень холестерина в крови и способствует профилактике болезней сердца и кровеносных сосудов;
 - не подавляйте в себе негативные эмоции, вы рискуете приобрести невроз или какую-нибудь болезнь;
 - больше ходите пешком;
 - если любите петь, то делайте это каждый день;
 - бойтесь попасть в плен к врачам;
 - живите делами сегодняшнего дня по принципу «здесь и сейчас», не сожалейте о прошлом и не беспокойтесь о том, что будет завтра;
 - думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни, ибо «наша жизнь есть то, что мы о ней думаем»;
 - не держите злобу на своих оппонентов. «Ни минуты не думать о людях, которых мы не любим»;
 - считайте свои удачи, а не несчастья;
 - старайтесь приносить радость другим, так как, делая добро окружающим, вы делаете его прежде всего самому себе;
 - активно ищите способы превращения минусов в плюсы;
 - отдыхайте до того, как пришло чувство усталости;
 - умеете расслабляться и сбрасывать лишнее напряжение;
 - не задерживайте внимание на недостатках других;
 - профилактикой от стресса является чувство юмора;
 - помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.



Правила здорового педагога

Спокойствие, только спокойствие!

Относитесь с юмором к себе и ситуации.

Всю работу делайте на работе!

Помните принцип здорового эгоизма: «Возлюби себя, прежде чем возлюбить ближнего».

Помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.

Будьте оптимистом!

Здоровый сон – важное условие вашего здоровья.

□ Имидж – все: встречают по одежке!

Упражнения для снятия стресса

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 сек.; расслабьте их тоже на 10 сек. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 сек. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягая веки на 10 сек., затем расслабьте, тоже на 10 сек. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 сек. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьте. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте их. Повторите быстрее.

Рефлексия.

1. Больше всего Мне понравилось...
2. Самым полезным для меня было...
3. Мои пожелания и предложения...