

Использование здоровьесберегающих технологий – залог успешности образовательного процесса

Оглавление

Приложение 1. Использование здоровьесберегающих технологий – залог успешности образовательного процесса.....	2
Приложение 2. Роль занятий физкультурой и спортом в сохранении и укреплении здоровья обучающихся.....	17
Приложение 3. Здоровьесберегающие технологии на учебных занятиях	22
Приложение 4. Деятельность классного руководителя, направленная на формирование у учащихся культуры здоровья и безопасного образа жизни	26

Приложение 1.

Использование здоровьесберегающих технологий – залог успешности образовательного процесса

*Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.
Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни,
что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.
А. Шопенгауэр*

Роль здоровья в нашей жизни переоценить невозможно. Именно хорошее здоровье позволяет человеку полноценно жить.

Согласно Концепции Всемирной организации здравоохранения в понятие «здоровье» входит три основных компонента – здоровье физическое, социальное и психическое. Усовершенствованный вариант этой Концепции выделяет уже четыре компонента – к первым трём добавляется ещё здоровье нравственное. Говоря научным языком, здоровье человека складывается из здоровья личностного, психоэмоционального, физического, интеллектуального, социального, духовного.

Возрастающие психоэмоциональные и физические нагрузки современных школьников делают задачу сохранения и укрепления здоровья детей одной из наиболее актуальных.

Понятие «здоровый образ жизни» не однозначно. По оценкам некоторых специалистов, здоровье людей зависит на 20 % от наследственности, на 20% -от экологической обстановки; на 10% - от уровня развития медицины и на 50% - от образа жизни (знаний и умений сохранить его).

Здоровый образ жизни имеет несколько составляющих. Какие же основные выделили наши учащиеся и их родители?

Учащиеся

- 100%** рациональное питание
- 100%** личная гигиена
- 100%** отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков
- 87%** оптимальный уровень двигательной активности
- 63%** психическая и эмоциональная устойчивость
- 48%** соблюдение режима труда и отдыха
- 24%** грамотное экологическое поведение
- 22%** безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма, отравлений и др. повреждений
- 17%** закаливание

Родители

- 17%** сексуальное воспитание, профилактика заболеваний, передающихся половым путем
- 88%** рациональное питание
- 82%** соблюдение режима труда и отдыха
- 70%** психическая и эмоциональная устойчивость
- 67%** личная гигиена
- 62%** отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков
- 32%** безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма, отравлений и др. повреждений
- 31%** сексуальное воспитание, профилактика заболеваний, передающихся половым путем

31% оптимальный уровень
двигательной активности

13% грамотное экологическое
поведение

15% закаливание

*(Как видим ведущее место занимает рациональное питание. 90 % родителей
удовлетворены организацией горячего питания в лицее.)*

На вопрос анкеты **«Вы ведете здоровый образ жизни?»**

Получены следующие ответы:

Учащиеся

13% да

81% отчасти

2% нет

4% затрудняюсь ответить

Родители

52% да

45% отчасти

2% нет

1% затрудняюсь ответить

Причины, названные детьми:

Не хватает времени

Нерационально питаюсь

Недосыпание

Много времени сижу «в компьютере»

Иногда ленюсь

Люблю поесть

Люблю сладкое

93% родителей стараются прививать ЗОЖ своим детям, 7% затрудняются ответить.

56% с помощью бесед;

44% личным примером.

По мнению родителей проводить работу по формированию у детей здорового образа жизни должны педагоги 24%, медицинские работники 13%, сами родители 61%, 2% опрошенных считают «сообща, все вместе».

Официальная статистика продолжает угрожающе свидетельствовать об ухудшении здоровья детей школьного возраста. Анализ углубленного медицинского осмотра показал, что 85% лицеистов имеют отклонения различной степени в состоянии здоровья и лишь 15% учащихся (46 чел.) относятся к первой группе здоровья, т.е. практически здоровы, ко второй - 42%, к третьей - 42%, 1% (2 чел.) относятся к 4 группе здоровья. Третья часть учеников страдает хроническими заболеваниями. Больше всего зафиксировано заболеваний, связанных с нарушениями зрения - 29% (86 чел.), нарушения осанки - 20% (59 чел.), со сколиозом - 20% (60 чел.), с заболеваниями сердечно-сосудистой системы 15% (46 чел.), желудочно-кишечного тракта 8% (24 чел.), опорно-двигательного аппарата 8% (25 чел.), с заболеваниями моче-половой системы 6% (18 чел.), 3% (9 чел.) – с заболеваниями крови, 2 % (5 чел.) – с заболеваниями органов дыхания. Главной причиной пропусков учебных занятий также являются проблемы со здоровьем учащихся. Чаще всего ученики пропускают занятия из-за респираторных и инфекционных заболеваний. Очевидна целесообразность более глубокого и детального рассмотрения педагогическим коллективом вопроса о влиянии учебно-воспитательного процесса на здоровье учащихся.

На здоровье человека оказывают влияние множество факторов, причем эти факторы можно разделить на две большие группы:

внешние факторы (за пределами образовательного учреждения):

- экология;
- семья и микроклимат в ней;
- круг общения, вредные привычки;
- питание;
- здоровый образ жизни.

внутренние факторы (в самом образовательном учреждении):

- соблюдение санитарно-гигиенических норм и соблюдение требований при составлении расписания учебной работы;
- применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, нормализация учебной нагрузки учащихся;
- соблюдение гигиенических требований к условиям обучения и проживания (в общежитии);
- двигательный режим учащихся в учебное и внеучебное время;
- создание условий психологического комфорта;
- организация медицинского обслуживания в образовательном учреждении, профилактика заболеваний и оздоровление;
- организация горячего питания.

Таким образом, очевидно, что учебный процесс должен быть организован рационально, с учётом названных факторов. Это необходимо для предотвращения перегрузок, перенапряжения и обеспечения условий успешного обучения детей, сохранения их здоровья.

Поэтому одной из основных задач администрации и педагогического коллектива по проблеме здоровья является организация, реализация и контроль за эффективностью всего комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Исходя из этого, определены **цель** и **задачи** заседания педсовета.

Цель педсовета: оценить педагогическую деятельность учреждения по формированию здорового образа жизни учащихся, сохранению и укреплению их здоровья и наметить перспективные направления работы в этом контексте.

Задачи педсовета:

1. Изучить и проанализировать опыт работы учреждения по использованию здоровьесберегающих подходов к организации образовательного процесса.
2. Определить факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье обучающихся.
3. Определить возможности, условия и основные направления совершенствования педагогической деятельности по формированию навыков здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

В рамках подготовки к педагогическому совету были проведены следующие мероприятия:

- Заседание МО классных руководителей «Формирование системного подхода к решению проблем охраны здоровья и жизни учащихся».
- Выпуск методического вестника «Как сохранить здоровье детей?»
- Проведение микроисследования состояния здоровья учащихся.
- Родительская конференция «Учитель, родители, учащиеся: искусство диалога».
- Анкетирование родителей «Составляющие ЗОЖ».
- Опрос учащихся «Как сохранить здоровье?»

- Проведение недели открытых мероприятий, посвящённых профилактике вредных привычек и СПИДа.

Следить за здоровьем ребенка необходимо потому, что меняется интенсификация учебного процесса, его содержание, широко распространяются педагогические инновации, которые являются малоизученными факторами внешней социальной среды, оказывающими воздействие на функциональное состояние растущего организма. Новые технологии обучения и воспитания также неизбежно влияют на нервно-эмоциональный статус ребёнка и сопровождаются повышением интеллектуальной нагрузки.

Кроме того, жизнедеятельность современного школьника протекает в условиях постоянного комплекса климатогеографических, химических, физических, биологических и социальных факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на здоровье, вызывая рост заболеваемости, нарушения адаптации, заметно ухудшающих основные показатели физического развития. В связи с этим и возникает необходимость исследования современных систем организации и содержания учебной деятельности на функциональное состояние основных жизнеобеспечивающих систем, умственную и физическую работоспособность.

Работа административного аппарата направлена на координацию всех участников образовательного процесса на выполнение и реализацию законодательной базы и нормативных документов. Требования к образовательным учреждениям ужесточаются, нам нельзя расслабляться и необходимо вовремя сдавать требуемую отчётность и выполнять требования.

Изучение расписания учебных занятий показало, что оно в основном составлено с учетом ранговой шкалы сложности и основная учебная нагрузка приходится на вторник и четверг. График проведения контрольных работ составляется с учетом требований СанПиН. Анализ соблюдения гигиенических требований к условиям обучения показал, что в целом образовательный процесс организован в соответствии с нормативами. Выполняются требования к расположению учебных столов, выполняется режим проветривания, освещение кабинетов хорошее, соблюдается график влажной уборки.

Посещение учебных занятий показало, что учителя в основном рационально используют время на уроке, материал предлагается в соответствии с уровнем подготовки учащихся, умело чередуют виды работ, применяют на своих уроках коллективные и групповые способы обучения, которые помогают всем учащимся занять активную позицию, чувствовать себя более раскрепощено, ощущать в выполненной работе поддержку одноклассников. При проверке знаний применяются тестовые задания разноуровневого характера. Такой подход способствует формированию положительных познавательных мотивов у учащихся, снижению у них уровня

тревожности. Сохранению здоровья способствует создание благоприятного климата на уроке, наличие эмоциональных разрядок. На посещенных уроках отмечена доброжелательная атмосфера, демократические принципы взаимоотношений между учителем и учащимися, реализуется принцип педагогического сотрудничества.

Учебное занятие, организованное на основе принципов здоровьесбережения, не должно приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Утомление — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

На вопрос анкеты **«Испытываете ли Вы чувство усталости на учебных занятиях в лицее?»**

57% опрошенных учащихся ответили – иногда

30%-всегда

2%-никогда

11% предложили свой вариант

К концу дня

Когда прихожу домой

На уроках, которые не понимаю

Бывает усталость от труда, а бывает от безделья

Очень устаю на факультативах 9-10 уроком и платных курсах

На скучных и неинтересных уроках (физика, белорусский язык и литература, география)

Бывает трудно, но интересно и полезно (русский, история, английский)

На вопрос анкеты **«Какие уроки чаще всего вызывают у Вас ощущение усталости?»** учащиеся ответили:

Русский язык 47%

Физика 41%

Белорусский язык и литература 21%

Физическая культура и здоровье 21%

Математика 17%

Информатика 11%

Химия 4%

Биология 4%

Усугубляет проблему учебной перегрузки отсутствие у школьников культуры умственного труда, навыков рациональной организации

самостоятельной работы. Как следствие — длительное пребывание в статической позе, сокращение продолжительности сна, нарушение режима питания, снижение двигательной активности и времени пребывания на свежем воздухе, постоянное психоэмоциональное напряжение, формирование чувства усталости, страха неудачи, неуверенности в себе, обидчивости, накопление отрицательных эмоций.

Большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей. Нам необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся. Педагогам следует терпеливо корректировать нарушения в рабочей позе учащихся. При резко наклоненной позе, необходимой для выполнения письменных работ, значительно возрастает нагрузка на мышцы спины, уменьшается амплитуда дыхательных движений, а при опоре грудью на поверхность стола существенно затрудняется работа внутренних органов.

Обеспечение рационально организованного двигательного режима внедрение технологий интеграции физических упражнений коррекционной и оздоровительной направленности в учебный процесс и внеучебную деятельность позволяют снизить негативные воздействия и формировать здоровье детей.

Не сложно с целью снятия утомления и поддержания работоспособности учащихся на учебных занятиях проводить физкультминутки и гимнастику для глаз.

На вопрос «Бывают ли физкультминутки на учебных занятиях?»

80% учащихся ответили, что – иногда (на английском языке, на русском языке – танцуем и поём),

7%-всегда,

13%-никогда.

Существенное значение в профилактике нервно-психических нарушений имеет правильно организованный режим дня, который предполагает рациональное чередование труда и отдыха. Должны соблюдаться возрастные нормативы продолжительности ночного сна для учащихся 10-11 классов - не менее 8,5 часов. Продолжительность ежедневного пребывания на свежем воздухе должна быть не менее 2,5 часов.

По результатам анкетирования 93% учащихся на свежем воздухе проводят от 20 мин до 1 часа (дорога в лицей и обратно), лишь 7% - 2-3 часа (**гуляют с собакой**).

На вопрос «Остаётся ли у Вас время на отдых после учебных занятий?» получены следующие ответы:

59% учащихся ответили – иногда

7% -всегда

21% -никогда

13% -свой вариант

Почти нет

Только на выходных

Смотрим сериал

Если делать все уроки по совести, то времени отдыхать, точно не хватит.

Объем домашних заданий не всегда соотносится с объемом выполненного на уроке. Согласно требованиям СанПиН домашние задания должны задаваться учащимся с учетом возможности их выполнения в 10—11 классах за 3,5 часа.

Как показали результаты анкетирования, лишь 20 % учащихся на выполнение домашнего задания затрачивают до 4 часов **(обычно 2 ч., но перед сессией 10!)**,

26% учащихся – 4-5 часов,

54% - 6-8 часов.

Предпочитают выполнять домашнее задание поздно вечером, когда работоспособность снижена и в ночной период (спят они днем, после занятий в лицее).

Так происходит потому, что задавая домашнее задание учителем не учитывается сочетание нагрузки с нагрузкой по другим предметам.

Учителя в большинстве случаев считают повышенную нагрузку абсолютно нормальной, считая, что значительная часть учащихся не выполняет домашние задания полностью, а некоторые и вовсе никогда не бывают готовы к уроку. Однако исследования показывают, что учащиеся, не выполняющие домашние задания, испытывают выраженную скрытую тревогу, у них высокий уровень стрессового напряжения, неудовлетворенность собой. Результатом являются дальнейшее падение учебной активности, риск формирования непродуктивных форм поведения для снятия излишнего эмоционального напряжения, что, в свою очередь, приводит к ухудшению здоровья. Педагоги увеличивают состояние стресса учащихся, постоянно говоря о сложностях, ожидающих на экзаменах, об угрозе отсева неуспевающих, отсутствии перспектив у тех, кто не может соответствовать выдвигаемым требованиям.

На вопрос **«Возникает ли у Вас на уроках состояние сильного стресса?»**

74% опрошенных учащихся ответили – иногда, 9% всегда

На сессии и на контрольных

Когда не выучил уроки и очень боишься

Когда кричит учитель

Когда не высыпаюсь

На русском языке

На русской литературе

На физике

На классном часу

Лишь 17% опрошенных ответили, что не испытывают стресс никогда.

Педагоги и родители стремятся сделать все возможное, чтобы обучение детей было успешным, чтобы каждый ребенок в своей учебной деятельности достигал более высоких результатов. Мы должны создать такие условия, при которых обучение становилось бы все более успешным.

Конечно, говоря о здоровье ребенка, здоровьесберегающем обучении, мы должны понимать, что *учебное заведение не должно и не может брать на себя медицинские функции и обязанности.*

Наиболее важными показателями рациональной организации образовательного процесса являются:

- использование на учебных занятиях здоровьесберегающих технологий,
- организация учебных занятий на основе принципов здоровьесбережения.

Современное образование насыщено технологиями, которые помогают осуществлять обучение, воспитание и развитие личности в максимально быстром темпе. Одной из разновидностей педагогических технологий являются здоровьесберегающие.

Здоровьесберегающая технология – это:

- условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация образовательного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровьесберегающая образовательная технология - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья детей, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. детей данной возрастной группы.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности детей, направленных на сохранение и повышение резервов

здоровья, работоспособности.

Учет зоны работоспособности учащихся – важный принцип обучения, построенного на принципах здоровьесбережения.

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели.

Распределение интенсивности умственной деятельности – также важное правило организации учебных занятий.

При организации учебного занятия выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. *Эффективность усвоения знаний* учащимися в течение учебного занятия такова:

5-25 минута – 80%

25-35 минута - 60-40%

35-40 минута – 10%

Практически все исследователи сходятся во мнении, что учебный процесс, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы дети заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Если правила здоровьесбережения недостаточно учитываются в организации и содержании самого процесса обучения, то возникает умственное переутомление школьников.

Утомление часто возникает в следующие периоды:

- начало учебного года и недели;
- возникает ежедневно к 3-4-му урокам;
- сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня;
- окончание четверти, учебного года, недели.

Контролировать и регулировать процесс утомленной работоспособности ребенка должен педагог, так как от успешности решения этой проблемы зависит, насколько успешно будет осуществляться процесс обучения и развития личности учащегося.

Критерии учебного занятия здоровьесберегающей направленности

Каким должно быть занятие, помогающее сохранять и укреплять здоровье учащихся?

Педагогу в организации и проведении занятия необходимо учитывать:

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинете.

Температура и свежесть воздуха, рациональное освещение кабинета и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей.

2. Число видов учебной деятельности.

Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, задач, и т.д. Норма – 4-7 видов за занятие. Однообразность занятия способствует утомлению. Также частые смены одной деятельности на другую способствует росту утомляемости.

3. Средняя продолжительность и частота чередования видов учебной деятельности.

Ориентировочная норма чередования видов деятельности на занятии – 7-10 минут.

4. Применение активных методов обучения.

Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества).

Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия).

Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки).

5. Место и длительность применения ТСО.

Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения.

6. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты.

Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.

7. Мотивация к учебной деятельности на занятии.

Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент.

Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому.

8. Наличие на занятии вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни (по возможности).

Отражение в содержании вопросов, связанных со здоровьем, здоровым образом жизни; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

9. Психологический климат на занятии.

Создание эмоционально положительного фона в обучении, общении. Наличие на занятии эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.; С целью укрепления психологического здоровья школьников важно добиться на уроке благоприятного психологического настроения с помощью создания ситуаций успеха для учащихся, корректности и объективности оценки деятельности учеников на уроке, на основе искреннего уважения и доверия к обучающимся; избегать в собственном поведении отрицательных эмоций для себя и для учащихся, так как они являются здоровьеразрушающими.

10. Темп и особенности окончания занятия:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;
- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать педагогу вопросы, педагог может прокомментировать задание на дом, попрощаться с детьми.

От правильной организации учебного занятия, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Успешное функционирование учреждения образования с учетом сегодняшнего состояния здоровья детей невозможно без создания единого профилактического пространства, обеспеченного взаимодействием педагогов, психологов, медицинских работников, врачей-гигиенистов, учащихся и родителей, которые согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье, и принимают на себя ответственность за результаты. Обеспечить здоровьесбережение можно только комплексом профилактических мероприятий. Комплексное обеспечение здоровьесбережения предполагает совокупность педагогических, санитарно-гигиенических и медицинских мер, направленных на оптимизацию процесса обучения, охрану и оздоровление окружающей среды, формирование здорового образа жизни.

Лицей тесно сотрудничает с Мозырским зональным центром эпидемиологии и гигиены. Специалисты центра в этом учебном году читали лекции для наших учащихся на различные темы:

- Профилактика СПИДа
- Профилактика гриппа
- Гигиена подростка в период полового созревания
- Молодежь против зависимостей
- Инфекции, передающиеся половым путем.

Сотрудничаем мы с кинопрокатом, на базе которого проводятся кинолектории.

Оформлены уголки здоровья в лицее и в общежитии, но информация меняется на них не так часто, как хотелось бы. В библиотеке действует выставка литературы по проблемам волеологии и ЗОЖ. Социальным педагогом подготовлен пакет методических материалов и рекомендаций по проведению работы в данном направлении.

Классными руководителями также проводится большая профилактическая работа. Так только в 11е классе (Шульга О.А.) за первое полугодие было проведено 10 мероприятий.

Классные часы: «Последняя сигарета», «Беги здоровье смолоду», «Как успеть всё», «Остановить СПИД. Выполнить обещание», «Скажем нет алкоголю!»

Беседы: «О здоровом питании», «По профилактике простудных заболеваний».

Киноекторий «О вреде курения, алкоголизма, наркомании».

Анкетирование «Влияние алкоголя на организм человека».

Информационный час «Профилактика ВИЧ-инфекций».

В 11 ж классе (Садовская Е.А.) проведено 11 мероприятий:

Классные часы: «Вступая во взрослую жизнь», «Нравственный выбор», «Пирамида здорового питания», «Здоровье. Как его сохранить?», «Как научиться управлять собой?», «Цена свободной любви», «Суд над СПИДом».

Информационный час «Профилактика вредных привычек».

Беседы: «Здоровое питание», «По предупреждению заболеваемости ОРВИ».

Киноекторий «Подумай о здоровье».

В других классах так же проводилось достаточное количество мероприятий по ЗОЖ. Лишь в 11 б и 10 д классах необходимо расширить направления профилактической работы.

Как видим формы работы различные, но активных форм (спортивные праздники, игры, соревнования, походы и т.п.) используется недостаточно, необходимо развивать коллективные групповые формы досуга, поощрять занятия спортом.

На вопрос анкеты «Каким направлениям работы по формированию ЗОЖ, на Ваш взгляд, уделяется недостаточно внимания в лицее?» Ваши предложения

Учащиеся отвечали:

Прогулки во время перемен на свежем воздухе 22%

Душ после физической культуры 15%

Всё устраивает. Всё круто! 13%

Побольше перемены 10%

Чтобы техничка не открывала окно в туалете на 2 этаже и окна в коридорах (зимой очень холодно – можно заболеть)

Вести физкультминутки, как на русском

Побольше встреч с врачами

*Устроить летом поход
Заниматься по субботам гимнастикой в спортивном зале
Больше танцев
Не хватает бассейна
Больше зеркал и пару диванчиков
Продавать свежевыжатые соки в буфете*

Родители
Всё хорошо! Спасибо!
Огромная благодарность, работа ведётся по всем необходимым направлениям.
На ваши усмотрение.
Больше встреч с врачами.
Организовать выезд на санаторно-курортное лечение.
Организовать спортивные секции.
Контролировать оптимальное соблюдение режима труда и отдыха (в том числе и в объёмах домашних заданий).
Физзарядку на переменах.
Отсутствуют общие коллективные дела детей, родителей и педагогов – всех участников образовательного процесса.
Организовать совместные походы в театр, кино, выходы с классом на природу (11Б).

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Практическая часть. Рефлексия собственного отношения к здоровью, выявление основных проблем. Моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью.

Здоровье самого педагога, как участника образовательного процесса, также имеет очень важное значение. Наше здоровье зависит от образа жизни, от многих факторов, и, прежде всего, от того, какое мы место отводим в своей жизни заботе о здоровье, его сохранении и укреплении. Как уберечь себя от преждевременного старения и потери трудоспособности? Как эффективно и продуктивно работать? Чтобы оценить свой образ жизни, предлагаем ответить на вопросы теста «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и продуктивно работать?»

Решение педагогического совета

1. Считать работу по здоровьесбережению участников образовательного процесса приоритетным направлением работы.
2. Администрации постоянно держать на контроле выполнение законодательных актов, касающихся организации образовательного процесса.
3. Педагогам:
 - 3.1. планировать и проводить учебные занятия в соответствии с принципами здоровьесбережения;
 - 3.2. проводить контрольные работы, зачёты строго в соответствии с графиком;
 - 3.3. соотносить объем домашних заданий с объёмом выполненного на уроке;
 - 3.4. проводить физкультминутки и гимнастику для глаз.
4. Воспитателям общежития обеспечить контроль за соблюдение учащимися режима дня, режима труда и отдыха (отв. Е.А. Нижеборцева).
5. На заседаниях методических объединений учителей осуществить глубокий и детальный анализ практики применения в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий (отв. руководители МО, март 2014 г.).
6. Ежегодно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся и учителей (отв. медсестра Липская Ж.Н.)

Приложение 2. Роль занятий физкультурой и спортом в сохранении и укреплении здоровья обучающихся

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся с учетом их возрастных особенностей.

III ступень общего среднего образования

К **образовательным задачам** учебного предмета относятся освоение и обучение использованию доступных в старшем школьном возрасте:

- физических знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий избранными видами спорта;
- духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения как культурных гуманистических феноменов современности;
- двигательных умений и навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта;
- современных оздоровительных технологий, представляющих интерес для учащихся.

Воспитательные задачи учебного предмета: содействие развитию и закреплению:

- потребности в здоровом образе жизни, физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;
- гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;
- таких черт характера, как дисциплинированность, честность, коллективизм, отзывчивость, смелость, доброжелательность, настойчивость в достижении цели.

Оздоровительными задачами учебного предмета являются:

- освоение навыков здорового образа жизни;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
- повышение умственной и физической работоспособности.

К **прикладным задачам** учебного предмета относятся:

- обеспечение успешной социальной адаптации и безопасной жизнедеятельности учащихся;
- формирование знаний, умений, навыков необходимых для будущей профессиональной деятельности;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях.

Уроки физической культуры в школе часто воспринимаются как нечто второстепенное, имеющее подчиненное значение по отношению к таким, как математика, физика, литература и др. Поддавшись сложившемуся в педагогической среде отношению учителей-предметников к урокам физкультуры как к чему-то необязательному, ученики часто пренебрегают

ими. Да и родители, порой не имея на то достаточно серьезных оснований, стараются освободить своего ребенка от уроков физкультуры. Однако надо переосмыслить роль этих уроков не только в физическом, но и умственном развитии учащихся.

Традиционно считается, что цель физического воспитания состоит в развитии физических качеств учащихся и в укреплении их здоровья. Это совершенно справедливо с педагогической и медицинской точек зрения. Ни в коей мере не отрицая этого, мы хотели бы взглянуть на школьную физкультуру с психологической точки зрения.

С этой точки зрения оказывается, что развитие физических качеств - это внешний результат физического воспитания. Однако существует еще и не менее важный внутренний - психологический результат, существование которого в практике физического воспитания еще не полностью осознано, а потому целенаправленная педагогическая деятельность на его достижение в подавляющем большинстве случаев отсутствует.

Общепринятое представление о том, что физическая культура в основном должна быть направлена на развитие физических качеств учащихся (силы, быстроты, выносливости, прыгучести и др.) и достижение оздоровительного эффекта, в значительной мере обедняет само содержание этого понятия. При этом на второй план отходит ряд компонентов, без которых невозможна подлинная культура физического воспитания.

К ним относятся: воспитание эстетического отношения к занятиям физической культурой, значение и соблюдение гигиенических правил, умение контролировать свое физиологическое состояние, владение приемами и методами восстановления сил, потребность в укреплении своего здоровья, а потому наличие интереса и стремления к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Хорошо известно, какую важную роль играет двигательная активность в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека. Она выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления и в силу этого как фактор стимуляции интеллектуальной деятельности.

В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Так, имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции.

Следует отметить, что исследования проводилось в сравнительном изучении особенностей протекания психических процессов после физической нагрузки и после умственной. С этой целью исследовали изучали продуктивность выполнения простейшей мыслительной деятельности (по показателям выполнения корректурной пробы) у третьеклассников после

уроков физкультуры и математики. Так, при одинаковом исходном уровне до уроков после урока физкультуры мыслительная деятельность школьников протекала активнее, чем после урока математики:

возросла точность выполнения задания, количество просмотренных знаков увеличилось на 21%, скорость мыслительной деятельности возросла на 6%, в то время как после урока математики она снизилась на 3%.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что под влиянием физических упражнений происходит активизация психических процессов, которая положительно сказывается на осуществлении умственной деятельности в целом.

В связи с этим представляют интерес и результаты изучения особенностей протекания психических процессов у учащихся III классов, освобожденных от занятий физкультурой, а именно у тех, кто:

1) не присутствовал на занятиях в спортивном зале, а находился в классе;
2) присутствовал в спортивном зале и наблюдал за своими одноклассниками. Показатели мыслительной деятельности у второй группы оказались лишь на 2,5% хуже соответствующих показателей у занимавшихся физкультурой школьников, а у первой группы - на 19,4% хуже.

Таким образом, даже только присутствие на уроке физкультуры и наблюдение за занимающимися одноклассниками активизируют психическую деятельность учащихся.

Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток: кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

По своей массе мышцы составляют 45% тела взрослого человека. Это мощный двигательный аппарат необходимо постоянно тренировать и упражнять. Мышечные движения создают поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, обогащают его обилием ощущений, впечатлений, поддерживают нормальный тонус нервных центров, развивают мозг. Важнейшей особенностью физкультуры и спорта является их влияние на эмоциональное состояние человека, которое выражается в появлении чувства бодрости, радости, оптимистического настроения. В процессе занятия физкультурой воспитываются воля, выносливость, настойчивость и решительность. Занятия оказывают благотворное влияние и на развитие высших функций центральной нервной системы – восприятия памяти, внимания, мышления.

Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объем мышц, их

эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Если же *мышцы бездействуют* — ухудшается их питание, уменьшаются объем и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми. Ограничение в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека.

Так, американские врачи, лишив добровольцев движений путем наложения высокого гипса и сохранив им нормальный режим питания, убедились, что через 40 дней у них началась атрофия мышц и накопился жир. Одновременно повысилась реактивность сердечно-сосудистой системы и снизился основной обмен.

Однако в течение последующих 4 недель, когда испытуемые начали активно двигаться (при том же режиме питания), указанные выше явления были ликвидированы, мышцы укрепились и гипертрофировались. Таким образом, благодаря физическим нагрузкам удалось восстановление как в функциональном, так и в структурном отношении. Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Здоровым людям должна быть рекомендована физическая активность, соответствующая их ежедневному режиму, предпочтительно 30–45 мин 4–5 раз в неделю с достижением частоты сокращений сердца до 60–75 % максимальной

По влиянию на организм человека физические упражнения делятся на:

Корригирующее влияние. Оно проводится с целью исправления некоторых дефектов функций организма, их улучшении в результате упражнений. На коррекцию жировых отложений оказывают физические упражнения, так как главным энергетическим субстратом при потраченном запасе глюкозы в организме человека является жир.

Профилактическое влияние. Физические упражнения хорошо влияют на опорно-двигательную систему, процессы кровоснабжения органов и тканей, уменьшая риск каких-либо модификаций, появление которых неизбежно при гиподинамическом образе жизни.

"Летом 1973 года в Израиле была организована забастовка врачей, которая длилась один месяц. Врачи хотели продемонстрировать свою социальную значимость. При подведении итогов выяснили, что в течение месяца смертность снизилась на 50%, т.е. в два раза уменьшилась по сравнению с аналогичным периодом прошлых лет. По-видимому, в основе такого неожиданного эффекта была правильная настроенность населения. Люди

понимали, что не к кому будет обратиться, что квалифицированную помощь они получить не смогут. Они серьезно отнеслись к своему здоровью, чтобы не заболеть. Медицинская помощь даже в регионах, где она на очень высоком уровне, определяет наше здоровье всего на 10%. Это характерно для всего мира. Максимально можно рассчитывать на 10-12%, сколько бы денег не тратилось на здравоохранение. На 50% наше здоровье обусловлено образом жизни, на 25% - экологической обстановкой, что тоже в какой-то степени зависит от нас, на 15% - наследственными факторами. Следовательно, 75% нашего здоровья находится в наших руках."

Сколиоз – это искривление позвоночника. Это заболевание вызывают различные факторы, в том числе и неправильная осанка, слабая физическая подготовка человека, недостаток кальция в организме, избыточный вес и другие причины. Часто заболевание развивается еще в детском возрасте, и в дальнейшем, к примеру, сколиоз у подростков может прогрессировать в более тяжелые формы, которые трудно поддаются лечению.

Близорукость, или Миопия — это дефект зрения, при котором изображение падает не на сетчатку глаза, а перед ней из-за того, что глаз слишком сильно фокусирует. Человек при этом плохо видит вдаль и должен пользоваться очками/линзами с минусовыми диоптриями.

Ограничение физической активности лиц, страдающих близорукостью, как это рекомендовалось еще недавно, признано неправильным. Показана важная роль физической культуры в предупреждении миопии и ее прогрессирования, поскольку физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеральной оболочки глаза.

Ученые установили, что девушки 15-17 лет, имеющие близорукость средней степени, значительно отстают по уровню физической подготовленности от сверстниц. У них отмечается существенное снижение кровотоков в сосудах глаза и ослабление аккомодационной способности. Циклические физические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности (пульс 100-140 уд./мин.) оказывают благоприятное воздействие на гемодинамику и аккомодационную способность глаза, вызывая реактивное усиление кровотока в глазу через некоторое время после нагрузки и повышения работоспособности цилиарной мышцы.

Особенность физического воспитания школьников, способствующего предупреждению близорукости и ее прогрессирования, состоит в том, что в занятия, помимо общеразвивающих упражнений, включают и специальные упражнения, улучшающие кровоснабжение в тканях глаза и деятельность глазных мышц, в первую очередь цилиарной мышцы.

Приложение 3. Здоровьесберегающие технологии на учебных занятиях

Как говорил В. А. Сухомлинский: «Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...». Также он отмечал, что у большинства неуспешных учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-либо заболевание, чаще всего малозаметное, но поддающееся излечению только совместными усилиями родителей, докторов и школы.

Здоровье человека зависит не только от наследственных факторов, условий среды, качества жизни (степени удовлетворенности потребности), но и от образа жизни (как он относится к своему здоровью). Именно доля влияния образа жизни на состояние здоровья составляет 50 % . Вот почему сейчас возрастает роль гигиенического обучения и воспитания обучающихся, которые должны воздействовать, прежде всего, на общую культуру детей. Крайне важно создавать у ребенка культ здоровья, показывать всеми средствами красоту физического и психического совершенства.

Предлагаю 3 рекомендации по организации здоровьесберегающей деятельности в лицее

1. Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом.
2. Каждый урок должен оставлять в душе ребенка только положительные эмоции.
3. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к вашему уроку.

Этому не научит ни один учебник, это осваивается самостоятельно. Это ваш самостоятельный путь к мастерству. Он непрост, но наполняет смыслом жизнь учителя.

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия

образовательного процесса

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители

Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т.д.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа
Чередование видов преподавания	
Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки)
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения
Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу
Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие)
Эмоциональные разрядки на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка,

	четверостишие
Наблюдение за возрастанием двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности	Момент наступления утомления и снижения учебной активности
Темп окончания урока	

1 Важно четко определить и кратко сформулировать образовательную цель, а на уроке сообщить ее учащимся. Это позволит учащимся распределить силы на уроке, предупредит перегрузки, отрицательные эмоции.

2. Соблюдение в классе гигиенических требований – соответствующего температурного режима, проветривания помещений, надлежащих норм освещения – залог здоровья детей.

3. Необходимо учитывать антропометрические особенности ученика. Мебель должна соответствовать росту. Использование специализированной мебели обеспечивает удобное положение тела, правильную рабочую позу, что способствует длительной работоспособности. Покрытия мебели не должны иметь блестящие поверхности, так как блики способствуют быстрому утомлению глаз, что уменьшает работоспособность. Необходимо соблюдать правильную позу за партой, чтобы избежать появления сколиоза и предупредить боли в спине, а также лишнее давление на внутренние органы.

4. Физкультминутка для глаз.

5. Для предупреждения умственного переутомления следует избегать однообразия в учебной работе, монотонного изложения. Следует чередовать слушание учебной информации с практическими, графическими видами знаний, создающих условия для включения в действие различных органов чувств. Перемена видов работы приносит отдых, позволяет включать в познавательную деятельность различные органы чувств.

6. Следует использовать исторический подход к раскрытию понятий, теорий и законов.

7. Следует избегать негативных явлений на уроке, которые могут повлечь за собой нарушение здоровья и состояния комфорта:

а) раскачивание на стуле;

б) нельзя вытирать доску сухой тряпкой;

в) недопустимо наличие сотовых телефонов и наушников;

г) недопустимо употребление пищи на занятиях;

д) недопустимо употребление духов, дезодорантов и других веществ, имеющих резкий, сильных запах.

Аллергия – это неадекватная реакция организма на различные вещества, проявляющаяся при непосредственном контакте с ними

Местные симптомы:

Нос: отёк слизистой носа (аллергический ринит)

Глаза: покраснение и боли в области конъюнктивы (аллергический конъюнктивит)

Верхние дыхательные пути: бронхоспазм, свистящее дыхание, и одышка, иногда возникают истинные приступы астмы.

Уши: Чувство полноты, возможно боль и снижение слуха из-за снижения дренажа евстахиевой трубы.

Кожа: различные высыпания. Возможно: экзема, крапивница и контактный дерматит. Типичные места локализации при пищевом пути проникновения аллергена: локтевые сгибы (симметрично), живот, пах.

Голова: Иногда головная боль, которая встречается при некоторых типах аллергии.

Астматики страдают аллергией, вызванной частицами пыли. Помимо аллергенов из окружающей среды, некоторые медикаменты так же могут вызывать аллергические реакции.

Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у учеников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Иными словами, здоровью надо учить. И пусть эта мысль не покажется странной. Мы больше привыкли к иным «формулам»: беречь здоровье, не вредить здоровью. Эти слова часто звучат на уроке. Но чтобы они не остались лишь призывами, благими пожеланиями, их нужно довести до сознания каждого ученика. То есть этому надо учить

Приложение 4. Деятельность классного руководителя, направленная на формирование у учащихся культуры здоровья и безопасного образа жизни

Одним из направлений воспитательной работы в лицее является деятельность классного руководителя, направленная на формирование у учащихся культуры здоровья и безопасного образа жизни.

Древние врачи говорили, что человек есть «храм здоровья и красоты». И о том, чтобы этот храм был чистым, красивым и здоровым, должен заботиться сам человек – хранитель своего храма. Сегодня большинство людей утверждают, что здоровье – это проблема не только медицинских работников, но и специалистов, занимающихся проблемами здорового образа жизни. Поэтому педагог должен уметь рассказать своим ученикам, как надо содержать этот храм.

Одной из проблем, с которой мы сталкиваемся при наборе учащихся в 10 классы, является то, что ребята не умеют правильно, рационально организовать свой рабочий день. Отсюда они начинают испытывать дискомфорт, утомляемость, а то и заболевают. Следовательно, задача классного руководителя объяснить, помочь учащимся вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебном труде, отдыхе, питании, сне.

Каким образом можно это сделать?

Сначала необходимо проанализировать затраты учебного, вне учебного и свободного времени. Затем в месте с ребятами распределить разные виды деятельности в пределах конкретного дня, установить постоянную последовательность и правильное чередование учебного труда и отдыха.

Памятка

Вторым важным аспектом в формировании у учащихся культуры здоровья является правильное питание. Каждый молодой человек должен знать основные принципы адекватного питания, регулировать нормальную массу своего тела. Основу организаций питания составляет правило трех «р»: регулярное, рациональное, разнообразное.

В сентябре, когда решается вопрос об организации горячего питания в лицее, я провожу классный час «Как правильно питаться?»

Его цель: познакомить учащихся с правилами рационального питания, значение витаминов и растительных продуктов, воспитывать культуру питания, положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни.

А на первом родительском собрании провожу такую же беседу с родителями, призываю их помочь убедить ребят, что нужно заказывать полноценный обед в столовой, а не питаться одними сладостями, что должен быть разумный контроль за объемом потребляемых продуктов и приданием особого значения в питании некоторым видам продуктов.

Основным компонентом здорового образа жизни является и физическая культура. У нас в лицее проводится ряд общих воспитательных мероприятий, направленных на укрепление здорового образа жизни учащихся: это день здоровья, спортивные праздники, работа секций, в которых учащиеся обязательно принимают участие.

В конце четверти и перед каждым мероприятием обязательно проводится занятие – инструктаж по ТБ, ПДД, ПБП.

Здоровый образ жизни не совместим с употреблением табака, спиртных напитков, наркотических веществ. Именно вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенным образом сказываются на состоянии здоровья учащихся. В лицее учатся ребята подросткового возраста. Именно в этом возрасте происходит формирование личности, становление характера. Именно в этот период учащихся подвержены влиянию сверстников особенно сильно. В молодежной среде формируется некая норма в отношении к наркотикам, алкоголю - «это нужно пройти», нельзя оказаться незрелыми в этих вопросах и т.д.»

Активная работа по развитию положительной самооценки у подростка началась еще в 10 классе (анонимное анкетирование, беседы, встреча с работниками наркологического диспансера классный час «Суд над вредными привычками»)

В этом учебном году в рамках недели профилактики вредных привычек и СПИДа с учащимися была проведена беседа «Как справиться с вредными привычками, если таковы есть...» мы познакомились с ребятами с программой «малых шагов».

Основу борьбы с курением составляет воспитание убежденности против мифов о курении «как психической защите» и служащим средством самооправдания для курящей молодежи.

Учащиеся посмотрели документальный фильм «Метро», посвященный проблеме СПИДа и наркомании, обсудили, каждый высказал свое мнение по данной проблеме.

Таким образом, мы педагоги обязаны внушать своим воспитанникам, что здоровье и хорошее психофизическое состояние как стиль жизни – это философия людей, которые не хотят быть пассивными и воспринимать как неизбежное болезни. Это стиль жизни для тех, кто борется с факторами риска. Если человек не будет любить жизнь, бороться за свое физическое и духовное долголетие, никакая медицинская наука, никакие рецепты ему не помогут. И роль школы заключается в том, чтобы выработать у каждого члена общества отношение к здоровью как к главной человеческой ценности.

В.А. Сухомлинский
Памятка

«Как экономно использовать время для получения знаний?»

1. Умей заставить себя читать ежедневно. Не откладывай этой работы на завтра.

2. Начиная рабочий день рано утром, часов в шесть.
3. Надо уметь распределять время так, чтобы главное не отодвигалось на задний план. Главным надо заниматься ежедневно.
4. Умей создавать себе внутренние стимулы. Самое интересное всегда оставляй на конец работы.
5. Умей самому себе сказать «нет».
6. Не трать времени на пустяки, на болтовню.
7. Для каждой работы ищи наиболее рациональные приемы умственного труда. Избегай трафарета и шаблона.
8. Умственный труд требует чередования математического и художественного мышления.
9. Умей избавиться от дурных привычек: перед началом работы сидеть без дела 15-20 минут; проснувшись лежать в постели 15 минут и др.
10. «Завтра» - самый опасный враг трудолюбия. Никогда не откладывай какую-то часть работы, которую надо выполнить сегодня, на завтра.
11. Не прекращай умственного труда никогда, ни на один день.