

СЕКЦИЯ «Школа здоровья – основа воспитания здоровой, активной и творческой личности»



«Здоровьесбережение как жизненная ценность»

Агапова Елена Анатольевна,
методист
ГБУ ИМЦ Петродворцового района
Санкт-Петербурга

**Здоровье – это есть биологическое
и социальное состояние организма**

(Р.А. Абзалов*,1999)

* Р.А. Абзалов - физиолог, доктор биологических наук, профессор

Виды здоровья (теория Р.А. Абзалова):

- физическое здоровье;**
- клиническое здоровье;**
- психическое здоровье;**
- педагогическое здоровье;**
- эстетическое здоровье**

Образ жизни - поведение человека, которое направлено на сохранение и укрепление здоровья и базируется на гигиенических нормах, требованиях и правилах

Основные факторы, влияющие на здоровья ребёнка в современном мире:

- гиподинамия (недостаток движения);
- неправильное питание (и прежде всего избыточный вес) и вредные привычки (употребление алкоголя, никотина, наркотиков и других химических веществ);
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- эмоциональное состояние

**Здоровый образ жизни - активная
деятельность людей, направленная,
в первую очередь, на сохранение
и улучшение здоровья**

Здоровый образ жизни характеризуют:

- удовлетворенность работой, физический и духовный комфорт;
- регулярная физическая и двигательная активность;
- активная жизненная позиция;
- полноценный отдых;
- сбалансированное питание;
- высокая медицинская активность;
- экономическая и материальная независимость;
- психофизиологическая удовлетворенность

Нездоровый образ жизни:

- неполноценный отдых;
- гиподинамия;
- социальная пассивность;
- неудовлетворенность жизненной ситуацией, переутомление;
- нарушенный режим питания;
- низкая медицинская активность;
- нарушение семейной ситуации;
- злоупотребление алкоголем, курением, наркоманией

**Здоровьесберегающие
образовательные технологии –
основной фактор сохранения
и укрепления здоровья обучающихся**

**Целевое назначение
здоровьесберегающих образовательных
технологий**

- учить чтобы не наносить вред
здоровью
учащихся и педагогов**

Здоровьесберегающие образовательные технологии, как:

- качественная характеристика любой образовательной технологии;
- совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные образовательные технологии задачами здоровьесбережения

Целевые установки здоровьесберегающих образовательных технологий:

- стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми;
- учить их ощущать радость от каждого прожитого дня;
- показывать им, что жизнь - это прекрасно;
- вызывать у них позитивную самооценку

Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий:

- отсутствие назидательности и авторитарности со стороны учителя;
- приоритет воспитания, а не изучения культуры здоровья;
- индивидуализация обучения;
- наличие мотивации на здоровый образ жизни у учителя и учеников

«Секреты» педагога:

- 1. Секрет доброты** состоит в том, что без доброты результаты действий не принесут пользы ни тому, кто что-то делает, ни тому, для кого что-то делается
- 2. Секрет успешности** состоит в стремлении и готовности дарить радость себе и другим
- 3. Секрет эффективности усилий по созданию здоровьесберегающего пространства** - в профессионализме каждого учителя и всех педагогов школы
- 4. Секрет результативности здоровьесберегающих технологий** - в воспитании культуры здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии (а материальное приложится!)
- 5. Секрет соответствия создаваемого задуманному** состоит в объективном отслеживании получаемых результатов. Лучше, если этот мониторинг будет независимым, проведенным специалистом «со стороны».
- 6. Секрет истинности** состоит в интуитивном ощущении педагога непротиворечивости того, что делает, соответствии результатов законам природы (это – любовь)

Памятка для педагога:

1. Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым.
Помогите ему в этом!
2. Каждый урок должен оставлять в душе ребенка положительные эмоции
3. На уроке дети должны испытывать не только интерес, но и ощущение комфорта, защищенности

Памятка для педагога:

1. Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым.
Помогите ему в этом!
2. Каждый урок должен оставлять в душе ребенка положительные эмоции
3. На уроке дети должны испытывать не только интерес, но и ощущение комфорта, защищенности

***Здоровье – это тот подарок, который
человек может подарить себе,
а и отнять у самого себя***

Ф. де Ларошфуко

План открытых мероприятий РМО "Здоровое поколение" 2022-2023 уч. год

№ ГБОУ	Наименование мероприятий				
	Мероприятия, направленные на здоровьесбережение обучающихся	Мероприятия, направленные на взаимодействие с родителями	Мероприятия, направленные на здоровьесбережение педагога	Дата, время проведения мероприятия	Место проведения мероприятия
№413		Семейный фестиваль здоровья			ГБОУ СОШ № 413
№429	Игра по станциям "Тропинка здоровья"			19.04.2023 14.30	ГБОУ СОШ № 429 им. Героя России М.Ю. Малофеева
№529			Мастер-класс "Фитнес для учителей"	26.04.2023 16.00	ГБОУ СОШ № 529
№567	Мастер-класс "Фитнес для детей"			17.03.2023 14.00	ГБОУ СОШ № 567

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Елена Анатольевна Агапова

методист ГБУ ИМЦ Петродворцового района
Санкт-Петербурга

к.т. 417-38-68

nmc-peterhof@mail.ru

<http://imc-peterhof.edu.ru/>