Выступление на районном научно - практическом семинаре

« Формирование осознанного отношения к здоровью

 и к здоровому образу жизни» тема выступления:

« Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни»

 Именно в школьном возрасте закладываются основы для сохранения здоровья человека в будущей жизни. . Школьная среда чаще всего должна создавать условия для укрепления здоровья. . К сожалению в настоящее время возросло количество учащихся с проблемами . Доля здоровых детей неуклонно уменьшается, особенно эта неблагоприятная тенденция характерна для детей школьного возраста.

 Безусловно, в среднем звене продолжается работа, направленная на сохранение и укрепления здоровья.

 Для меня, как для классного руководителя было важно узнать, какие проблемы, связанные со здоровьем, есть у учеников класса. У многих - нарушение зрения, искривления осанки, проблемы с нервной системой.

 Основные вопросы, которые необходимо было решать в первую очередь- организация питания, правильная ,посадка ребят( в зависимости от рекомендаций окулиста) , адаптация учащихся к новым условиям. переход на предметное обучение

 ( большое количество учителей, кабинетная система, новые предметы) и подготовка домашнего задания. Все это предъявляет новые требования к организму школьника.

 Эффективно начать учебу в средней школе могут только здоровые дети, имеющие достаточные функциональные резервы. В противном случае учебная деятельность вызывает напряжение регуляторных механизмов, утомление, снижение работоспособности и в конечном итоге приводит к увеличению заболеваемости. Работа классного руководителя направлена на сохранение, укрепление здоровья учащихся.

    У ребят уже есть основные понятия и представления о здоровом образе жизни. Полезные и вредные продукты,  влияние компьютера, опасность малоподвижного образа жизни, польза прогулок на свежем воздухе , соблюдение режима дня.

 Многие учащиеся класса занимаются в спортивных секциях.. Это такие виды спорта, как плаванье, фигурное катание, прыжки с трамплина, волейбол, каратэ. Это, конечно важный и положительный фактор.

 В ноябре в классе было проведено обследование, которое дает представление об уровне принятия здорового образа жизни у детей.

 Учащимся было предложено закончить предложения словами. В инструкции подчеркивалась важность личностного мнения каждого ребенка , необходимость знаний о влиянии различных факторов на здоровье.

 Часто большая занятость в спортивных секциях влияет на выполнение домашних заданий и ребятам приходится нарушать режим дня. Они поздно ложатся спать.

 Учитывая все эти факторы, я планирую воспитательную работу в классе с использованием классных часов, рассказываю учащимся о необходимости соблюдения режима дня, выполнения необходимых гигиенических правил для сохранения здоровья, по профилактике простудных, кишечных заболеваний, профилактике искривления позвоночника, опасность травматизма использовать характеристики здоровья учащихся для дифференцирования учебного материала на уроках, побуждать совместно с родителями детей к выполнению назначений врача, внедрять в учебный процесс гигиенические рекомендации,

 Важным фактором является три урока физкультуры, уроки плаванья, школьные и районные соревнования - очень нравятся ученикам нашего класса.

 Для правильного отношения к здоровью - включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла. Конечно, это уроки биологии и ОБЖ. Например, на уроках ботаники изучаются полезные для здоровья растения, роль бактерий и грибов в жизни человека. Болезнетворные бактерии, их опасность для здоровья человека.

 При изучении зоологии учащиеся узнают о паразитический организмах, которые опасны для человека, меры предупреждения заболеваний гельминтами и другими паразитами человека. И конечно в 8 классе будут изучены вопросы гигиены человека и значение гигиенических знаний для сохранения здоровья, гигиенические рекомендации для сохранения здоровья.

 Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

 Разнообразные мероприятия по здоровому образу жизни планируются и постоянно проходят в школе и в Выборгском районе.

 Это ежегодный конкурс « Мой мир», участвуя в этом конкурсе, ребята узнают об опасности никотина и алкоголя для организма.

 Школа формирует успешную личность, готовую полноценно жить, работать, растить свое будущее поколение. Без здоровья это недостижимо. Поэтому фундамент благополучия будущих поколений, которая закладывает школа, должен основываться на охране здоровья школьников, на формировании и воспитании их культуры здоровья.

 Подготовка к самостоятельной жизни предполагает не только охрану здоровья, но и формирование у школьников культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями в области здоровья. воспитание , личностных качеств, формирование представлений о здоровье как ценности, а также мотивацию на ведение здорового образа

 **Беседы о здоровье с учащимися**

 **Беседы о здоровье с родителями.**

1. Соблюдение личной гигиены.

2. Профилактика простудных заболеваний.

3. Режим школьника.

4. Витамины - наши друзья.

5. Правильное питание школьника.

 Наиболее значимыми для оценки общей организации учебного процесса, его здоровьесберегающей направленности является:

- оценка режима дня учебной и внеучебной нагрузки школьников;

- оценка организации физкультурно-оздоровительной работы и двигательного режима школьников.

 **Основной целью является укрепление, профилактика здоровья учащихся.**

**Задачи:**

- воспитание и пропаганда культуры здоровья;

- совершенствование форм и методов в работе по сохранению, дальнейшему укреплению здоровья учащихся;

- формирование у учащихся качеств, потребностей, способствующих развитию здоровья.