

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Максимовская средняя общеобразовательная школа»

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ, как одна из форм работы с детьми

Подготовила: учитель высшей
категории

Предмета: технология (девочки)

Собянина Наталья Витальевна

2022г.

пос. Максимовщина Иркутского района

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
С ЧЕГО НЕОБХОДИМО НАЧИНАТЬ ПЕДАГОГУ	4
ВТОРОЙ ЭТАП ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	4
ВЫВОД ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЫ	5
СТРЕМЛЕНИЕ К КОНЕЧНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ	5
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	5
БИБЛИОГРАФИЯ	7

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье и Здоровый образ жизни каждый трактует по своему.

Одно из понятий: **Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Существует множество научных дисциплин рассматривающих эти понятия в своём русле.

Здоровье и Здоровый образ жизни каждый трактует по своему.

Одно из понятий: **Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Существует множество научных дисциплин рассматривающих эти понятия в своём русле.

Медицина (физиология и гигиена) акцентируются на человеческом теле — как объекте и его функциональной работе;

Психология — эти понятия рассматривает, как нормы поведения человека в обществе и его реакцию на различные факторы окружающей среды;

Философия и религиоведение — эти понятия рассматривают обращаясь к внутренней сущности человека — его Разуму и Духу;

Педагогика — должна рассматривать эти понятия как **ОБОГАЩЕНИЕ**

ЛИЧНОСТНОЙ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И

ПЕРЕДАЧУ ИМ ПЕРЕДОВОГО ОПЫТА В ДАННОМ НАПРАВЛЕНИИ

С ЧЕГО НЕОБХОДИМО НАЧИНАТЬ ПЕДАГОГУ

Необходимо определить уровень знаний обучающихся на тему здоровья и здорового образа жизни.

Для этого необходимо разработать тесты по основным критериям:

- 1) Ценностно-смысловом (потребности в здоровом образе жизни);
- 2) Информационно-содержательном (знания о здоровом образе жизни)
- 3) Индивидуально-деятельном (знания и навыки здоровьесберегающей деятельности)

Анализ данного тестирования позволит диагностировать знания и отношение к данной проблеме обучающихся на начальном этапе образовательной деятельности в направлении здоровьесбережения.

ВТОРОЙ ЭТАП ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спонтанная, неорганизованная, бессистемная деятельность по здоровьесбережению обучающихся не эффективна. Необходим научный подход:

- 1) Проводится числовой анализ по критериям;
- 2) Выявляются основные проблемы и пробелы знаний по индивидуальному здоровьесбережению;
- 3) Разрабатываются критерии мотивации для обучающихся, для их сознательного изменения прежнего поведения через принятие ценности здоровья, значимости здоровой жизнедеятельности;
- 4) Продумываются темы и объём материала по здоровью и здоровьесбережению на определённый период времени: на 3 года, на 5 лет; на каждый год;

- 5) Разбивается обучающая информация по здоровью и здоровьесбережению по количеству и темам уроков на год. Для вкраплений их в обучающий процесс;
- 6) Продумывается и разрабатываются внеурочные мероприятия на год;
- 7) По окончанию каждого года проводится тестирование и числовой анализ по критериям;
- 8) Проводится анализ образовательной деятельности в разрезе осознанности обучающихся и их образе жизни.

ВЫВОД ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЫ

Лишь совокупность у обучающихся значимых мотивов, обоснованных знаний и индивидуально-скорректированной деятельности по сохранению здоровья может обеспечить положительный результат приобщения к здоровому образу жизни. Иначе говоря, присвоение общественных норм здорового образа жизни обучающими – это та стадия личностного роста, которая требует внимания в данных исследованиях.

СТРЕМЛЕНИЕ К КОНЕЧНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ

Становление здорового образа жизни у обучающихся представляет собой процесс сознательного изменения прежнего поведения через принятие ценности здоровья, значимости здоровой жизнедеятельности, приводящие к осознанному повышению у обучающихся уровня знаний об организме и окружающей среде, позволяющих индивидуализировать принципы здорового образа жизни и ввести их в привычку.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Рациональный режим труда и отдыха;
- Здоровое питание;
- Физическая активность;

- Психологическое здоровье эмоциональное состояние;
- Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
- Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм;
- Отказ от пагубных привычек;
- Формирование и закрепление полезных навыков и привычек;
- Контроль медицинских показателей, гигиена организма;
- Закаливание.

БИБЛИОГРАФИЯ

Носов А.Г. ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 12-12. – С. 2644-2648

https://gkb20.zdrav36.ru/files/KBnfRSym_%D0%92%D0%93%D0%9A%D0%91_20._%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B0_%D0%97%D0%9E%D0%96.pdf

http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/98-hls-education/14960-Vospitanie_zdorovogo_obraza_zhizni_uchashchikhsya.html