муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«основная общеобразовательная школа №17»

Здоровье – богатство во все времена

методические рекомендации

Анжеро-Судженск

2013

Автор – составитель Любовь Михайловна Жураковская, учитель биологии второй квалификационной категории.

Здоровье – богатство во все времена. : методические рекомендации – Анжеро-Судженск, 2013. – 38с.

Сборник содержит методические рекомендации, памятки по охране и сохранению здоровья. Собраны рекомендации по общему и индивидуальному контролю состояния здоровья ребёнка.

Предназначено классным руководителям учителям-прдметникам общеобразовательных учреждений, родителям и детям.

Содержание

Пояснительная записка…………………………………………………………...4

Здоровье и его компоненты……………………………………………………....6

Задачи учителя, работающего в русле здоровьесберегающей педагогики..….8

Профилактика нарушений опорно-двигательной системы…………………...11

Формирование правильной посадки за столом……………………….……….13

Формирование правильной походки………………………………………..….15

Профилактика плоскостопия……………………………………………………17

Признаки правильной позы учащегося во время занятий………………….…18

План мероприятий по профилактике нарушения осанки……………….…….19

План мероприятий по профилактике близорукости…………………………..20

Причины, вызывающие утомление школьников………………...…………….22

Уроки опрятности…………………………………………………………..……24

Недостатки проведения урока, влияющие на психологическое здоровье обучающегося……………………………………………………………………25

Упражнения быстрого устранения психологического напряжения…………26

Это должен знать каждый……………………………………………………….29

Куда ты идешь? (тест)………………………………………………………….31

Если хочешь быть здоров… (анкета)……………………………………..…..34

Исследование антропометрических показателей………………………..….…36

Список литературы………………………………………………………………38

Пояснительная записка

Условия воспитания и обучения являются той средой, в которой вынужден постоянно находиться ребёнок в возрасте до 18 лет. Именно в эти годы отмечается интенсивный рост и развитие молодого человека, происходит его биологическое и социальное созревание, формируется мировоззрение, готовность к разнообразной трудовой деятельности. В то же время школьному возрасту свойственны большая ранимость, повышенная чувствительность, воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды.

Здоровье обучающихся имеет большое значение в связи с тем, что образовательные учреждения являются важнейшим звеном социализации детей, где среди прочих ценностей усваивается ценность здоровья, формируется мотивация на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих.

Среди причинно – следственных факторов, негативно влияющих на здоровье обучающихся, следует выделить:

- интенсификацию учебного процесса;

- стрессовые последствия авторитарной педагогики;

- несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям обучающихся;

- несоблюдение элементарных физических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

- недостаточную подготовку родителей и педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;

- недостатки в существующей системе физического воспитания.

Неблагополучная ситуация со здоровьем детей диктует необходимость поиска новых организационных решений, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья. Сегодня каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья обучающихся, должно стать одной из самых главных функций образовательного учреждения, что позволит вырастить и воспитать здоровое поколение.

Сборник содержит методические рекомендации, памятки по охране и сохранению здоровья. Здесь даются рекомендации по общему и индивидуальному контролю за состоянием здоровья ребёнка. Рассматривая виды здоровья, следует отметить, что в упрощенном (и в то же время обобщающем) виде можно считать, что критериями здоровья являются: для физического здоровья – я могу; психического здоровья – я хочу; нравственного здоровья – я должен.

Ребёнок – наше продолжение, наша любовь, вера и надежда, наш повседневный труд и тяжёлая работа. Да, именно работа, так как для того, чтобы ребёнок был здоров, надо приложить немало усилий. Только рационально осуществляемый совместными усилиями родителей и учителей комплекс мероприятий может сохранить ребёнку здоровье.

Здоровье и его компоненты

В настоящее время выделяют несколько компонентов здоровья:

1.Соматическое (физическое) здоровье – текущее состояние органов, систем органов человеческого организма и уровень их структурных и функциональных резервов.

2. Психическое здоровье – состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями как биологического, так и социального характера и возможностями их удовлетворения. Правильное формирование и удовлетворение базовых потребностей составляет основу нормального психического здоровья человека.

3.Сексуальное здоровье – комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

4.Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы основы жизнедеятельности человека. Этот компонент связан с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты и в значительной мере определяется духовностью человека, его знаниями и воспитанием, соответствием характера жизни человека общечеловеческими законами.

Рассматривая виды здоровья, следует отметить, что в упрощенном виде можно считать, что критериями здоровья являются: для физического здоровья – я могу; психического здоровья – я хочу; нравственного здоровья – я должен.

Задачи учителя, работающего в русле здоровьесберегающей педагогики

1. Включение в цели урока элементов оздоровительной направленности, как в организации, так и в содержании.
2. Отслеживание соответствия санитарно-гигиенических условий обучения СанПиНов: чистота в классах, оптимальность светового и воздушно-теплового режимов. Необходимо контролировать проветривание классов: частичного – на переменах и сквозного - до и после занятий.
3. Обеспечение сильной, оперативной и надёжной прямой и обратной связей в управлении учебным процессом: психологическое воздействие на ученика, передача информации от учителя к ученику, умение стимулировать мотивацию учащихся, поддерживать и развивать систему обратных связей, чтобы ученик мог знать о своих достижениях, верить в свои силы, развивать адекватную самооценку.
4. Обеспечение интереса к предмету и уроку, их привлекательность (сочетание новизны и привычного, интриги урока и традиционных его элементов, изложение правил игры и т.д.).
5. Обеспечение настройки учеников на урок, их психологического погружения в пространство школы на позитивной основе.
6. Учёт естественных биоритмов, индивидуальных особенностей учащихся при их погружении в учебный процесс.
7. Обеспечение фактора фиксации внимания в фазе устойчивой работоспособности.
8. Обеспечение оптимального соотношения между физическим и информационным объёмом урока без информационной перегрузки обучающихся.
9. Обеспечение на уроке оптимального темпо – ритма, правильного соотношения между темпом и информационной плотностью, с обязательным учётом физического состояния и настроя обучающихся.
10. Планирование обоснованных с точки зрения сохранения здоровья переходов от одного этапа урока к другому, чередование труда и отдыха, смены одних форм труда другими, с учётом своевременно замеченного наступления фаз неполной компенсации, устойчивого снижения работоспособности обучающихся.
11. Проведение на каждом уроке физкультминуток и пауз общего специального воздействия.
12. Постоянное внимание охране зрения: рассадка учеников с учетом состояния их зрения, своевременная коррекция освещения в классе, проведение упражнений по гигиене зрения (моторно-координатных тренажёров).
13. Соблюдение гигиенических требований к посадке детей и систематический контроль за их осанкой на уроке.
14. Соблюдение норм объёма домашних заданий, предусмотренных СанПиНами.
15. Максимально возможное использование активных методов обучения с минимализацией рутинных видов деятельности (слушание, объяснение, диктовка, ответы на вопросы). Стимуляция на продуктивные тематические коммуникации и творчество.
16. Использование всего многообразия приёмов мотивации деятельности ученика – как внешней (оценка, похвала, стремление опередить одноклассников), так и внутренней (стремление больше узнать, радость от достижения, стремление поделиться знаниями).
17. Формирование и выдерживание оптимального стиля взаимоотношений с учениками на основе искреннего уважения, доверия, стиля сотрудничества с обеспечением ученику эмоционального комфорта и психологической безопасности.
18. Обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с особым вниманием к детям группы риска и больным.
19. Контроль за состоянием учеников (группы риска) после уроков как индикатор влияния на их здоровье.

Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата

**Особенности костной системы подростков.**

Костная система ребенка существенно отличается от костной системы взрослого человека большим содержанием органического вещества и меньшим содержанием солей, поэтому их кости менее крепки и тверды, но более гибки и эластичны (легко поддаются искривлению). Процесс окостенения скелета заканчивается примерно 20-23 годам. Позже всего формируются кости стопы и кисти. Следовательно, в течение школьного периода костная система у обучающихся остаётся ещё не сформированной. Это значит, что при неправильном положении тела (осанка, походка, посадка за партой, положение во время сна) легко образуются искривления скелета и нарушается его развитие.

Одно из необходимых условий нормального развития костно-мышечной системы - правильная осанка, которая, кроме того делает фигуру человека стройной и красивой. Осанка – это навык, т.е. определённый комплекс условных рефлексов, обеспечивающих сохранение привычного положения тела в пространстве; это положение может быть правильным (хорошая осанка) или неправильным (плохая осанка).

**Признаки правильной осанки.**

1. Непринужденно, свободно и прямо держать голову и корпус.
2. Плечи держать на одном уровне, слегка опустить их и отвести назад.
3. Живот подтянут.
4. Колени выпрямлены.
5. Грудь несколько выступает вперёд.

**Чтобы проконтролировать свою осанку нужно:**

1. Встать к стене, плотно прижавшись затылком, лопатками, ягодицами, икрами и пятками.
2. Подбородок слегка приподнять.
3. Зафиксировать в сознании мышечное ощущение при таком положении тела.
4. Естественно, что ходить так человек не сможет, но если в течение дня 3-4 раза осуществлять самоконтроль и стараться удерживать такую позу, это благоприятно отразиться на осанке.

Формирование правильной посадки за столом

Обучающие должны знать признаки правильной посадки и уметь её контролировать; соблюдение правильной посадки за столом во время занятий на уроке в школе и дома особенно важно для сохранения хорошей осанки, предупреждения искривления позвоночника и сохранения здоровья; при правильной посадке создаются благоприятные условия для зрительной работы.

**Признаки правильной посадки за столом или партой.**

1. За столом или партой надо сидеть прямо, слегка наклонив голову вперёд.
2. Спина опирается на спинку стула или скамьи на уровне поясницы.
3. Оба плеча находятся на одном уровне (параллельно краю стола).
4. Предплечья (руки) симметрично свободно лежат на столе.
5. Не упираться грудью в край стола или парты, между краем стола и грудью должна свободно проходить кисть руки.
6. Сидеть нужно, полностью занимая сиденье стула.
7. Следить за равномерной нагрузкой на обе половины таза.
8. Ноги должны быть согнуты в коленях, под прямым углом, стоять на полу или подножке всей ступнёй.

При правильной посадке не сдавливаются и находятся в правильном положении внутренние органы грудной и брюшной полости (сердце, лёгкие, печень, желудок, кишечник и др.) и кровеносные сосуды, благодаря которым органы хорошо снабжаются кислородом и кровью. Кроме того, правильная посадка обеспечивает благоприятные условия для зрительной работы (тетрадь и книга находятся на расстоянии 35 см. от глаз).

Прямая посадка считается наиболее рациональной, но она не может сохраняться длительное время. Переход от прямой посадки к слегка наклоненной и обратно можно считать более рациональным, чем длительное сидение в одной и той же позе.

**Виды неправильной посадки, ведущие к искривлению позвоночника.**

1. Сидеть, постоянно согнувшись.
2. Сидеть, низко наклонив голову вперёд.
3. Сидеть, выдвинув вперёд одно плечо.
4. Сидеть, вполоборота, (боком).
5. Сидеть, опершись на край стола грудью.
6. Сидеть, на краешке стула.
7. Сидеть, с опорой на одно бедро.
8. Сидеть, подложив под себя одну ногу.
9. Сидеть нога на ногу.
10. Сидеть с опорой на копчик.

Формирование правильной походки

Обучающиеся должны знать: правильная походка – необходимое условие для сохранения хорошей осанки, предупреждения искривлений костей таза и ног, а также сохранения здоровья в целом. Движение тела, плавность и грациозность походки зависят от строения стопы и ног человека. Скелет стопы имеет два свода: продольный и поперечный, благодаря чему стопа спереди опирается на головки плюсневых костей, а сзади на пяточную кость. Такое расположение костей стопы удерживается связками и мышцами стопы голени. Сводчатость стоп позволяет им пружинить, а, следовательно, оберегает человека от разных толчков и сотрясений во время ходьбы, прыжков, бега.

**Признаки правильной походки.**

Стопа ставится прямо, сначала земли касается пятка, пальцы при этом не надо тянуть вверх, а только слегка приподнимать.

1. Идти надо средним шагом (не маленьким и не большим), соответствующим росту.
2. Шаг должен быть лёгким, пружинистым и довольно быстрым.
3. При ходьбе бедро поднимается в тот момент, когда меняется опорная нога, и опускается, когда при следующем шаге пятка касается земли.
4. Колени полностью выпрямлены, даже несколько вогнуты внутрь.
5. Руки немного согнуты в локтях.
6. Голову держать прямо.

Нередко наблюдается уплощение, а иногда и полное исчезновение сводов стопы, что носит название «плоскостопие». Развитие плоскостопия в детском возрасте часто связано с неправильной походкой. Например, когда ходят, широко расставляя ноги и развернув стопы для сохранения равновесия. Это искусственно увеличивает площадь опоры, но в то же время увеличивает и нагрузку на внутреннюю часть стоп, уплощая их. При уплощении продольного свода стопа делается длиннее, из-за этого обувь, которая прежде была впору, становится мала. Если же продолжать носить такую обувь, пальцы начинают сгибаться и постепенно деформируются. При уплощении поперечного свода стопа делается более широкой и плоской, как «лапа гуся»: пальцы на ногах начинают расходиться веером. А в дальнейшем один палец начинает накладываться на другой. При плоскостопии отмечается быстрая утомляемость ног при ходьбе, боли в подошвах, икрах, бедрах, пояснице, пальцах, на которых образуются мозоли.

Другой причиной плоскостопия может стать слабость мышц и связок стопы в результате чрезмерной нагрузки на ноги (длительная ходьба и стояние, ношение тяжестей, тучность) или, наоборот, вследствие недостаточной нагрузки из-за малоподвижного образа жизни, и при ношении узкой обуви, туфель на высоких каблуках.

**Виды неправильной походки, ведущие к искривлениям позвоночника и плоскостопию.**

1. Походка с широким разведением носков стоп наружу.
2. Походка с повернутыми носками стоп внутрь (косолапая).
3. Переваливающаяся с ноги на ногу (утиная).
4. Подпрыгивающая.
5. С согнутыми в коленях ногами.
6. Не поднимая стопы от земли (шаркающая).
7. Земли сначала касается носок (на носках).
8. Мелкими шагами (семенящая).
9. Огромными шагами.

Профилактика плоскостопия

1. Для профилактики плоскостопия рекомендуется по мере возможности ходить босиком по неровной поверхности, а также заниматься спортом.
2. Реже носить спортивную обувь и чаще – с эластичной, гнущейся подошвой и небольшим каблуком.
3. Применять специальные выпуклые стельки – супинаторы, которые поддерживают стопу. Это улучшает положение не только стопы, но и костей голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Признаки правильной позы обучающихся во время занятий

1. **За столом (за партой).** Длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка. Высота ножек стула должна равняться длине голеней. Голеностопный, коленный и тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол. Между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние, равное ширине кисти ребёнка.
2. **При письме.** Сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы. Позвоночник опирается на спинку стула. Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно. Надплечья находятся на одном уровне. Голова чуть наклонена вперёд. Расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см. тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов. Левая рука ученика (у левшей правая) поддерживает и двигает тетрадь снизу вверх.
3. **При чтении.** Поза при чтении в основном совпадает с позой при письме. Предплечья симметричны без напряжения лежат на поверхности стола, кисти поддерживают книгу с наклоном по отношению к глазам под углом 15 градусов.
4. **Стоя.** Стоять надо свободно, без напряжения, с равномерной нагрузкой на обе ноги. Голову не наклонять, следить за симметричным положением предплечий, углов лопаток.

Непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления, но они не должны быть привычными, так как это приводит к нарушению осанки.

План мероприятий по профилактике нарушений осанки

1. Ранняя диагностика отклонений в осанке и своде стопы;
2. Активное формирование правильной осанки за счет укрепления мышечного корсета (мышц спины, живота, плеч, шеи) средствами ЛФК;
3. Обеспечение соответствия мебели в школе и дома росту и пропорциям тела обучающегося;
4. Контроль учителя за правильной позой школьника на уроках; обмен обучающихся местами в младших классах не менее 2 раз в год;
5. Правильное положение рабочего места (столов, парт). Всего помещения, где идут занятия или приготовление уроков, и достаточное их освещение;
6. Правильная организация режима учебных занятий;
7. Ежедневное использование активного отдыха на уроках физкультуры, переменах (подвижные игры), во внеурочное время (плавание, лыжи, специальные упражнения для домашних заданий);
8. Проведение занятий корректирующей гимнастики, ЛФК, оздоровительного массажа, самомассажа, суставной гимнастики;
9. Оборудование класса несколькими настольными конторками, регулируемыми по росту;
10. Обеспечение полноценного питания, сбалансированного по солевому составу.

План мероприятий по профилактике близорукости

1. Рассадка детей в классе с учётом состояния зрения;
2. Рациональная организация режима учебных занятий, направленная на уменьшения зрительной нагрузки, чередование устной и письменной работ, отдых глаз в ходе работы (перевод взгляда с близких на удаленные предметы и специальные комплексы гимнастики для глаз), минуты тишины с закрытыми глазами;
3. Оборудование учебных помещений плакатами и стендами для гимнастики зрения, снятия зрительного напряжения, зрительно-координатных тренажей;
4. Проведение на каждом уроке специальных упражнений гимнастики зрения; в планы уроков включается методика построения занятий в режиме подвижных объектов и зрительных горизонтов;
5. Питание с достаточным количеством минеральных солей и витаминов (главным образом А, Р и С);
6. Правильное использование технических средств обучения: расстояние при просмотре телевизионных передач в пределах 3-5м, длительность просмотра передач – 15-20 мин., подсветка, использование специальных школьных компьютеров, соответствующих гигиеническим нормам;
7. Использование только допущенных Министерством образования учебников;
8. Контроль за гигиеной чтения школьников: шрифт, печать, поля должны отвечать требованиям СанПинНов, неотрывное чтение не более 3-7 мин. (1-2 классы), 7-15 мин. (3-4 классы), 20-25 мин. (5-11 классы); расстояние от глаз до текста для младших школьников – 24 см., для старших и средних – 29 см., исключить чтение в положении лёжа.
9. Рациональная организация освещения в учебных помещениях школы и дома; ежедневное пребывание на воздухе не менее 2-3 часов;
10. Организация занятий с офтальмотренажёром, гимнастики специальных форм для детей с прогрессирующей близорукостью под контролем медиков на большой перемене или в специально выделенное время, Инструктаж родителей школьников по правилам гигиены зрения;
11. Учет состояния зрения школьника при определении его в группу для занятий физкультурой.

Причины, вызывающие утомление школьников

1. Профессиональные ошибки и низкий уровень компетенции учителей.
2. Перегруженность школьных учебных программ и интенсификация учебного процесса.
3. Левополушарный перекос содержания учебных программ и методов преподавания.
4. Несоблюдение гигиенических условий в классах и школе.
5. Переполнение классов (более 20 человек), затрудняющее индивидуализацию учебно-воспитательного процесса.
6. Нарушение организационно – педагогических требований к проведению образовательного процесса.

**Гигиенические условия, способные вызывать утомление:**

1. Нарушение температурного режима в помещении.
2. Повышенная сухость воздуха, возникающая обычно в зимнее время при недостаточной вентиляции воздуха и раскалённых батареях теплового отопления или электрических обогревателей.
3. Неблагоприятный состав воздуха в классе: снижение содержания кислорода, в частности от работы электрических обогревателей; накопление в воздухе веществ, обусловленных антропогенным фактором, т. е. обычные выделения человеческого тела – то, что называется плохо проветриваемым помещением.
4. Нежелательные по направлению и интенсивности воздушные потоки, когда при неправильной организации вентиляции (школы, класса) в классные помещения затягивается воздух из туалетов, возникают сквозняки, в токе которых длительное время могут находиться некоторые учащиеся (особенно отвечающие у доски) и учитель.
5. Воздействие шума, посторонних звуков, хронически мешающих проведению урока, отвлекающих учащихся, при длительном воздействии вызывающих снижение порога наступления состояния утомления, например жужжание ламп дневного света.
6. Недостаток освещения (тусклое, слабое, неравномерное).
7. Физический дискомфорт от неудобного положения тела, длительно фиксируемой позы, часто возникает при несоответствии размера парты (стопа, стула) росту и комплекции обучающегося и при авторитарной педагогической тактике учителя и дисциплинарных требованиях, когда дети «боятся пошевелиться» (обычно в начальной школе).
8. Длительное выполнение обучающимися однообразной и напряжённой работы (например, при проведении контрольной работы при спаренных уроках).

Уроки опрятности

1.Для удаления с поверхности кожи грязи и выделений необходимо принимать душ и умываться.

2. Умываться и мыть руки следует водой комнатной температуры, так как горячая вода снижает эластичность кожи.

3. Не реже одного раза в неделю следует мыться горячей водой с мылом.

4. Благоприятное влияние на кожу оказывают солнечные лучи, свежий воздух, купание и другие водные процедуры.

5. Следует регулярно обрезать и чистить ногти, так как под ними скапливается огромное количество болезнетворных бактерий, представляющих угрозу для здоровья.

6. Регулярно мыть волосы, используя шампунь, кипяченую или отстоявшуюся воду.

7. Необходимо защищать волосы от прямого воздействия солнечных лучей, так как они обесцвечиваются, пересыхают, становятся ломкими и легко выпадают.

8. Для улучшения роста волос полезно время от времени немного подрезать концы.

9. Не рекомендуется в холодную или слишком жаркую солнечную погоду ходить без головного убора.

Недостатки проведения урока, влияющие на психологическое здоровье учащихся

1. Монотонность речи учителя.
2. Металлический, резкий, крикливый голос учителя.
3. Однообразие ораторских приемов, отсутствие художественных оборотов речи.
4. Окрики и упреки типа «молчать», «не вертеться» и др.
5. Отсутствие средств наглядности или формальное их использование.
6. Безразличие к пассивной позиции обучающихся.
7. Неиспользование ТСО.
8. Несвязность нового материала с ранее изученным.
9. Констатирующий характер объяснение.
10. Отсутствие заинтересовывающей эмоциональной окраски при изложении материала (особенно нового).

Упражнения быстрого устранения психологического напряжения

Любые неприятные переживания, негативные эмоции, чувства тревоги и беспокойства сопровождаются мышечным напряжением, причем нередко повышенный нервный и мышечный тонус привычно поддерживает нас в состоянии "боевой готовности", даже когда в этом уже нет необходимости. Это означает, что не только мышцы, но и сосуды находятся в состоянии некоторого тонуса, что сопровождается и более высокими, чем обычно, давлением и пульсом. Более того, даже если мы не волнуемся и не напряжены, на некоторых участках нашего тела вследствие стрессов могут оставаться т.н. "мышечные зажимы" (места, где повышенный мышечный тонус по каким-то причинам сохраняется). Соответствующие органы недополучают через них нужное количество питательных веществ и кислорода. Неудивительно, что со временем они начинают подавать нам "сигналы бедствия" в виде неприятных или болевых ощущений. Расслабления можно достичь двумя способами. Первый – достаточно сильная мышечная нагрузка (приседания, пробежка, упражнения с гантелями, занятия аэробикой). Предпочтение следует отдать в сочетании полезного с приятным – например, пробежке на лоне природы. После такой физической нагрузки организм сам приходит в состояние приятного расслабления. Другой способ – «волевое расслабление» - выполняется в соответствии со специальными техниками, следование которым позволяет провести его наиболее эффективно.

**Антистрессовое расслабление.**

1. Ложитесь (или присядьте) удобно в тихом, слабо освещенном месте, где вас никто не побеспокоит. Одежда должна быть удобной, не стесняющей движений.
2. Закройте глаза и дышите медленно и глубоко, но при этом естественно, не напрягаясь. Сделайте вдох примерно на счет «три» или «пять», или «семь» (как вам удобнее и естественнее), задержите дыхание на одну-две секунды и сделайте выдох так же медленно, как вдох. Мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните 15-20 секунд.
3. Волевым усилием попеременно сокращайте мышцы по всему телу, начиная с пальцев ног и заканчивая мышцами лица. Сокращение удерживайте от 5 до 10 секунд, потом расслабляйте мышцы. Внимательно следите за своими ощущениями. Обратите внимание на ощущение расслабления после сокращения мышц, запомните его. Повторите описанную процедуру трижды.

Данное упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Оно занимает 15 секунд. Это упражнение важно, потому что, выполняя его, вы обучаете организм расслаблению.

**Упражнение «Отдых у моря».**

1. Сядьте удобно, не смыкая рук и ног. Если есть возможность, откиньтесь на спинку стула. Расслабьтесь.
2. Представьте, как вы лежите в уединенном месте у моря, погрузившись по грудь в его ритмично набегающие волны. Жаркий день, солнце слепит, и вы закрыли глаза. Слабо пахнет водорослями. Слышны ровный гул моря и крик чаек. Волна набегает и уходит. Представьте, что она уносит недомогания, усталость и раздражения. Дышите в ритме набегающих волн – выдох, вдох – выдох. Через 5-7 минут вы почувствуете себя отдохнувшим и готовым к дальнейшим испытаниям.

Сделайте для себя правилом выполнять подобные упражнения на ночь. Вы увидите, что сон станет глубже и спокойнее, а пробуждение – более бодрым и оптимистичным.

**Упражнение «Прогулка».**

1. Перед глазами надо установит репродукцию или фотографию приятного для созерцания пейзажа. Например, знойный июльский полдень, изгиб реки, пологие берега, заросли пушистых кустов и ярких цветов Иван – чая. В воде отражаются вершины деревьев, растущих на холмах.
2. Представьте, что вы медленно поднимаетесь по этим холмам, высушенных солнцем, мимо редких деревьев с пышными кронами. Постарайтесь максимально «включить» все органы чувств. Вы ощущаете легкий медовый запах, жесткая трава приятно покалывает босые ноги, птиц не слышно – только непрерывный стрекот кузнечиков и жужжание толстых коричневых шмелей над синими цветами цикория. Дышится легко, жаркий воздух при вдохе проникает в самую глубину легких. Побродите по этим холмам, рассматривая окрестности, наслаждаясь отдыхом, постепенно обретая внутреннее равновесие, и через 5-7 минут возвращайтесь «к себе» бодрым и энергичным.

Это должен знать каждый

1. **На водоёмах зимой особенно опасен тонкий лед**

**Если вы провалились под лед:**

Передвиньтесь к тому краю полыньи, откуда идет течение;

Высуньтесь, грудью обопритесь на край полыньи и забросьте на лед одну ногу;

Перевернитесь на спину и осторожно отползите от воды.

**Если на ваших глазах человек провалился под лед:**

Возьмите палку, ремень, сумку и ползком двигайтесь к полынье;

Человек должен крепко ухватиться за брошенный ему предмет;

Теперь отползите подальше от полыньи, вытаскивая пострадавшего.

1. **Учитесь правильно падать в гололёд**

При падении на живот: максимально поднимите голову, примите удар на всю поверхность тела, не падайте на колени или прямые руки;

При падении на бок: подтяните колени к лицу, закруглив спину, подбородок прижмите к груди.

1. **Чтобы не замёрзнуть в сильный мороз, необходимо:**

Как можно активнее двигаться;

Если немеют руки - разотрите их и засуньте ладони подмышки, можно делать энергичные махи руками, пальцы растопырьте;

Если замерзают ноги: делайте энергичные махи ногами, при этом ногу максимально расслабьте;

Руки вытянуты вдоль тела, пальцы растопырены, энергично двигайте плечами вверх – вниз.

1. **Если вы идёте в горы, где вас может застать лавина:**

Зарегистрируйтесь в местной поисково-спасательной службе и сообщите свой маршрут;

Приобретите лавинный датчик любой формы для поиска, попавшего в лавину спутника;

Лавиноопасный участок пересекайте поодиночке, перед этим привяжите к запястью длинную ленту;

При палении в лавину – надвиньте на рот и нос воротник свитера или куртки, лицо прикройте сложенными ковшиком ладонями;

Находясь в лавине, не кричите, берегите кислород.

Куда ты идёшь? (тест)

Сегодня медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% - от работы врачей. Остальные 85% - в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Перед вами тест. Ответив на все вопросы и подсчитав очки, вы узнаете, что ждет вас в будущем: здоровая долгая жизнь или вечные хвори и хождения по аптекам.

1. Как часто ты моешь руки?

А) около 20 раз в день 0

Б) только перед едой и после туалета 5

В) когда сильно в чем - нибудь испачкался 20

2. Сколько раз ты чистишь зубы?

А) два раза (утром и вечером) 0

Б) один раз 5

В) вообще не чищу 15

3.Как часто ты моешь ноги?

А) каждый вечер перед сном 0

Б) когда заставит мама 10

В) только когда купаюсь целиком 20

4. Как часто ты делаешь зарядку?

А) ежедневно 0

Б) когда заставят родители 15

В) никогда 25

5. Как часто ты простужаешься?

А) один раз в два года 0

Б) один раз в год 5

В) несколько раз в год 15

6. Как часто ты ешь сладости?

А) по праздникам и воскресеньям 0

Б) почти каждый день 20

В) когда и сколько захочу 30

7. Как часто ты плачешь?

А) не могу вспомнить, когда это было 0

Б) пару раз на неделе 15

В) почти каждый день 25

8. От чего ты плачешь?

А) от боли 0

Б) от обиды 10

В) от злости 20

9. Сколько ты гуляешь?

А) ежедневно от 1, 5 до 2 часов 0

Б) ежедневно, но меньше часа 10

В) иногда по выходным 20

10. Когда ты ложишься спать?

А) в 21-21.30 0

Б) после 22 часов 10

В) после 24 часов 35

11. Соответствует твой вес росту т возрасту?

А) соответствует или чуть меньше 0

Б) немного больше 10

В) значительно превышает норму 30

12. Сколько времени ты проводишь у телевизора?

А) не больше 1, 5 часа, часто с перерывом 0

Б) больше 3 часов 10

В) смотрю все, что понравится, и сколько хочется 30

13. Сколько времени ты тратишь на уроки?

А) около 1, 5 часа 0

Б) почти 2 часа 15

В) больше 3 часов 30

14. Можешь ли ты взбежать на 5 этаж?

А) с легкостью 0

Б) под конец устаю 15

В) с трудом и одышкой 25

Г) не могу 35

15. Ходишь ли ты в спортивную секцию или танцевальный кружок?

А) да 0

Б) нет 15

Теперь займемся подсчетом:

Если набралось от 0-20 очков – ты в полном порядке!

От 20 до 70 очков – у тебя появились на самые хорошие, вредные для здоровья привычки, но с ними пока нетрудно бороться

От 70 до 110 – ты твердо стоишь на пути разрушения своего здоровья. Сворачивай скорее!

От 110 и выше – можешь даже не считать! Как ты ещё не развалился? Начинай борьбу за свое здоровье с этой секунды.

Если хочешь быть здоров….

**Цель:** изучение потребностей в сохранении здоровья и организации профилактической работы в классе.

**Задачи:**

-определить отношение школьников к своему здоровью;

-изучить мотивацию обучающихся для укрепления своего здоровья;

-выяснить, что делают школьники для укрепления своего здоровья;

-выяснить пожелания обучающихся, кто и каким образом должен формировать медицинскую культуру в школе.

**Опросник**

1.Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

а\ очень хорошее

б\ хорошее

в\ удовлетворительное

г\ плохое.

2.Что вы делаете для укрепления своего здоровья?

а\ бегаю

б\ делаю зарядку

в\ занимаюсь на тренажёрах

г\ занимаюсь аэробикой

д\ закаливаюсь

3.Какое на ваш взгляд, самое подходящее время чтобы начать заботиться о своем здоровье?

а\ детство

б\ подростковый возраст

4.Кто должен больше всего заботиться о вашем здоровье?

а\ я сам

б\ родители

1. Занимаетесь ли вы укреплением своего здоровья?

а\ да

б\ нет

1. Привлекают ли вас люди, ведущие здоровый образ жизни?

а\ да

б\ нет

1. От кого вы больше всего узнаёте о здоровье?

а\ от родителей

б\ от учителей

в\ из учебников и других СМИ

1. Нужна ли программа здорового образа жизни в школе и соответствующие занятия?

а\ да

б\ нет

1. Где, по – вашему мнению, надо рассказывать о здоровье?

а\ дома

б\ в книгах или учебниках

в\ по телевидению

г\ на уроках в школе

1. Какие темы о здоровье вас больше всего интересуют?

а\ вред курения

б\ питание

в\ физическая активность

г\ вред алкоголя

д\ вред наркотиков

е\ сексуальное воспитание

ж\ избыточный вес.

Исследование антропометрических показателей

**Оснащение:**ростомер, весы, сантиметровая гибкая лента.

**Антропометрия**(от «антропо» - человек, и «метрия» - мерить) - система измерений человеческого тела и его частей: измерение роста, веса, внешних форм тела (размеров черепа, окружности груди, шеи, плеч, предплечий, бедер, голеней), а также ряда функциональных показателей (жизненной емкости легких, силы мышц и др.).

**Рост** (длину тела) измеряют обычно ростомером. Измеряемый должен прикасаться к стойке прибора тремя точками: пятками, ягодицами и лопаточной областью; голова должна быть в таком положении, чтобы козелок уха и наружный угол глазницы находились на одной горизонтальной линии.

**Вес** тела устанавливают с помощью медицинских весов. Измеряемый становится на середину площадки весов. Взвешивание рекомендуется производить утром, натощак.

**Окружность груди** измеряют сантиметровой лентой. Накладывают ее на грудную клетку сзади по углу лопаток, спереди — под соском (у женщин под грудью, на IV ребре).

После определения основных антропометрических показателей необходимо выяснить, насколько они отклоняются от нормы, или являются нормальными.

*Как это сделать?*

Необходимо вычислить долженствующие показатели (т.е. те, которые должны быть). Вычисляются они по различным формулам. Некоторые из них приводим ниже.

**Формулы для определения долженствующих антропометрических показателей у детей и подростков**

**Рост**

1.     Рост детей в возрасте до 4 лет = 100 – 8(4 – n), n – возраст в годах

2.     Рост детей старше 4 лет =100 + 6(n – 4), n – возраст в годах.

3.     Рост детей в возрасте от 2 до 15 лет:

·        старше 8 лет *рост долженствующий* = 130 + 5(n – 8)

·        младше 8 лет *рост долженствующий* = 130 – 7(8 – n)

где n – возраст в годах

**Масса тела**

1.      Масса тела в возрасте до 5 лет = 19 – 2(5 – n), где n – возраст в годах,

2.      Масса тела в возрасте старше 5 лет = 19 + 3(n – 5), где n – возраст в годах,

3.       Масса тела детей в возрасте от 12 до 15 лет = n х 5 – 20, где n – возраст в годах

**Окружность головы**

В возрасте от 2 до 15 лет:

1.     Старше 5 лет = 50 + 0,6(n – 5), где n – возраст в годах

2.     Младше 5 лет = 50 – 1(5 – n), где n – возраст в годах

**Окружность груди**

В возрасте от 2 до 15 лет:

1.     Старше 10 лет = 63 + 3(n – 10), где n – возраст в годах

2.     Младше 10 лет = 63 – 1,5(10 – n), где n – возраст в годах

Список литературы

1.Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е.А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003г. – 206 с.

2. Здоровьесберегающая среда в образовательном учреждении: Методическое пособие / Под. Ред. Э.М. Казина – Кемерово: Издательство КРИПК и ПРО, 2003г. – 146с.

3. Мирская Н.Б. Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата // Биология в школе, 2004г. - №7.

4. Николаева Л.П. Праздник здоровья // Биология в школе, 1998г. - №2.

5. Смирнова Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005г. – 320с.