

Районное методическое объединение химиков Динского района

«Здоровьесбережение в школе»

Подготовила Замковая Валерия Михайловна

Учитель биологии и химии

МАОУ МО Динского района СОШ № 15

Имени В.И. Гражданкина



Здоровьесбережение – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.



Классификация здоровьесберегающих технологий Н.К.Смирнова





Принципы здоровьесбережения

«Не навреди!»

**Приоритет заботы о здоровье
учителя и учащегося**

**Непрерывность и
преемственность**

**Субъект-субъектные
взаимоотношения**

**Соответствие содержания и
организации обучения возрастным
особенностям учащихся**

**Комплексный,
междисциплинарный подход**

Успех порождает успех

Активность

**Ответственность за свое
здоровье**

Основные критерии оптимальной организации урока



Учителя – представители стрессогенной профессии.



блок	Название	Цель	Техники
I	Освоение способов рефлексии	Умение анализировать свое психическое состояние, е свои переживания	«Обещание самому себе» «Наполнение жизни смыслом»
II	Освоение приемов само-регуляции	Управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя	«Мое дыхание» «Управление телом» «Энергетическая чаша»
III	Обучение способам самоподдержки	Обучение приемам позитивного мышления.	«Мои аффирмации» «Корзина чувств»

№	Мероприятие	Возможность	Возможные риски
1	Организация горячего питания для педагогов школы	Школьная столовая	Оплата работникам столовой
2	Предоставление специального помещения с микроволновой печью и электрочайником	Отдельный кабинет	Уборка кабинета, техника безопасности при работе с электроприборами
3	Корректировка расписания для выделения времени для обеда педагогов	Нагрузка педагогов	При высокой учебной нагрузке "окна" в расписании не получатся

№	мероприятие	Место проведения	Возможные затруднения
1	Занятие фитнесом	Малый спортивный зал	Сложность в определении удобного времени для всех желающих педагогов, удаленность места жительства педагогов
2	Организация спортивных соревнований между учителями и учениками	Школьная спортивная площадка	Низкая активность педагогов
3	Участие педагогов школы в спортивных мероприятиях города	Городские спортивные площадки	Нежелание педагогов участвовать в мероприятиях
4	Участие в комплексе ГТО педагогов школы	Спортивные площадки и залы города	Недостаточная физическая подготовка педагогов

Горло

Учитель, помни – в каждом классе есть хотя бы один ученик, который тебя слушает. Сохрани голос для него. Гвоздика (специя) защищает от вирусов и снимает напряжение голосовых связок. Пару бутонов разжуйте во рту, и вы снова готовы вещать.



Спина

На могучую спину учителя взвалили груз ответственности за подрастающее поколение. Мужайтесь. А чтобы сколиоз и сутулость вас не достали, не забывайте хотя бы несколько раз за урок потянуться хорошенько в кресле, сделать пару поворотов.



Глаза

Помогите глазам отдохнуть. Делайте зарядку: фокусируйтесь на объектах, расположенных на разном расстоянии. Можно прямо на уроке – смотрите в журнал – и на учеников, и так несколько раз. Им страшно, вам весело, а глазам – полезно.



ЗДОРОВЫЙ УЧИТЕЛЬ 6 ПОДСКАЗОК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Весь организм

Вы же помните, что учитель на 80% состоит из молекул воды. Для хорошего самочувствия поддерживайте водный баланс. Следить за количеством выпитой воды помогает приложение на смартфоне. Скачайте его и пейте воду по графику.



Нервы

Оказывается, нервные клетки все же восстанавливаются, но в таких условиях и с такой скоростью, что лучше не провоцировать их умирание. Поэтому... раскраску-антистресс быстро на стол! Цветные карандаши, пару минут творчества, и все житейские проблемы отступят от вас.



Ноги

Берегите ноги. Вам ими в школу ходить! Лучшая профилактика варикоза – это перекачивание с пятки на носочек. Точно как в детском саду :)



ЗАМЕТКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

9



ТЫСЯЧ
ШАГОВ

8



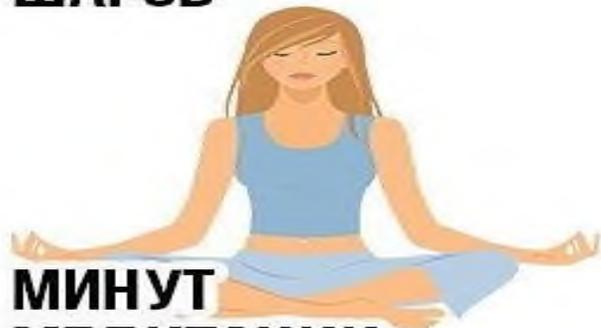
ЧАСОВ
СНА

7



СТАКАНОВ
ВОДЫ

6



МИНУТ
МЕДИТАЦИИ

5



ФРУКТОВ/
ОВОЩЕЙ

4



ПЕРЕРЫВОВ
НА ОТДЫХ

3



ПРИЕМА ПИЩИ
И 3 ПЕРЕКУСА

2



ЧАСА БЕЗ
ТЕЛЕФОНА
ПЕРЕД СНОМ

1



ЗАНЯТИЕ
СПОРТОМ



Будьте здоровы и берегите себя!

