

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Северная средняя школа"  
Северного района Новосибирской области

## **Здоровьесберегающий подход в применении ИКТ**

**Авторы:**  
**Осипова Татьяна Николаевна,**  
**Виноградова Галина Викторовна**  
учителя биологии  
МКОУ "Северная средняя школа"

**Человек – высшее творение природы.**

**Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами,**

**он должен отвечать по крайней мере**

**одному требованию: быть здоровым.**

**А.А.Леонов**

### **Обоснование применения здоровьесберегающего подхода**

«Здоровьесберегающая технология» — это наука о здоровье, здоровом образе жизни и о мастерстве сохранения здоровья. Наряду с такими факторами, как генетическая обусловленность, неблагоприятные социальные, экологические условия развития и другие им подобные, отрицательное и существенное воздействие на здоровье школьников оказывает так называемая внутришкольная группа факторов. Такое разделение причин помогает не только понять роль учителя в создании необходимой среды для успешности школьника, но и определить основные траектории взаимодействия врачей, психологов, педагогов и родителей.

Реальным проводником всех идей, инноваций, замыслов, внедряемых в школу учеными и управленцами, является учитель. Возложение на учителя такой, казалось бы, несвойственной ему задачи - заботы о здоровье учащихся — определяется следующими причинами. Во - первых именно в школе дети проводят большую часть своего времени. И не помогать им сохранять свое здоровье было бы непрофессионально и бездушно. Во-вторых, определенное воздействие на здоровье ученика оказывает учебный процесс.

Учитель, правильно организовав учебный процесс, спланировав урок, может сделать многое для сохранения здоровья школьника: обеспечить в школе, в классе соблюдение гигиенических требований, описанных в СанПиНах, соблюдать требования к физиологически обоснованной организации учебного процесса. Чтобы защитить здоровье учащихся, необходим учет их возрастных и индивидуальных особенностей.

Учитель должен уметь оценивать многие психофизиологические характеристики своих учеников, в этом нам помогает сотрудничество с психологом школы, который ежегодно проводит тестирование обучающихся и полученные данные передаёт классным руководителям. Учитывая особенности характера и темперамента детей, строим с ними отношения на уроке, стараемся найти индивидуальный подход.

Важное значение имеет владение учителем педагогической техникой, стиль и особенности его общения с учащимися. Административными методами можно добиться соблюдения гигиенических норм, обеспечить составление грамотного, с позиции здоровьесбережения, расписания уроков, минимизировать объем домашнего задания, но здоровьеразрушающее воздействие на учащегося отдельных учителей непосредственно на уроках сведет положительный эффект всех этих усилий до минимума. Грамотная работа педагога, ставящего заботу об ученике на первое место, окажет нейтрализующее воздействие на многие недостатки организации образовательного процесса.

Сегодня, в ситуации стремительных и непрогнозируемых новаций, несовершенство системы обучения неблагоприятно отражается на состоянии здоровья школьников. Но мы должны помнить, что каждый имеет индивидуальную форму развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута.

В наше время общепризнанно, что назрела неотложная потребность в качественно ином подходе к воспитанию и обучению в общеобразовательных учреждениях. Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс с оздоровительным процессом, поскольку гармоничного развития личности без формирования духовности, нравственности и здоровья нет.

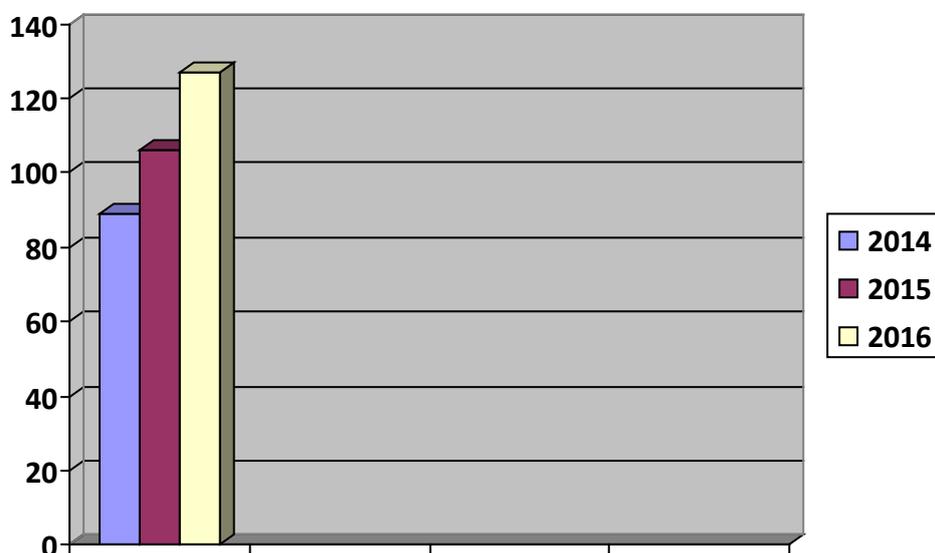
По мнению учёных, если принять уровень здоровья за 100%, то 20% зависит от наследственных факторов, 20% от внешних условий, т.е. от экологии, 10 % от деятельности здравоохранения. А что же составляют оставшиеся 50%? Они зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. По данным центра охраны здоровья детей и подростков РАМН, за все время обучения в школе «букет» хронических недугов у школьников возрастает в 4-8 раз?! О том, что исправить ситуацию не помогут никакие материальные блага земли, указывают следующие факты. При обследовании здоровья детей «новых русских», занимающихся в элитных гимназиях Москвы, оказалось, что 90% из них имеют признаки гипертонической болезни, а у 55-83% выявлены психоневрологические нарушения. Поэтому, именно система воспитания и обучения детей в школах (семье, детских садах), которая на сегодняшний день – главный похититель здоровья детей, должна быть сориентирована на природу ребёнка, на объективные психофизиологические законы его развития.

Наша школа не является исключением, изучив результаты медицинских осмотров обучающихся МКОУ Северная средняя школа, было установлено, что больше половины детей имеют отклонения в здоровье. Наиболее распространёнными являются заболевания опорно-двигательной системы, зрения и стоматологические заболевания.

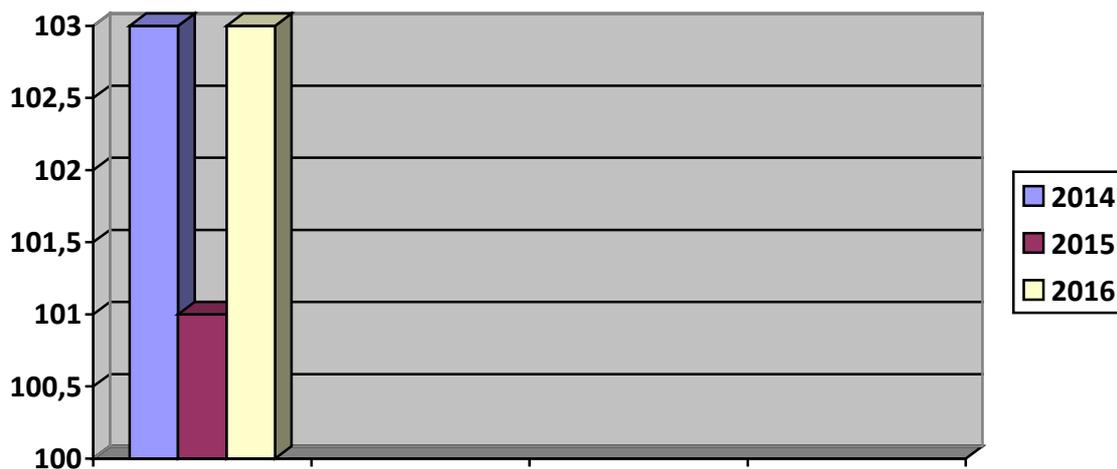
## Результаты медицинского осмотра обучающихся МКОУ Северная средняя школа за 2014- 2016 годы

| Год  | Всего осмотрено обучающихся | Нарушения опорно-двигательной системы | Место | Нарушения зрения | Место |
|------|-----------------------------|---------------------------------------|-------|------------------|-------|
| 2014 | 666                         | 89                                    | 3     | 103              | 2     |
| 2015 | 630                         | 106                                   | 1     | 101              | 3     |
| 2016 | 591                         | 127                                   | 1     | 103              | 3     |

Нарушение опорно-двигательной системы



**Вывод:** исходя из данных полученных при медосмотре обучающихся МКОУ Северной СШ за последние три года наблюдается увеличение количества детей с нарушением опорно – двигательного аппарата.



**Вывод:** Количество детей с нарушением зрения остается практически на одном уровне. Уменьшение количества детей с данным заболеванием в 2015 году можно объяснить тем, что не все дети прошли обследование по зрению.

Ещё Г. Песталоцци (1805 г.) говорил о том, что при традиционно складывающихся книжных формах обучения происходит непонятное «удушение» развития детей, «убийство» их здоровья. Оснащение школы техническим оборудованием значительно расширяет возможности в использовании новых методов и приёмов. Обучающиеся получают базовые знания и навыки в области использования информационно-коммуникационных технологий в быту и в общественной жизни. Учитывая то, что на уроке используются информационно – коммуникативные технологии, которые могут оказывать существенное влияние на рост числа этих заболеваний, в настоящее время очень актуален **здоровьесберегающий подход** к обучению школьников на основе использования этих технологий.

**Цель:** Формирование осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам.

#### **Задачи здоровьесберегающего подхода**

1. Дать представление о влиянии образа жизни на состояние здоровья человека;
2. Формировать осознанное отношение школьников к своему здоровью;
3. Сформировать навыки принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Исходя из вышеперечисленных задач, считаем, что любой урок должен быть - здоровьесберегающим. При подготовке урока рассматриваем условия не только укрепляющие и развивающие здоровье детей, но и способствующие более глубокому и прочному усвоению знаний, снимающие при этом проблему

перегрузки и переутомления школьников на уроке и при выполнении домашних заданий. Готовясь к уроку учитываем характеристики, которые можно назвать **здоровьесберегающим**.

*1.Выполнение рекомендаций СанПиНа:*

- требования к освещенности кабинета, требования к мебели,
- температурный режим помещения,
- проветривание помещения,
- уровень шума,
- место и длительность применения ТСО и др.

*2.Динамическая организация урока: для обучающихся 6-8 классов)*

- физкультминутка
- дыхательная гимнастика
- глазная гимнастика (**приложение1**)

*3. Психологический подход при проведении урока:*

- учет индивидуальных особенностей учащихся,
  - учет темперамента учащихся,
  - умение работать с различными группами учащихся (гиперактивными и пр.),
- дифференцированный подход в обучении.

*4. Психологический климат урока:*

- доверительный подход к ученикам,
- наличие на уроке эмоциональной разрядки,
- создание ситуации успеха и др.

*5.Некоторые педагогические знания и умения:*

- чередование различных видов деятельности (средней продолжительности и частоты),
- количество используемых на уроке методов, чередование методов,
- плотность урока,
- темп окончания урока,
- определение момента наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности,
- умение учителя оценить процесс формирования внимания и мышления,
- умение оценить уровень работоспособности.

При проведении уроков в нашу практику вошло использование **презентаций**. Так как презентация осуществляется с использованием ТСО, то при их

подготовке сами учитываем валеологические требования и знакомим с ними обучающихся.

### **Валеологические требования к использования ТСО**

- Изображение на экране компьютера должно было четким и контрастным.
- Необходимо исключить возможность засветки экрана, поскольку это снижает контрастность и яркость изображения.
- Чередование обычных видов работы с компьютерной работой.
- В помещении иметь достаточное количество цветов: герань, хлорофитум, кактусы, традесканции и др.
- Периодически осуществлять гимнастику для глаз

### **Длительность применения ТСО**

- Оптимальное количество занятий с использованием ПЭВМ в течение учебного дня для:

V - VIII классов - 2 урока,

IX - XI классов - 3 урока.

- Внеучебные занятия с использованием ПЭВМ рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью:

II - V классах - не более 60 мин.,

VI классах и старше - не более 90 мин.

### **Знакомим обучающихся с правила оформления презентации (Приложение 2-5)**

- При работе с текстовой информацией предпочтение следует отдавать позитивному контрасту: темные знаки на светлом фоне.
- Использовать не более трех типов шрифта.
- Наиболее удобны шрифты:

Arial (шрифт),

Tahoma (шрифт),

Verdana (шрифт);

Оформление не должно отвлекать внимание от содержательной части.

- Разумное использование анимации.
- Слайды должны быть выдержаны в одном стиле.
- Цвет фона мягкий, спокойный.
- Декоративный элемент небольшого размера.
- Не более трех цветов при оформлении.
- Рекомендуемый размер одного информационного блока – не более половины размера слайда.
- Присутствие разнотипной информации – текст, графики, диаграммы, таблицы, рисунки – дополняющие друг друга.
- Выделение ключевых слов.
- Наиболее важная информация помещается в центре.

При подготовке к уроку используем **интерактивную доску**, что позволяет рационально распределять рабочее время, и делает обучение интересным. Как и любое техническое средство, **интерактивная доска** не может использоваться весь **урок** и, согласно санитарно-гигиеническим нормам, с ней работаем не более 20 минут.

**Интерактивная доска** позволяет организовать контроль знаний у учащихся. Текст заданий готовим не в форме раздаточного печатного материала, а в виде изображения, презентации, в которой указываем критерии оценивания.

В своей практике используем готовые диски с уроками (Кирилла и Мефодия) Доска позволяет использовать широкий спектр ресурсов: презентационное ПО, текстовые редакторы, CD и DVD, изображения, видео-файлы. Все, что есть на компьютере, демонстрируем на интерактивной доске. При необходимости передвигаем объекты делаем надписи, добавляем комментарии к текстам, рисункам и диаграммам, выделяем ключевые области и добавляем цвета. Тексты, рисунки или графики в случае необходимости скрываем, а затем показываем в ключевые моменты лекции. Мы, как учителя при объяснении нового материала, и учащиеся при ответе делают все это у доски перед всем классом, что привлекает всеобщее внимание.

Используем ИКТ при создании **проектов, проведении конференций, ролевых игр** Презентации выполненные детьми используем на уроке, дети выступают

перед родителями при проведении родительских собраний, делают сообщения для обучающихся школы на конференциях и классных часах

Ребята участвуют в районных и школьных конкурсах исследовательских проектов, в которых занимают призовые места: «Пиво: польза или вред», «Влияние компьютера на здоровье человека», «Интернет и здоровье», «Влияние мобильного телефона на организм», Радиационный фон окрестностей села Северного», «Изучение динамики покуса клещами жителей Северного района» и т.д.

Работа над проектом помогает выработать умение работать в команде, в групповой коммуникации приобретается опыт выполнения правил групповой коммуникации:

- в данный момент говорит только один ученик;
- есть ситуации (мозговой штурм), когда ни одно высказывание не критикуется;
- любая реакция на сообщение должна быть доброжелательной;
- сообщение должно быть максимально понятным;
- категорически запрещены любые обидные высказывания;
- организация групповой дискуссии предполагает возможность задавать вопросы, а выступающий обязан максимально точно на них отвечать. Всё это создаёт положительный эмоциональный фон, вселяет уверенность в себе.

Проектная деятельность на уроке приводит к преобразованию типов коммуникаций в системе учитель-ученик и ученик-ученик. Педагог объективно теряет позицию центра учебной ситуации и единственного источника информации. Но педагог становится соучастником проектной группы - консультантом и подчас генератором идей. Появляется возможность наладить новые, партнёрские отношения с учениками и приобрести подлинный авторитет. Большую роль в развитии коммуникативных отношений играет **конференции**. На конференции подводятся итоги поставленной проблемы не только по литературным источникам и по непосредственным наблюдениям, но оценивается и общественно – полезная деятельность, которая выполняется школьниками в процессе выполнения работы. В нашей школе были проведены такие конференции: «Здоровье человека и окружающая среда», «Здоровое поколение 21 века», «Курить или жить», и т.д. Ребята приняли участие в работе районной конференции «Подростки в мире вредных привычек».

В нашей работе вошло в практику проведение **ролевых игр**. Наиболее удачными считаем такие игры, как «Музей Восковые фигуры» - о вреде никотина и алкоголя, «Микробы вокруг нас», «Суд над автомобилем», «Витамины и здоровье», «Здоровые зубы – красивая улыбка», «Город – экосистема», и т.д.

В основе игр лежит подражание поступкам реальных людей, специалистов, способных решать те или иные научные или практические вопросы. В игровой

ситуации школьники учатся не только правильно, доходчиво излагать свои мысли, но и общаться. Это общение затрагивает как эмоционально – нравственную, так и волевою сферу ученика, формирует навыки и изменяет манеру поведения со сверстниками и взрослыми людьми. Учащиеся в присутствии гостей желают отлично выступить; знания, сообщаемые «специалистами» приобретают общественную и личностную значимость и преподносятся учениками как собственные знания.

В своей работе стараемся создать и **методические условия:**

- В цель обучения привносим здоровьесбережение, которое подразумевает положительный эмоциональный фон в процессе обучения, снижение уровня тревожности, повышение качества обученности;

- К содержанию предмета подходим с точки зрения возможной перегрузки или недогрузки учебным материалом и обеспечение возможности использования различных каналов восприятия и различных способов переработки и фиксации информации;

- Средства обучения рассматриваются с позиции определения уровня понимания каждым учеником материала учебника, соотнесения объема материала возрасту и индивидуальным особенностям каждого школьника, для развития приёмов умственной деятельности детей;

- Через диалог, спор, столкновение разных мнений, через «маленькие открытия»: уроки – здоровья, уроки- экскурсии, уроки – конференции, создаются в процессе обучения атмосфера непринуждённости, раскованности, интерес и желание учиться в поиске открытий формируется мыслящая творческая личность.

В школе дети проводят значительную часть своего времени и их развитие происходит под непрерывным воздействием факторов этой среды. **От организации этого пространства во многом зависит их самочувствие, работоспособность, состояние здоровья.**

Поэтому в кабинетах:

- Стены окрашены в светлые тона;
- Классная доска тёмно- зелёного цвета (висит на высоте 80 см);

Рабочее место учащегося - его **рабочий стол**. Плохая организация рабочего места может привести к физической и умственной усталости, к нарушению физиологической целостности организма в форме снижения слуха, зрения, ухудшению осанки, а также травмам. На протяжении многих лет в кабинетах школы стояли столы одного размера. Обучающиеся провели исследование рабочих мест и проанализировав результаты пришли к выводу, что рабочие места не соответствуют требованиям СанПиНа, так как в школе кабинетная система. В одном и том же кабинете занимаются дети разных возрастов. О

полученных результатах дети доложили на районном конкурсе исследовательских работ. Администрация школы обратила внимание на исследование ребят и в кабинетах были установлены регулируемые столы. Это обеспечило условия для правильного положения тела, формирования осанки, снижения утомляемости.

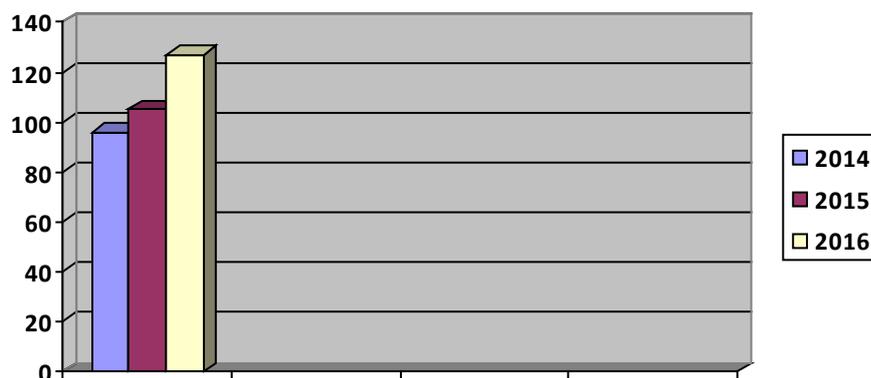
Одно из средств восстановления умственной работоспособности учащихся - физкультурные минутки, которые предупреждают утомление, восстанавливают умственную работоспособность, предупреждают нарушение осанки, в работе используем следующие **виды**:

- **Оздоровительные** (подвижные игры, общеразвивающие упражнения, танцевальные, ритмические, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика);
- **Двигательно-речевые** (дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика);
- **Креативные** (гимнастика ума, необычные движения, ролевые игры, игры с использованием карточек, пантомимическая гимнастика).

**Результаты своей деятельности по здоровьесбережению обучающихся отслеживаем по следующим критериям:**

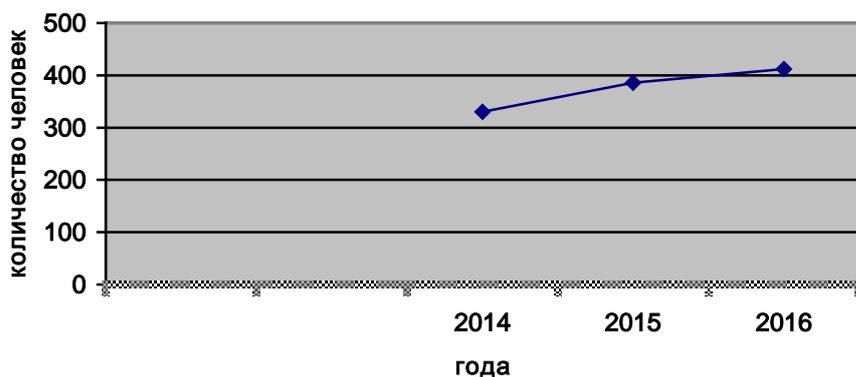
- Количество обучающихся, принимающих участие в научно-исследовательской деятельности по темам здоровьесбережения;
- Число детей занимающихся в спортивных секциях;
- Охват детей в учебно-воспитательной работе, направленной на формирование ценности здоровья и навыков здорового образа жизни;
- Привлечение родителей и специалистов к просветительской работе среди обучающихся по повышению мотивации и укреплению собственного здоровья и информированию об эффективных здоровьесберегающих методах, подходах, технологиях. Организовано сотрудничество с другими общественными организациями, сформировано партнёрство в работе;
- Ведётся наблюдение за состоянием здоровья учащихся (листки здоровья в журналах каждого класса). Учитывая результаты медосмотра и записи в листах здоровья организуем посадку учащихся в соответствии с их зрением, ростом;
- Увеличение количества детей, получающих горячее питание в столовой;
- Рост числа детей занятых в спортивно - досуговой деятельности в каникулярное время и летнего отдыха учащихся. Считаем, что работа по пропаганде ЗОЖ дала свои результаты. По итогам диагностики прослеживается положительная динамика по следующим показателям:

### Результаты посещения групп ЛФК.



из графика видно, что наблюдается рост посещаемости групп ЛФК, хотя и незначительны.

### График посещения спортивных секций.



Из графика видно, что увеличивается число учащихся, проявляющих интерес к занятиям спортом. Это объясняется тем, что учащиеся, во первых, заинтересованы в своём здоровье, а, во-вторых, улучшается материальная база школы: приобретается спортивный инвентарь.

В зимнее время года учащиеся занимаются хоккеем, берут на прокат бесплатно лыжи и коньки (86 пар лыж и 102 пары коньков), в школе 2 спортивных зала, хоккейная коробка, футбольное поле. Практически во всех районных соревнованиях по всем видам спорта учащиеся нашей школы занимают призовые места.

Обучающиеся успешно сдают ЕГЭ и поступают в Медицинские Вузы. Врачи районной больницы практически все выпускники нашей школы.

В нашем образовательном учреждении складывается система по формированию ЗОЖ. **(приложение 7)** Учебные предметы, содержащие знания об организме и здоровье, внеклассные мероприятия и спортивные секции, соревнования, конкурсы исследовательских работ, встречи со специалистами - всё это направлено на решение задач по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Стало традицией проведение в школе недель, декад, месячников здоровья.

### Программа Месячника Здоровья

| <b>Класс</b> | <b>Мероприятия</b>   |
|--------------|--|
|              | <b>Начальные классы</b>  |
| 1-е          | Беседа «Твой режим дня»  |
| 2-е          | «Сон в нашей жизни», кл. час - «Моё здоровье», Встреча со стоматологом, беседа «Профилактика кариеса»  |
| 3-и          | «Праздник здоровья», утренник «В стране здоровья»  |
| 4-е          | «Урок профилактики наркомании»   |
|              | <b>5-11 классы</b>   |
| 5-е          | Беседа «О вкусной и здоровой пище», путешествие в страну лекарственных растений,   |
| 6 –е         | КВН «Друзья здоровья»  |
| 7-е          | Беседа – «Правильное питание залог здоровья», кл. час «Фитобар», «Ваше здоровье в ваших руках» - деловая игра  |
| 8-е          | «Мы за здоровый образ жизни» - акция, конкурс исследовательских работ «Влияние мобильных телефонов на здоровье человека», «Интернет и здоровье» и т.д. |
| 9-10 -е      | Конференция «Наркомания – беда XXI века»   |
| 11 –е        | Выступление агитбригады «Не курил бы с детства дядя, был бы сильным и здоровым»  |

## Проводим тематические классные родительские собрания:

- Здоровье ребёнка: понятия физического, психического здоровья, их взаимосвязь. Роль семьи и школы в становлении и сохранении здоровья;
- Основы ЗОЖ: из чего складывается понятие ЗОЖ. Давайте оценим своё отношение к ЗОЖ;
- Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний в семье,
- Возрастные особенности психического и физического развития подростков. Всё о взрослении;
- Значение режима дня для семьи в воспитании детей;
- Забота родителей о физическом развитии и здоровье младших подростков;
- Укрепление здоровья, предупреждение утомляемости, нервных и инфекционных заболеваний у подростков. Профилактика детского травматизма;
- Телемания. Опасно ли это? Компьютеризация: плюсы и минусы в вопросе здоровья детей и т.д.

Принимаем участие во всероссийских акциях: «Чистая вода», «Всероссийского урока здоровья»

Проделанная работа позволяет сделать вывод, что обучающиеся на уроках и во внеурочное время получают достаточно количество информации о здоровом образе жизни. Используя ИКТ: при оформлении презентаций и использования интерактивной доски учитываем нормы СанПиНа и требования по здоровьесбережению. Считаем, что всё это способствуем сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Но значительных изменений в улучшении здоровья пока не наблюдается. Это можно объяснить тем, что параллельно с пропагандой здорового образа жизни в средствах массовой информации, в быту идёт засилье наркотиками, алкоголем... Многие дети живут в семьях с низким материальным уровнем и не имеют возможности хорошо и правильно питаться. Хочется отметить, что в настоящее время у многих обучающихся имеется компьютер. К сожалению, дети не всегда соблюдают правила работы на компьютере, родители не имеют возможности контролировать продолжительность, правильную осанку при работе и т.д.

Наша воспитательная система способствует формированию у подрастающего поколения понятия, что жизнь- это драгоценный дар, познание и творчество – источник радости, а радость познания и творчества, не заменённая суррогатными представлениями понятиями,- путь к здоровью и долголетию.

## Гимнастики для обучающихся 5-8 классов

### Упражнения для глаз

#### 1. «Отдых»

*Зажмурьте глаза на 3 – 5 секунд. Отдохните 2 – 3 секунды. Повторите несколько раз.*

#### 2. «Поморгайте»

*Быстро поморгайте в течение 8 – 10 секунд. Через 2 -3 секунды повторите упражнение.*

#### 3. «Помассируйте веки»

*Помассируйте веки круговыми движениями в течение 10 – 20 секунд. Удобно массировать нижней частью ладони. Иногда, особенно утром после сна, мы делаем это непроизвольно.*

*Эти упражнения укрепляют мышцы глаз, улучшают их кровоснабжение. Выполнять их можно несколько раз в день, особенно при большой нагрузке на зрение.*

#### 4. «Рисуйте»

*Внимательно изучите рисунок и, запомнив, как должны двигаться глазные яблоки, сделайте с закрытыми глазами упражнение. (Тренажер Базарного)*

*Опишите окружности как можно больших размеров: справа налево, слева направо. Повторите несколько раз.*

*Поводите глазами:*

- *наверх – вниз;*
- *вправо – влево;*
- *в правый нижний угол – в левый верхний угол;*
- *в правый верхний угол – в левый нижний.*

*Глаза поворачивайте с усилием. В крайних положениях фиксируйте взгляд на несколько секунд. Цикл можно повторить. В конце каждого цикла не забудьте дать отдых глазам.*

### Гимнастика для пальцев рук.

1. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем вправо.
2. С силой сжимать и разжимать пальцы, пока не устанут.

3. Выпрямить пальцы. Большой палец отвести в сторону и выполнить круговые движения сначала влево, затем вправо.
4. Выпрямить пальцы. Одновременно сжимать и разжимать первые две фаланги.
5. Развести прямые пальцы. Начиная с мизинца последовательно (веерообразным движением) сжать все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение.
6. Сжать пальцы в кулак. Разгибать и сгибать отдельно каждый палец.

*(Упражнение выполнять сидя, поставив локти на парту. Каждое упражнение выполнять 10-15 раз)*

### **Физкультминутки для 5-6 классов**

Руки кверху поднимаем,  
А потом их отпускаем.  
А потом их развернем.  
И к себе скорей прижмем.  
А потом быстрее, быстрее,  
Хлопай, хлопай веселей

#### **Физкультминутка «Листопад»:**

Листопад, листопад,  
Листья кружатся, летят.  
Полетели, покружились и на землю опустились.  
Ветер дунул, вновь взлетели,  
И за парты тихо сели.

Для 9-11 классов упражнения заключаются в том, что развешиваем таблицы, расставляем цветы и другие наглядные пособия в разных местах кабинета. Дети поворачиваются, встают и подходят, при этом выполняют различные движения как мышечные, так и зрительные, что позволяет снимать утомление.

**Система мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни**

| Классы | Цели  | Мероприятия  | Результат   |
|--------|---|--|---|
| 1-4    | Получение элементарных знаний об организме человека, формирование навыков здорового образа жизни                                | Беседы: «Что такое гигиена», «Гигиена одежды», «Твой режим дня». Кл. час «Культура питания: самые полезные продукты», «Берегите осанку», Утренник: «Визит к стоматологу», Урок здоровья- «Овощи и фрукты – витаминные продукты»  | Представление об основных пищевых веществах, знания о значении витаминов, этикет за столом, правильный выбор одежды в зависимости от погоды, знание основных гигиенических правил, необходимость соблюдения режима дня. |
| 5-8    | Развитие мотивационной сферы, направленной на формирование потребности быть здоровым, противостояние влияниям вредных привычек. | Беседа «Правда о наркотиках», «Пагубное влияние ПАВ», «Что такое душевное здоровье?», «Суд над алкоголем, сигаретой», «Спорт и здоровье», «Мода на здоровье», «Ещё раз о гигиене подростка», «Поговорим о нашей красоте», конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров», «Я и спорт». | Знания об опасности употребления психоактивных веществ, влиянии табака и алкоголя, наркотиков на организм. Возникновение потребности в ведении здорового образа жизни.  |
| 9-11   | Совершенствование культуры здоровья, повышение социальной   | Акция «Меняем конфету на сигарету», исследовательские работы на темы   | Убеждение в необходимости вести здоровый образ жизни.   |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p>активности каждого подростка.<br/>Формирование навыков эффективного использования знаний о сохранении и укреплении здоровья.</p> | <p>здоровьесбережения, выступления перед родителями и одноклассниками, обучающимися школы, участие в конкурсах и проекта. Конкурсах плакатов пропагандирующих здоровый образ жизни. Беседы: «Правильное питание или модная диета?», «Внимание СПИД!», Круглый стол «Сумей сказать «Нет!»</p> | <p>Выработка независимого поведения, противостояние в употреблении табака, алкоголя, наркотиков. Потребность в здоровом образе жизни. Активная жизненная позиция.</p> |
|--|---|--|---|

#### Литература:

1. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе . Ростов –на – Дону. Феникс. 2008
2. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. М., 2001.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М., 2003.
5. Третьяков П.И. Регион: Управление образованием по результатам. М., 2001.
6. Ямбург Е.Л. Школа на пути к свободе: культурно-историческая педагогика. М., 2000.