

Программа
«Культура здоровья школьников»:
от замысла до результатов.

*Вилюга Татьяна Борисовна,
учитель биологии,
высшая квалификационная категория*

Основные разделы программ

«Азбука здоровья»:

- Правильное питание
- Собственное здоровье
- Собственное самочувствие
- Собственная безопасность

«Культура здоровья школьников»

5 класс:

- Мой организм
- Моё физическое здоровье
- Мое психическое здоровье
- Мое духовное здоровье

6 класс

- Самопознание «Кто есть я?»
- Гигиена
- Режим дня школьника

7 класс

- Самопознание «Я и другие»
- Предупреждение употребления психоактивных веществ
- Культура потребления медицинских услуг
- Профилактика травматизма

8 класс

- Функционирование разных систем органов
- Работоспособность человека
- Профилактика заболеваний

9 класс

- Резервы человеческого организма
- Взаимодействие человека с природной средой
- Взаимосвязь здоровья и образа жизни

Принципы отбора содержания и методов воспитания культуры здоровья :

- целостного подхода



- деятельностного подхода

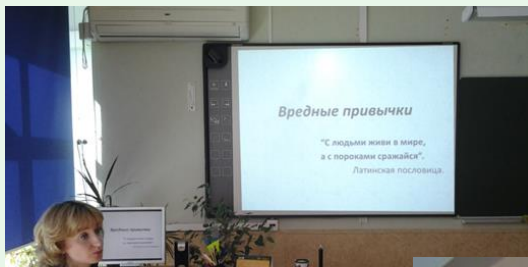


- «Не навреди!»



«Карусель здоровья»

- ВЫСТАВКИ ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ
- КРУГЛЫЕ СТОЛЫ/ ДИСПУТЫ
- НАУЧНЫЕ КВЕСТЫ
- ТВОРЧЕСКИЕ ПРОЕКТЫ
- ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИГРЫ
- ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИИ



Различные виды деятельности

КОНКУРСЫ:

- ЭЛЕКТРОННЫХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ
- КРОССВОРДОВ
- СКАЗОК
- СТИХОВ

«Режим дня»

В семь сегодня я встал
Мама сказала – «Подъем!»
Я умываться бегом!
На завтрак творог я съел,
Школьную форму надел.
В школу к восьми прибежал
Одноклассников повстречал.
На культуре здоровья – я встал
И песню свою напевал!
И затем получил я «пятак»!
Значит всё будет «ништяк»!
Уроки закончились в два.
С друзьями гулять мне пора!
В четыре пришел я домой,
Значит ещё я живой!
Быстро в iPad поиграл,
Интересную книгу читал.
Приготовил уроки свои
И присел посмотреть TV
В девять ложиться мне спать
Завтра ведь рано вставать!

К. Андрей, 5Г класс

«Берегите лес!»

В далеком дремучем лесу жили звери. Жили они очень дружно: ходили друг к другу в гости, переживали вместе беды и радости, помогали соседям.

Однажды, в солнечный летний день, сидевший выше всех дятел заметил дым. Он еще не догадывался, что в лес пришли люди.

.....*Медведь* подвел итог: «Не хотим жить в таком лесу! Уйдем в другой лес!». Так они и сделали.

Опустел лес. Не слышно птичьих трелей, стука дятла, уханья совы, крика кукушки. Без птиц набросились на деревья жуки, гусеницы и другие насекомые. Стал засыхать и умирать лес. Пришли люди по грибы, по ягоды, но нет грибов и нет ягод. Нет даже тени, где можно укрыться от палящего солнца. Задумались люди, что они сделали с природой и решили восстановить лес: взрослые убрали мусор, а дети посадили молодые деревья и стали ухаживать за ними.

Увидели звери, что люди поняли свою ошибку и пытаются ее исправить. «Ну, что же, давайте дадим им еще один шанс,»- решили звери и вернулись в лес.

Теперь на опушке леса всех входящих встречает надпись: «Берегите лес!!!». А вы, ребята, бережно относитесь к природе?

К. Данил, 5А класс

«Проделки Бабы Яги»

Однажды Баба Яга решила устроить экологическую катастрофу, да не только в своем лесу, а на всей Земле. И решила она наслать людей кислотные дожди. И создала заводы с большими трубами. Дым, поступавший в атмосферу только подпитывал ее злые намеренья. Но однажды она посмотрела *на себя* в зеркало и пришла в ужас! Все её лицо покрывали бородавки, глаза были воспаленными, кожа – сморщенная, зубов нет! - Что же я натворила? Хотела навредить людям, а оказалось, что и себе – тоже! Надо что-то делать!

И решила Баба Яга помолодеть, во что бы то ни стало, а для этого необходимо было чудодейственное средство, которое готовилось из таежных трав, растущих в глухих лесах. Пришлось очень долго ждать Бабе Яге, пока вырастут густые леса, вырубленные людьми по её приказу, пока в них появятся лечебные травы и поселятся животные. Не знала она такого заклинания, чтобы ускорить рост деревьев и трав. Спустя только сотни лет Баба Яга поняла, что плохое дело – нехитрое, делается легко и быстро. А к чему всё это привело?!- Лучше буду доброй защитницей природы и никакую живность и растительность в обиду не дам!

С. Елизавета, 5А класс

Главная цель проводимых мероприятий: убедить, привлечь внимание к проблеме



Интерес к учебе – индикатор здоровьесберегающей деятельности

Волонтерская акция «Предупрежден, значит вооружен!»



«День здоровья»



Утренняя зарядка



Различные виды акций:

Валеологические

- «Нет вредным привычкам!»
- «Нет курению!»
- «Нет алкоголю!»
- «Нет наркомании!»
- «Нет СПИДУ!»

Спортивные

- «День здоровья»
- «Тропа выживания»
- «Утренняя гимнастика»
- Физкультминутки

Экологические

- «Первоцветы»
- «Сохраним елочку!»
- «Помощь зимующим птицам»

Медицинские

- «Нет гепатиту!»
- «Нет гриппу!»
- «Нет энцефалиту!»
- «Нет авитаминозу!»
- «Нет травматизму!»
- «Да здоровому позвоночнику!»

Дневник самоконтроля

| Показатели | Дата | | | | |
|---------------------------------------|------|-----|------|------|------|
| | 1/X | 7/X | 14/X | 21/X | 28/X |
| Самочувствие | | | | | |
| Сон | | | | | |
| Аппетит | | | | | |
| Желание заниматься физкультурой | | | | | |
| Пульс | | | | | |
| Вес | | | | | |
| Частота дыхания | | | | | |
| Потоотделение | | | | | |



Темы проектных и исследовательских работ учащихся гимназии

| Класс | Тема |
|-------|---|
| 1 | Хлеб в нашей жизни |
| 1 | Мороженое: польза и вред |
| 2 | Роль витаминов в нашей жизни |
| 2 | Почему нельзя есть снег и сосульки |
| 2 | Полезные свойства меда |
| 2 | Влияние портфеля на осанку школьника |
| 3 | Изучение особенностей пищевого поведения младших школьников |
| 3 | Дружим со временем или как успевать не только учиться |
| 3 | Привычки как эффективный метод достижения результата |
| 3 | Можно ли научиться бесконфликтному общению |
| 3 | Для чего нужны пуанты? |
| 5 | Плавание - любимый вид спорта |
| 5 | Что мне даёт занятие футболом |
| 5 | Как занятия конным спортом влияют на здоровье |
| 5 | Влияние обуви на формирование опорно-двигательного аппарата |
| 5 | Вредные привычки |
| 5 | Гигиена полости рта: можно ли подражать животным? |
| 5 | Жевательная резинка: вред или польза? |
| 5 | Проект «Карусель здоровья» |
| 5 | Проект «Рациональное питание в школе» |

Результативность от реализации программы «Культура здоровья школьников»:

Количественная

- Ежегодное снижение уровня инфекционных заболеваний на 2 – 5 %.
- Снижение количества детей с избыточной массой тела.
- Снижение количества детей с нарушением осанки с 72% до 50%.
- Отсутствие курящих,
- Не менее 65% учащихся занимаются в спортивных секциях, кружках.

Качественная

- Развитие умения организовать оптимальный режим дня, собственное питание с учетом ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма.
- Соблюдение гигиенических правил,
- Владение своим телом, различными видами движений.
- Формирование представления о своем физическом состоянии и здоровья.
- Закрепление устойчивого интереса к ведению здорового образа жизни.

**Хочешь быть счастливым всю жизнь –
будь здоров!**

Спасибо за внимание!