

# ЗДОРОВЬЕ

физическое

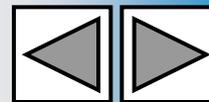
душевное

социальное

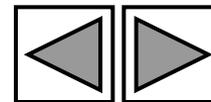
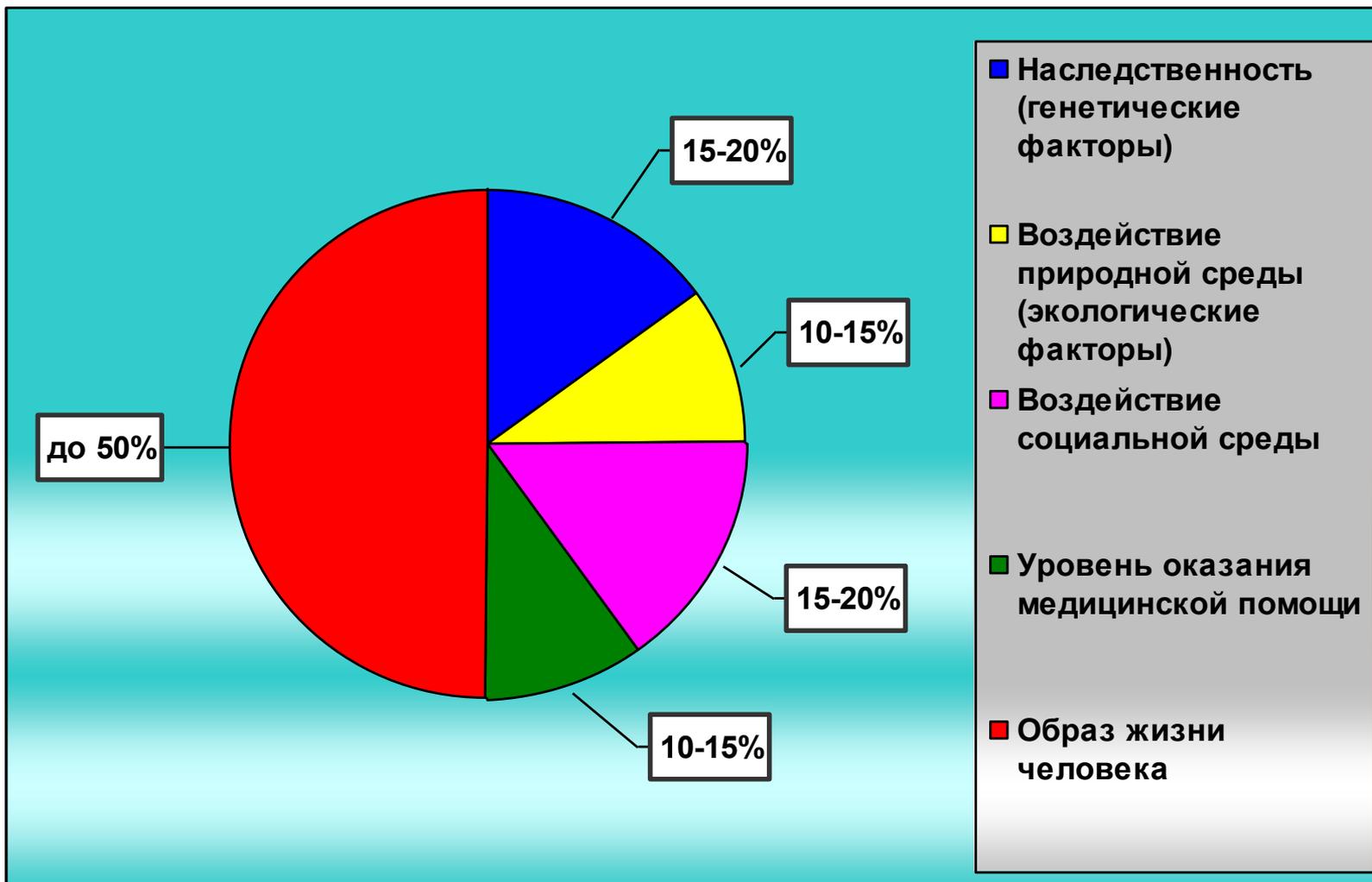
Питание,  
дыхание,  
выделение,  
кровообращение

Психологическое  
Психическое

Социальная активность,  
Трудоспособность,  
Нравственное здоровье  
личности



# Факторы, формирующие здоровье ребенка



# ОКРУЖАЮЩАЯ

Семья

Мир общения (двор, улица)

Школа

Дополнительные  
образовательные учреждения

Место проживания (город, село)

СМИ, социокультура

# С

# Р

# Е

# ДА



# ЗДОРОВЬЕ

предполагает (предусматривает) условия оптимального существования организма в окружающей среде.



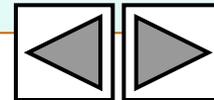
## КАЧЕСТВЕННАЯ МЕРА ЗДОРОВЬЯ

ЭТО

*возможность организма адаптироваться к различным условиям жизни.*

## АДАПТАЦИЯ

к новым условиям жизни достигается мерой затрат внутренних (функциональных) резервов организма, т.е. «физиологической» ценой.



# Основные направления изменения поведения в психологии здоровья

1. Изменение адаптации
2. Повышение качества жизни
3. Уменьшение аддиктивного поведения
4. Повышение форм физической активности
5. Улучшение психического здоровья
6. Уменьшение дорожного и бытового травматизма
7. Уменьшение насилия
8. Укрепление здоровья в организованных коллективах
9. Повышение частоты диспансерных осмотров
10. Уменьшение ВИЧ-инфекции и ИППП
11. Повышение прошедших иммунизацию

# Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний (L.Green, M.Kreuter 1991)

<b>Неповеденческие</b>	<b>Поведенческие</b>	<b>Связанные с поведением</b>
Возраст	Курение	Высокое кровяное давление
Пол	«Жирная» диета	Повышенное содержание холестерина
Семейный анамнез заболевания	Злоупотребление алкоголем	Стресс
Сахарный диабет	Сидячий образ жизни	Ожирение



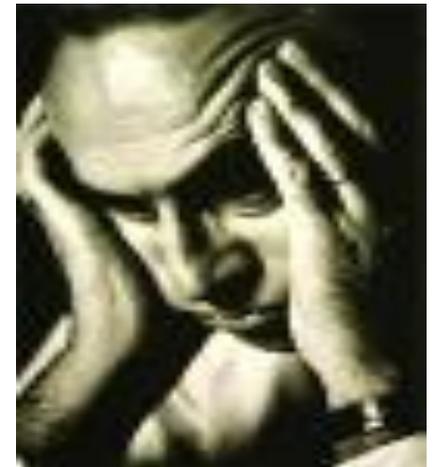
# Факторы негативно влияющие на здоровье человека:

- не поддающиеся  
корректировке
- частично корректируемые
- подвластные человеку



## Воздействие социальной среды

**По показателям благосостояния и  
удовлетворенности жизнью, наша страна  
в числе самых неблагополучных**



# Основные причины смерти и заболеваний реальные (1990) и расчетные (2020) показатели (ВОЗ)

## 1990

1. Инфекции дыхательных путей
2. Диарея
3. Состояния, возникающие в перинатальный период
4. Униполярная депрессия
5. Ишемическая болезнь сердца
6. Инсульт
7. Туберкулез
8. Корь
9. Дорожные травмы
10. Врожденные аномалии

## 2020

1. Ишемическая болезнь сердца
2. Униполярная депрессия
3. Дорожные травмы
4. Инсульт
5. Хронические обструктивные заболевания легких
6. Инфекции дыхательных путей
7. Туберкулез
8. Война
9. Диарея
10. ВИЧ

# Продолжительность жизни в России в конце XIX, середине XX и начале XXI вв

Годы	Ожидаемая продолжительность жизни, лет		Выигрыш по сравнению с 1896-1897гг., лет	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
1896 - 1897*	29,4	31,7		
1964 - 1965	64,6	73,4	35,2	41,7
2006	58,6	72,3	29,2	40,6

# Самоубийства на планете

- Более 1 000 000 человек ежегодно кончают жизнь самоубийством
- Среди них:
  - 280 тысяч китайцев,
  - 30 тысяч американцев,
  - 25 тысяч японцев,
  - 20 тысяч французов,
  - **50 тысяч русских (2,7% умерших в стране - суициденты)**

# Суицидальная статистика

Страна	Мужчины	Женщины
Азербайджан	1,2	0,4
Армения	2,5	0,7
Иран	0,3	0,1
Китай	23,0	14,8
Япония	36,5	14,1
Франция	26,1	9,4
Литва	75,6	16,1
Россия	70,6	11,9
США	17,6	4,1

## Два подхода к деятельности школ, содействующих здоровью

Субъект-объектный



- Медико-профилактические программы
- ЛФК
- Улучшение санитарно-гигиенических и бытовых условий в школе

Субъект-субъектный



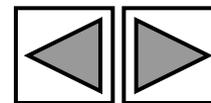
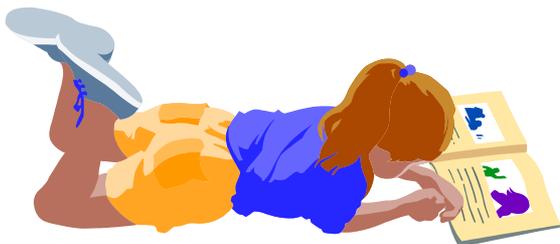
Обучение здоровому образу жизни

Многокомпонентные программы, содействующие здоровью в школе

# ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

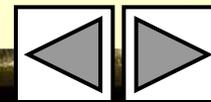
**Формирование ценностного отношения к  
своему здоровью**

**Формирование потребности в здоровом  
образе жизни**



**Технология сохранения здоровья** предполагает совокупность педагогических, психологических, медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирования ценностного отношения к своему здоровью

**Технология обучения здоровью** – это приемы, методы, способы, набор образовательных и воспитательных средств, организационно-методический инструментарий педагогического процесса, следствием которых является формирование здорового образа жизни и осознанно правильного отношения к природе.



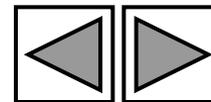
# **Технологии сохранения здоровья в образовательном учреждении**

**направлены на сохранение адаптационных возможностей школьников и включают:**

**психологический блок – индивидуальные и групповые тренинги, профилактика стресса, развитие коммуникативных навыков и умений.**

**медицинский блок – проведение физкультурно-оздоровительной работы, увеличение недельной двигательной активности, курсы массажа и физиотерапии, фитотерапия, аэрофитотерапия и т.п.**

**педагогический блок – нормализация школьной и общей учебной нагрузки, включая самоподготовку; исключение стрессовых воздействий на организм учащихся; рациональная организация дополнительного образования.**



# **ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

- Профилактика возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата и оздоровление учащихся с подобными нарушениями;
- Профилактика утомления и нарушений нервно-психического здоровья учащихся;
- Профилактика нарушений зрения и оздоровление учащихся с миопией;
- Оздоровление учащихся, перенесших острые респираторные вирусные инфекции;
- Оздоровление учащихся с избыточной массой тела;
- Рациональное питание в профилактике нарушений обмена веществ и оздоровлении учащихся;
- Рекомендации родителям по оздоровлению учащихся в домашних условиях.

## **ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ПОЗВОЛЯЮТ:**

- добиться улучшения состояния здоровья у 10-15% учащихся с хроническими болезнями органов пищеварения, а в 75-80% случаев достичь стабилизации патологических процессов.**
- улучшить состояние опорно-двигательного аппарата у 60% школьников,**
- снизить заболеваемость ОРВИ у часто болеющих детей в 4 раза при сокращении продолжительности каждого случая заболевания в среднем на 2 дня, а также способствует снижению в 2-3 раза числа повторных ОРВИ, уменьшению частоты осложнений;**
- сократить число учащихся с психосоматическими и вегетативными расстройствами;**
- нормализовать зрение или достичь стабилизации патологических процессов более чем у 30% учащихся с нарушениями зрения.**

# «Цветок потенциалов»

(В.А. Ананьев)

