**Учебная культура как компонент экологически безопасного здорового образа жизни одаренного школьника**

Свое выступление хотелось бы начать с известной притчи. Далеко в горах жил один мудрец. Как то его спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?». Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава еще не делает человека счастливым. Здоровый нищий, счастливее больного короля».

Здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становиться первостепенной. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Школа – это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться. Это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни, где он не только учится, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому–либо или чему–либо. Поэтому школа является одним из самых важных помощников ребенка в сохранении его здоровья.

Понятие «школьные заболевания» появилось в конце 19 века, и группы таких заболеваний с тех пор так и не изменились. Они включают в себя такие заболевания, как:

* проблемы нарушения зрения;
* патологии желудочно-кишечного тракта;
* нарушение осанки;
* дефицит и избыток массы тела;
* инфекционные заболевания.

Причиной многих заболеваний специалисты называют чрезмерно большие нагрузки, малую двигательную активность школьников, повышенную зрительную нагрузку, достаточно большое количество стрессовых ситуаций и несоответствие школьной мебели. Сказывается и тот факт, что большинство школьников практически все свое свободное время посвящают не прогулкам на свежем воздухе и подвижным играм, а компьютерам. Как следствие, у детей снижается иммунитет, и увеличивается риск заболеваемости.

Как показывает статистика, за время обучения в школе около половины детей приобретают то или иное хроническое заболевание и только 10% выпускников полностью здоровы. За период обучения в общеобразовательных учреждениях среди учащихся в пять раз увеличивается число нарушений органов зрения, в три раза - патология органов пищеварения, в пять раз - нарушение осанки, в четыре раза - [нервно-психических расстройств](http://gimn3-prol.narod.ru/health/mental_health_as_part_of_public_health.html).
 У 50 % детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; у 25-30% - в сердечнососудистой и дыхательной системах; около 70 % детей страдают от гипокинезии. Во многом это связано с дефицитом двигательной активности. С первых лет обучения она снижается на 50 % и в дальнейшем продолжает неуклонно падать.

 Говоря о здоровом образе жизни школьника, мы должны четко представлять, какие особенности его жизни могут представлять опасность для нарушения гармоничной схемы поведения. Попробуем сформулировать основные моменты.

1.Возрастающая учебная нагрузка в школе.

2.Занятия в учреждениях дополнительного образования.

3.Уменьшение контроля со стороны родителей.

4.Становление личности ребенка и формирование собственных взглядов на правильный образ жизни.

5.Влияние сверстников на поведение, предпочтения и устремления.

6.Половое созревание и связанное с ним поведение.

7.Психологическая ранимость ребенка в критические переходные периоды, в том числе в подростковом возрасте.

Следовательно, школа, а также родители должны ставить перед собой задачу сохранения здоровья ребенка. В вопросе здорового образа жизни школьника задача родителей и педагогов подразумевает три основных направления:

1.создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.п.);

2.составление гармоничного режима труда и отдыха;

3.воспитание правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности, а также формирование здорового стереотипа поведения.

Поэтому, необходимо ответить на вопрос: Как же помочь ребенку и что должен делать ребенок, чтобы выдержать неподъемную учебную нагрузку и при этом сохранить здоровье? Существуют всем известные нам правила сохранения здоровья:

1. Соблюдать режим дня

Справляться с учебными нагрузками гораздо легче, если ребенок будет вставать, есть, гулять, делать уроки и отправляться в кровать примерно в одно и то же время. Младшие школьники не должны ложиться спать позже 21 - 22 часов. Старшеклассникам тоже надо хорошо высыпаться, поэтому настаивайте, чтобы подростки ложились не позднее 23 часов.

2. Чередовать нагрузки

Почти полдня ребенок проводит в сидячем, малоподвижном положении. Кровь из-за этого циркулирует плохо, а в мозг попадает мало кислорода. От усталости и переутомления спасет чередование умственных и физических нагрузок. Поэтому спортивная секция будет большим помощником в сохранении здоровья.

3. Пить витамины

Осенью надо особенно заботиться о здоровье. Ведь организм еще не до конца привык к низким температурам, и ребенок может с легкостью подхватить простуду. А частые болезни, как известно, изматывают организм и усиливают усталость.

4. Правильно питаться

Чтобы ребенок лучше справлялся с нагрузками, питание должно быть разнообразным, полноценным, богатым витаминами и микроэлементами. Полезны для нормальной работы головного мозга мясо, рыба, яйца, творог, кефир, бананы и морепродукты.

5. Говорить о хорошем

6. Выключить телевизор и компьютер

Эти технические средства утомляют глаза, портят осанку и забирают время, которое ребенок мог бы потратить на прогулку или занятия спортом. Первоклашкам не стоит разрешать сидеть перед телевизором или играть на компьютере больше часа в день. Со старшеклассниками все намного сложнее. Для них монитор и процессор - рабочие инструменты, которые помогают в написании реферата, доклада, [контрольной](http://kontrolnaja-tula.ru/). Если подросток просто вынужден заниматься за компьютером часами нужно его делать перерывы.

7. Не требовать слишком многого!

Выдающимися математиками и физиками становятся далеко не все. Кто - то учится лучше, кто-то хуже. Если постоянно внушать ребенку, что он хуже своего соседа по парте, который учится намного лучше комплекс неполноценности, психоэмоциональная нагрузка только возрастет. Нужно дать возможность ребенку или ребенок сам должен попробовать себя в каком-нибудь другом направлении. Например, в рисовании, спорте, музыке.

Хотелось бы в своем докладе разобраться еще в одном вопросе. Каким должен быть урок, сберегающий здоровье школьника? Урок должен состоять из следующих элементов:

 *Использование элементарной диагностики утомляемости учащихся - это*: сравнительный анализ выражения лиц школьников; наблюдение за уровнем нервного возбуждения класса и групп школьников; применение метода цветовой диагностики; оценка времени выполнения учениками определенного вида учебной работы.

С*нижение утомления школьников - это*: включение в урок физкультминутки; введение искусствоведческого материала, благоприятно воздействующего на эмоциональную сферу школьников; включение школьников в групповую и парную работу; эмоциональная передача содержания учебного материала; использование юмора; перевод школьников к новому виду деятельности.

С*оздание благоприятного психологического климата - это*: включение учеников в учебную дискуссию; доступность и преемственность информации; использование соответствующих средств наглядности и оптимального количества неизвестных ученикам понятий; установление межпредметных связей; доброжелательное отношение к ученикам; включение в учебный процесс жизненного опыта учащихся; работа со школьниками в атмосфере увлеченности поиском нового знания; определение условий для «ситуации успеха» на уроке; проведение психологической подготовки учеников к контролю знаний.

В*ыполнение санитарно-гигиенических условий - это:* следование нормам освещения, влажности, температуры и состава воздуха; проследить за осанкой учащихся и за правильностью занятия ими рабочего места, в соответствии с его ростом. Контролировать насыщенность урока средствами компьютеризации.

Образ жизни только тогда будет здоровым, когда он будет регулярным. Следовательно, школа, родители и сам ребенок должны вместе стараться сделать так, чтоб ребенок, выйдя из стен школы мог назвать себя здоровым!

# *Здоровье*

***Цель: показать учащимся значимость их физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения и развить потребность в здоровом образе жизни.***

Классные часы:

- «Правильное питание в подростковом возрасте»;

- «Компьютер – друг или враг?»;

- «Здоровье и выбор профессии»;

- «Курение, наркотики, алкоголизм и развивающийся организм»;