

Диалог-Центр

ОБУЧЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

В рамках реализации проекта «Здоровый класс»

Агапитова Наталья Владимировна
учитель биологии
высшей квалификационной категории
МБОУ «Кяхтинская СОШ №4
г.Кяхта Республика Бурятия,
2020 год

Статистические данные по республике Бурятия

- По данным профилактических осмотров детей республики Бурятия в возрасте от 0 до 14 лет, школьники Бурятии страдают сколиозом и нарушением осанки. Так, в Курумканском районе из 100 осмотренных детей нарушение осанки выявлено у 10 человек, 5 – в Баргузинском и Мухоршибирском. Средний показатель по Бурятии составляет 3,32. Показатели по заболеванию сколиозом составляют, в среднем по Бурятии, 0,77. Об этом сообщает пресс-служба Управления Роспотребнадзора по Республике Бурятия. Годы за партой особенно плохо отражаются на осанке и зрении детей.

Причины ухудшения осанки и зрения

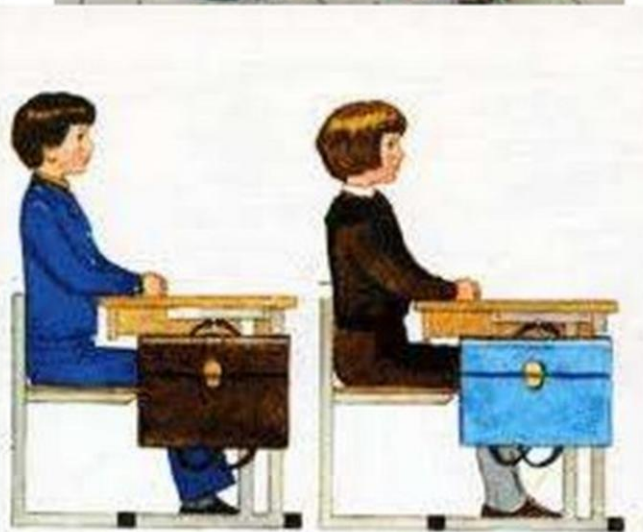
- Проблемы с позвоночником тесно взаимосвязана со снижением остроты зрения: когда ребенок плохо видит, он сутулится за столом, принимая более удобную для себя, но отнюдь не правильную позу. И наоборот: из-за противоестественно выгнутого позвоночного столба сосуды у основания черепа пережимаются, нарушается кровоснабжение головного мозга, результат — ухудшение памяти и снижение зрения.



Профилактические меры

- Правильный подбор по высоте стола, за которым ребенок выполняет уроки.
- Стул с ортопедической спинкой, который будет поддерживать позвоночник, препятствуя его искривлению.
- Размещение компьютера на расстоянии более 40 см от глаз.
- Ограничение времени, которое ребенок проводит за смартфоном, планшетом и другими гаджетами.
- Организация хорошего, правильного освещения в игровой и рабочей зонах.
- Занятия в танцевальных, спортивных секциях, которые помогут укрепить мышечно-костный каркас, способствуют общему оздоровлению.
- Сбалансированное питание, богатое витаминами, которые полезны для зрения.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



Ношение ранца
Правильная
посадка
Занятия спортом

Цель и задачи:

- Одной из основных целей школы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся. Для достижения данной цели, поставлены задачи:
- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
- создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения
- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром
- воспитание культуры здоровья
- мотивация на здоровый образ жизни
- научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни

Применение технологии Базарного В.Ф.



Базарны Владимир Филлипович
Русский учёный; врач и педагог-новатор;
Доктор медицинских наук; Почётный работник общего образования
Российской Федерации

- Более 33 лет посвятил решению судьбоносной для России проблемы – предотвращению демографической катастрофы путём сохранения и укрепления здоровья подрастающих поколений.
- В своих исследованиях вскрыл корни и причины наблюдаемого в последние десятилетия процесса деградации и угасания жизнеспособности народа, убедительно показав, что существующая система воспитания и обучения детей в детских садах и школах ориентирована против природы ребёнка.

Обучение со сменой динамических поз

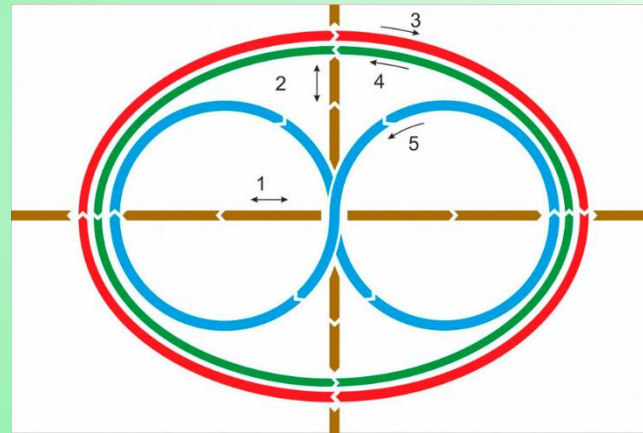


Конторки это специальные ростомерные (регулируемые по росту ребёнка) парты с наклонной поверхностью, для обучения стоя.

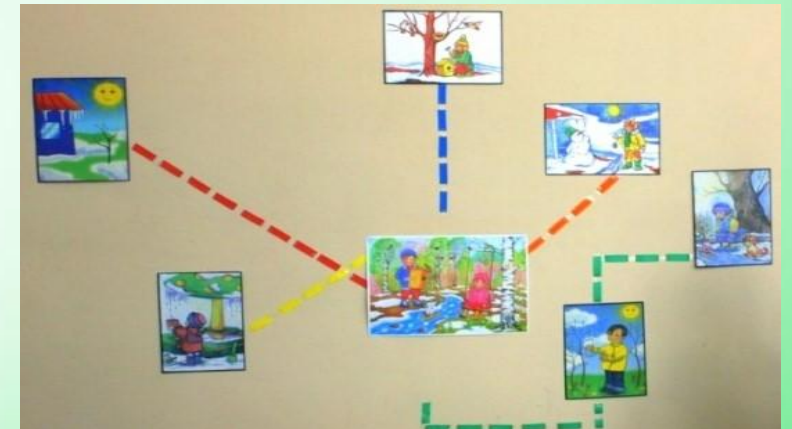


Зрительно – координационные тренажёры, офтальмотренажёры.

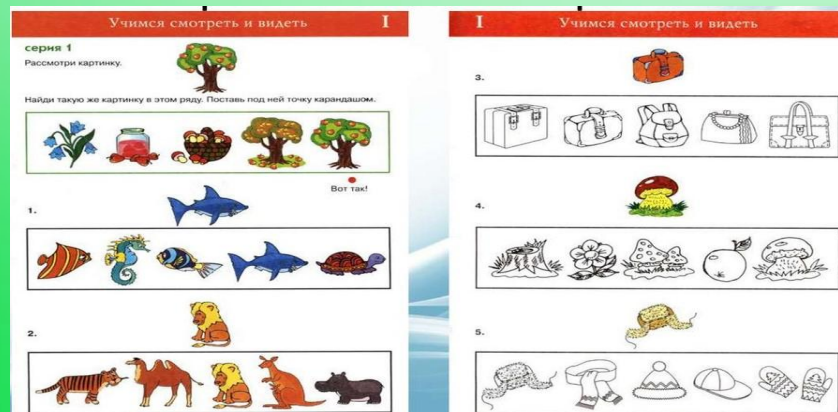
Офтальмотренажёр



- Гимнастика для глаз



- Упражнения на зрительную координацию



Зрительные метки



Динамические офтальмотренажеры, гимнастика



Первые результаты и выводы:

- Школьного человека можно по праву назвать человеком сидящим со всеми вытекающими негативными последствиями для здоровья.
- · Использование конторок – это панацея, т.к. дети вынуждены менять положение тела и, кстати, с большим удовольствием это делают.
- · Упражнения на работу тела и глаз тренируют глазные мышцы, предотвращают остеохондроз, связанный с неподвижностью шейного отдела позвоночника, стимулируют кровоснабжение мозга, а значит, эффективность образовательного процесса только возрастает.
- · Уже сегодня можно сказать, что детям режим динамической смены поз нравится. Нет сонливости. Правда, необходимо договариваться о дисциплине, учиться быстрой саморегуляции после бурных реакций на выполнение упражнений и т.д.
- · Из минусов, немного тесновато в кабинете. Необходимо соблюдать режим освещения.
- · Мы продолжим искать наиболее эффективные формы работы с конторками. Будем рады взаимодействовать с более опытными людьми в данном вопросе, делиться своими наработками.