



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

СЕМИНАР ДИРЕКТОРОВ

***«Здоровьесберегающие технологии
в воспитательном процессе»***

Кумертау 2019 г.

ПРОГРАММА СЕМИНАРА

Мероприятие	Время проведения	Участники	Место проведения	Ответственные
Чайная увертюра «С добрым утром!»	8.00-8.30		Каб.11	Русинова Н.Д.
Тропа здоровья	8.35-9.30		Каб.11	Исхакова Г.К. Дерягина М.В.
Психологическое занятие с элементами тренинга «Будь здоров, учитель!»	9.40-10.20	Учителя	Каб.16	Исхакова Ф.М.
Творческая мастерская «Слово «Масленица»		4б класс	Каб.12 младший блок	Кузнецова И.Ф.
Творческая лаборатория «Здоровый завтрак»		7 классы	Каб. 12	Корнеева Н.Н.
Музей в чемодане «Времен связующая нить...»		10б класс	Музей	Закурдаева В.И.
Внеурочное занятие «Интернет безопасность»		6 классы	Каб.28	Николаева Г.Н.
Занятие спортивного клуба «Олимп»		8 классы	Занятие на свежем воздухе	Федорова И.Л.
Классный час «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома»		8 классы	Каб.24	Сысоева И.Н. Залымова И.В.
Практическое занятие «Виды ДТП и оказание первой помощи пострадавшим»		11 класс	Спортивный зал	Малахов А.И. Чукин М.В.
Спектакль-размышление «К душе взываю снова...»	10.30-11.25		Актальный зал	Пикалов И.П. Барсукова С.И.
Подведение итогов семинара	11.30-11.40		Актальный зал	Исхакова Г.К.

В России в 1800 году было издано учебное пособие «Диететика», где было дано понятие о том, как живет наше тело, что для него полезно, что вредно, и были даны

Здоровьесберегающие технологии - это

Виды здоровья

Текущее состояние органов и систем организма, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития

Соматическое здоровье

Текущее состояние органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы

Физическое здоровье

Состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную поведенческую реакцию

Психическое здоровье

Духовное состояние человека, которое основывается на общечеловеческих ценностях – добра, чести, достоинства, любви и красоты.

Нравственное здоровье



Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс школы способствует становлению и развитию психически, соматически, физически, нравственно здоровой личности.



2 июня-

День
злавого

Все начинается
с завтрака!

Завтрак поможет обрести силы для нового дня, придаст бодрости, чтобы начать утро на положительной ноте.



Яйцо-пашот

Ингредиенты: яйцо куриное, горчичное масло



Бананово-овсяной смузи

Ингредиенты: бананы, овсяные хлопья, молоко



Пышный омлет

Ингредиенты: яйцо куриное, молоко, сливки 33%, масло сливочное, зелень, соль



Будь здоров, учитель!

Ленивые вареники с творогом

Ингредиенты: творог, яйцо куриное, сахар, мука пшеничная высшего сорта, соль

Стадии синдрома эмоционального выгорания:

1. Истощение (формируется в течение 3–5 лет)

2. Личностная отстраненность (формируется в течение 5–10 лет)

3. Ощущение утраты собственной эффективности или падение самооценки в рамках выгорания (формируется в течение 10–20 лет)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ

И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧИТЕЛЯ:

1. Утренняя гимнастика:

- Массаж кистей и стоп
- Гимнастика для суставов

2. Упражнения для снятия усталости и напряжения в течение дня:

- Упражнение на снятие физического напряжения
- Массаж точек на лице

3. При стрессе и в конце рабочего дня:

- Лобно-затылочная коррекция
- Дыхательные упражнения
- Настрои-утверждения: «Я справлюсь! Я молодец!»

Принять себя, постоянно любить и творить себя!

Я уже чувствую себя лучше!»

Здоровый образ жизни

для учителей

Владеть навыками саморегуляции, самоорганизации (ритуалы, традиции, гибкость, переключения ролей и т. д.).

Владеть богатым запасом знаний, умений и методических навыков в области ЗОЖ.

Иметь хобби (увлечение), связанное с ЗОЖ (группы "Здоровье", бассейн, танцы, гимнастика и т. д.).

Принять себя, постоянно любить и творить себя!

[illegible]



Закон творческой мастерской

«Делай по-своему, исходя из
способностей, интересов
и личного опыта»

Творческая мастерская – это форма организации учебной деятельности учащихся, при которой ученик не получает готовых знаний, он их добывает, строит сам. Эта технология разработана «Французской группой нового образования» (Поль Ланжевен, Анри Валлон, Жан Пиаже и др.)

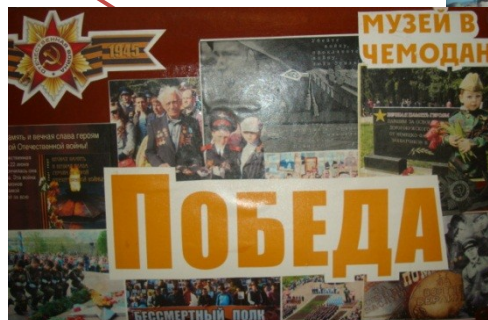
Задачи творческой мастерской:

- ✚ Активное восприятие обучающимися учебного материала.
- ✚ Творческое осмысление учебного материала.
- ✚ Саморазвитие ученика.
- ✚ Повышение интереса к процессу обучения.
- ✚ Развитие креативности.
- ✚ Повышение уровня грамотности.
- ✚ Повышение навыков аргументированного разговора и письма.





*Где-то в дальнем углу антресолей
Дерматовый, пылью покрытый,
Чемоданчик потертый, забытый.
В нем хранятся обрывки историй.*



«Музей в чемодане» -
интерактивная
форма работы
по изучению
исторического

[illegible]



Общая продолжительность работы школьника на компьютере в течение дня должна быть не более:

7-10 минут для дошкольников;

45 минут для детей 8-10 лет;

1 час 30 минут для детей 11-13 лет;

2 часа 15 минут для детей 14 -16 лет.

Признаки компьютерной усталости

- Потеря контроля над собой
- Потеря интереса к компьютеру
- "Утомленная" поза: ребенок склоняется то в одну, то в другую сторону, откидывается на спинку стула.
- Эмоционально-невротическая реакция.

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

☞ Линия помощи «Дети онлайн»

- Телефон **8-800-25-000-15**, бесплатный по всей территории РФ.
- Сайт <http://www.detionline.com/>
- Электронный адрес: helpline@detionline.com



Основные угрозы безопасности в сети Интернет



Киберхулиганы

И дети, и взрослые могут использовать Интернет, чтобы изводить или запугивать других людей.



Неприличный контент

Велика вероятность того, что вы можете столкнуться с нежелательной информацией (фото, видео и т.п.).



Злоупотребление общим доступом к файлам

Несанкционированный обмен музыкой, видео и другими файлами может быть незаконным или повлечь загрузку вредоносных программ.



Хищники

Эти люди используют Интернет для того, чтобы заманить детей на личную встречу.

Вторжение в частную жизнь

Заполняя различные формы в Интернете, можете оставить конфиденциальные сведения о себе или своей семье.



MyShared





ЛЫЖНЫЙ СПОРТ – РАДОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ!!!



Лыжные прогулки:

- ❖ оказывают положительный эффект в двух направлениях — улучшается как физическое состояние, так и психоэмоциональное;
- ❖ повышают иммунитет, укрепляют физическое здоровье;
- ❖ дают замечательную кардионагрузку, укрепляющую сердечную мышцу, активизирующую кровообращение;
- ❖ повышают выработку гормонов «счастья» — эндорфинов;
- ❖ отлично вентилируют легкие, способствуют выводу из них вредных веществ.

История развития лыжного спорта:

- Первые письменные документы о применении скользящих лыж относятся к VI-VII в.в. н. э.
- В XVI в. по приказу норвежского военного министра были сформированы лыжные отряды.
- В 1767 г. в г. Христиании (Осло) была разработана программа состязаний на лыжах для солдат.
- В 1877г. в Норвегии организовано первое лыжное спортивное общество.
- В 1910 г. в Осло состоялся международный лыжный конгресс с участием 10 стран.
- С 1924 г. лыжный спорт включен в программу зимних Олимпийских игр.
- В России лыжный спорт начал развиваться в конце XIX в.
- В феврале 1910 года проведено первенство России в гонке на дистанции на 30 верст.
- Рост массовости лыжного спорта связан с введением в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО).
- С 1932 г. стали регулярно проводиться всесоюзные соревнования школьников по лыжному спорту.

**РОССИЙСКИЕ ЛЫЖНИКИ
ЛУЧШИЕ В МИРЕ!**





«Счастлив тот, кто счастлив у себя дома»

Л.Н. Толстой

В декабре 2017 года детский омбудсмен Анна Кузнецова предложила преподавать школьникам курс «Семьеведение» или «Семейное счастье». По предположению омбудсмента, занятия должны пропагандировать традиционные семейные ценности и способствовать защите материнства и детства.

С 2018 года в школе №6 в 8 классах в рамках внеурочной деятельности введен курс «Семьеведение».

**Счастливая семья словно
утреннее небо!**

**Семья — это бесценный дар. Его
нужно беречь, а не разрушать.
(Сьюзан Кинг)**



**Семья — это та первичная среда, где
человек должен учиться творить добро.**

Василий Сухомлинский





Театральная постановка
«К душе взываю снова...»

РОЛИ ИСПОЛНЯЮТ:

Сверстница-мыслитель- Анна Раминская

Таня – Елизавета Карпунина

Женя - Виктория Чурикова

Костя - Александр Тарасов

Оля - Кристина Кузнецова

Сева – Артур Искандаров

Петя - Роберт Киреев

Стас - Ильдар Каримов

Аллегория «Сон Татьяны» - Виктория Александрова

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ- Наталья
Кузнецова

РЕЖИССЁР - Иван Пикалов

ПОМОЩНИК РЕЖИССЁРА- Светлана Барсукова

В спектакле используются произведения: Ж.Ж.Руссо,

В. Шекспира, В.Николаевской, З.Юрчиковой,

Н.Гумилёва,

Ф.Галкина,

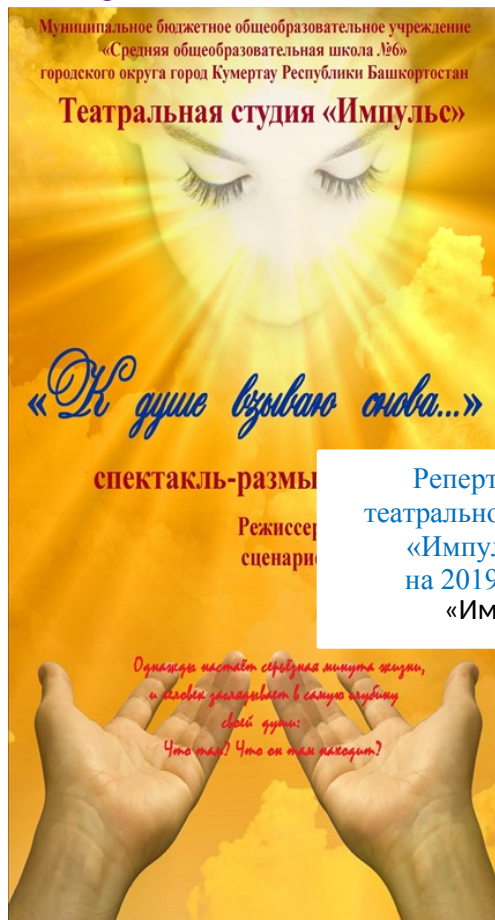


Н.Коротковой,

Репертуар
театральной студии
«Импульс»
на 2019 год

🚩 **Дж. Родари**
«Чиполлино»

🚩 **И. Пикалов**



Н.Заболоцкого,



С.Соловейчика.

Репертуар
театральной студии
«Импульс»
на 2019 год 🚩

И. Крылов
«Импульс» «Урок дочкам»

🚩 **Театр малых форм**
«Наша школьная страна»

🚩 **Театрализованное**

«К душе взываю снова...»

Е. Шварц

«Два клёна»

[illegible]



На дорогах республики в 2018 году погиб 21 ребенок и получили ранения 470 несовершеннолетних, поэтому **главная заповедь взрослого:** научи, покажи, расскажи.
Не нарушай сам.

Обучение детей дорожной грамоте – важная часть образовательного процесса



Статистика

Причины частых ДТП с участием детей:

1. Переход через проезжую часть вне установленных для перехода местах – 35-40%
2. Неожиданный выход из-за движущихся или стоящих транспортных средств или других препятствий, мешающих обзору – 25-30%
3. Неподчинение сигналам светофора – 10-15%
4. Игры на проезжей части и ходьба по ней при наличии тротуара – 5-10%

**1 сентября 2016 года
в школе был создан
отряд ЮИД
«Светофорик».**



Year	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					
23																					
24																					
25																					
26																					
27																					
28																					
29																					
30																					
31																					
32																					
33																					

РЕФЛЕКСИЯ

<p>Чемодан</p>  <p>Возьму то, что пригодится мне в дальнейшем.</p>	<p>Мясорубка</p>  <p>Эту информацию я переработаю.</p>	<p>Корзина</p>  <p>Эта информация мне не нужна.</p>
--	--	---

--	--	--

НАМ ВАЖНО ВАШЕ МНЕНИЕ!

