

Методические рекомендации педагогам по формированию ЗОЖ

- Создавайте необходимые условия, направленные на формирование у детей различного возраста мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Формируйте у родителей мотивационную сферу, направленную на конструирование здоровья и здорового образа своих детей.
- Открывайте школы здоровья и здорового образа жизни для родителей.
- Внедряйте в учебно-воспитательный процесс инновационные формы обучения детей на основе здоровьесберегающей педагогики.
- По возможности включайте во многие предметы школьного цикла элементы антиалкогольного воспитания, вредного воздействия наркотиков и курения.
- Проводите в школах здоровьесберегающие занятия с детьми различных групп в целях сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Информировать родителей о новых инновационных технологиях по формированию здорового образа жизни их детей.
- Проводите психолого-педагогические консультации с родителями по проблемам развития их детей.
- Вовлекайте родителей в учебно-воспитательный процесс через организацию совместных с детьми дел (массовые праздники, дни здоровья и др.)
- Грамотно составьте работу с родителями и тогда они будут не пассивными наблюдателями, а активными помощниками в сохранении и увеличении уровня резервных возможностей детей, упрочения здоровья и здорового образа жизни.
- Только в сотрудничестве с валеологами, психологами, педагогами могут правильно подойти к вопросам оздоровления детей.

Методические рекомендации к уроку в условиях здоровьесбережения.

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.
2. Реализация, на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как обще дидактических, так и специфических.
3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.
4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.
6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.
7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминутки, подвижных игр).
8. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.
9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.
10. Формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье.

11. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого учетом особенностей развития учащихся.



Рекомендации учителю как сохранить здоровье

Чтобы сохранить энергию, так необходимую учителю в его трудной, но благородной работе, важно помнить простые правила.

Правило первое: Не закидывайтесь на плохом подводя итоги дня, считай только удачи !.

Правило второе: Чаще улыбайтесь. Изумляйтесь всему, как изумляются дети.

Правило третье: Каждый день начинайте жизнь с «нового листа». В «реку жизни», как Вашу ближайшую речку, нельзя войти дважды. Всё течет, всё меняется.

Правило четвёртое: В педагогической деятельности стремитесь к сотрудничеству. Элемент критики не должен быть доминирующим. Постоянно транслируйте дружелюбность.

Правило пятое: Помнит восточную мудрость: «Трудись не перенапрягаясь. В работе не ленись, но и не доводи себя до истощения сил».

Правило шестое: Осознайте высшую самоценность жизни. В ней суть счастья. Мы счастливы оттого, что живём. Можем любить и быть любимыми, растить и воспитывать детей.

Программа: Простые утверждения снимают беспокойство. Повторения коротких, простых утверждений позволяют справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров.

1. Сейчас я чувствую себя лучше
2. Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться
3. Я могу управлять своими внутренними ощущениями
4. Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю
5. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на всякое беспокойство
6. Чтобы ни случилось, постараюсь сделать все, от меня зависящее, чтобы избежать стресса
7. Внутренне я ощущаю, что все будет в порядке и т.п.