

Дневник здоровья 8 класса МОУ Дальнезагорская СОШ Жигаловского района

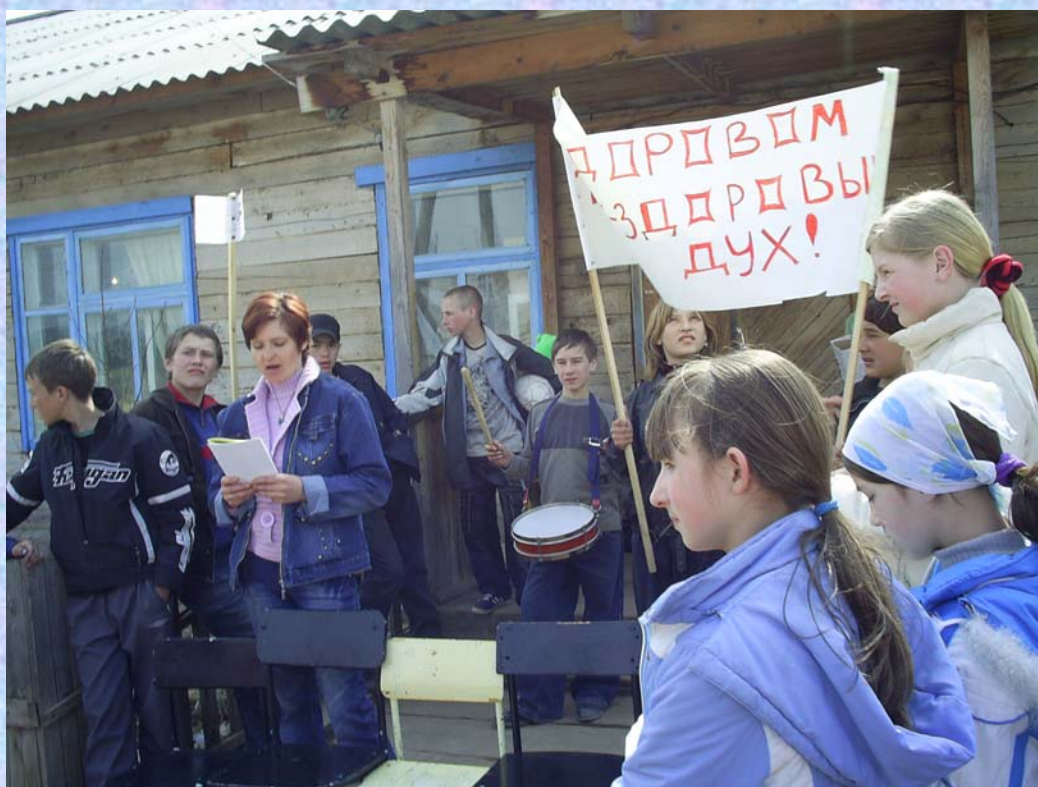


Автор : ученик 8 класса Богатов
Дмитрий

Классный руководитель класса
:Богатова Юлия Леонидовна

Работа школы по программе «Здоровье»

- Информационная зона
- Учебная зона
- Профилактическая зона
- Диагностическая зона



Информационная зона

- Стенды («Я и мое здоровье», «Мама, папа, я – здоровая семья», «Режим дня»)
- Библиотека(выставка книг « Особенности здорового образа жизни)
- Детские плакаты и рисунки по профилактике вредных привычек
- Доска объявлений о проходящих мероприятиях
- Листки здоровья



Учебная зона

- Физкультминутки
- Факультативные и групповые занятия по ЗОЖ
- Спортивные секции
- Воздушные процедуры
- Психологические тренинги
- Профилактические упражнения для глаз
- Мониторинг оценки физического развития (раз в год)
- Мониторинг норм ГТО



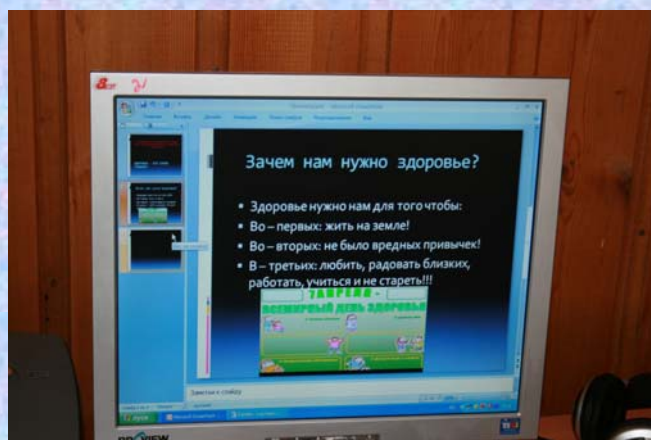
Профилактическая зона

- Фитобар
- Витаминотерапия
- Игровые и танцевальные перемены
- Тренажёры
- Профилактическая работа по правильному питанию
- Спортивные секции
- Кружки дополнительного образования



Диагностическая зона

- Медицинский кабинет
- Компьютерное тестирование
- Спортзал
- Анкетирование по профилактике вредных привычек



Мы выбираем здоровье !

Здоровье – действительно та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков.

- Здоровье человека зависит
- на 50% - от образа жизни
- на 25% - от состояния окружающей среды
- на 15% - от наследственной программы
- на 10% - от возможностей медицины.
- (По данным исследований Всемирной организации здравоохранения)



Наша программа действий в защиту здоровья

- Мы выбираем здоровье
- Природа и здоровье
- Курить или не курить
- Мода и здоровье
- Алкоголь, наркотики и здоровье

Мода и здоровье

**Девчонки уже увлекаются косметикой , поэтому в беседах с родителями и учителями мы стараемся узнать о многом , то что полезно . Выбирая для себя что-то привлекательное из модных веяний мы не будем забывать, что не все, что модно,- полезно для здоровья
Модные увлечения могут быть вредными и даже опасными для здоровья.**

Алкоголь, наркотики и здоровье

В школе большое внимание уделяется проблеме наркомании, алкоголя и табакокурения. Действует пост «Здоровья», который организует различные мероприятия по данной тематике.

У нас состоялся круглый стол между 7-8 классами на тему «Вредные привычки и как с ними бороться». Мы отвечали на вопросы почему люди употребляют алкоголь, становятся наркоманами, составляли портрет наркомана, делали выводы и писали аргументы «За» и аргументы «Против». В конце мероприятия мы разделили листок пополам и написали вопрос в левой колонке «Почему люди пробуют вредное вещество?», в которой написали такие высказывания: от скуки, чтобы развлечься, чтобы не быть белой вороной, быть крутым и т.д. А в правой «Что можно сделать, чтобы отказаться от данного вещества»- наши ответы: сходить к другу, послушать музыку, посмотреть хороший фильм, сделать что-то хорошее, чтобы тебя запомнили.

Алкоголь, наркотики и здоровье

А в библиотеке Тамара Николаевна проводит с нами часы чтения и беседу «Девять десятых счастья зависит от здоровья» она нам рассказала о том, какой вред наносит людям употребление психо-активных веществ(ПАВ) и показала книги , в которых можно найти нужные советы.

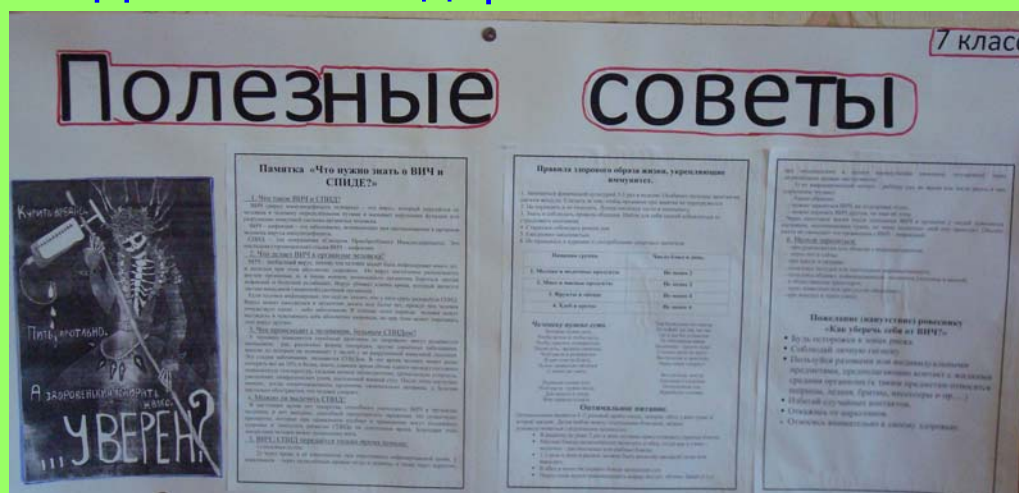


Алкоголь, наркотики и здоровье

Мы принимали участие в школьной акции «Даешь- Антирекламу!» в которой делаем антирекламу спиртным, наркотическим веществам. Наши мальчики инсценировали сказку «Красная шапочка на новый лад». Они сделали рекламу спортивной Красной Шапочки, которая посещала спортивный клуб по борьбе Дзю-до и отразила нападение волка одним ударом. И высмеяли волка, который заках от дурманных средств и выпитого алкоголя.

Рисовали на асфальте плакаты «Говорим наркотикам нет, здоровью да!»

Отражали советы и памятку о вреде ВИЧ и СПИДа в листке здоровья.



Алкоголь, наркотики и здоровье

Во время бесед на тему «Алкоголь , курение и наркомания» мы сделали следующий вывод ,что употребление наркотиков и алкоголя происходит:

- из-за неумения справиться с неприятностями и скукой
- потому что это модно убивать себя понемногу
- из-за боязни сказать «нет» тем, кто обещает райское наслаждение.
- Поэтому на практических тренингах мы учимся тому, чтобы в любой ситуации суметь отказаться от предложения выпить или закурить, а также развеяли миф о том, что от наркомании люди не умирают , и что после одного раза наркоманами не становятся .

Курить или не курить ?

Чем опасно курение?

- Курение – это проявление слабости
- Курение мешает добиться успехов в спорте

Такой вывод мы сделали, когда у нас прошел час общения на тему « Курить или не курить -вот в чем вопрос» на нем мы узнали кто завез первый табак в Россию, какие указы были изданы, познакомились с новыми законами о курении . Также ответили на вопросы викторины «Верно, ли что?. Юлия Леонидовна показала нам опыт «Курящая кукла», мы увидели , что бутылка «кукла» наполнялась черным дымом, и представили , что наши легкие также наполняются таким вредным веществом и чернеют . Было просто неприятно. И мы решили : кто курит бросить, следить за своим здоровьем , помогать тем кто хочет бросить, проводить профилактические агитационные беседы.

Поэтому мы провели следующие мероприятия:

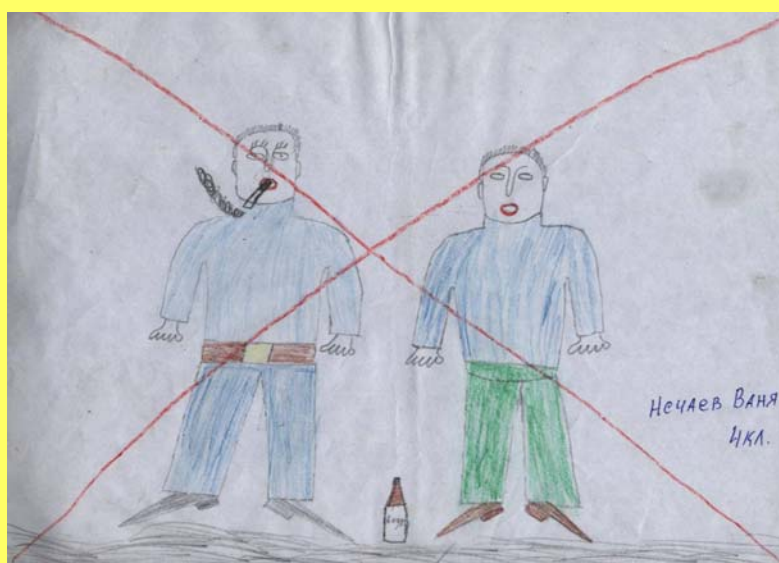
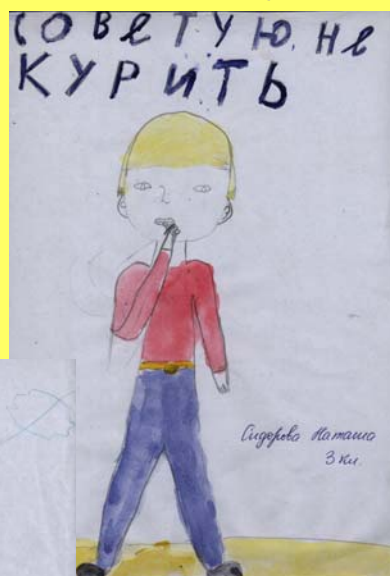
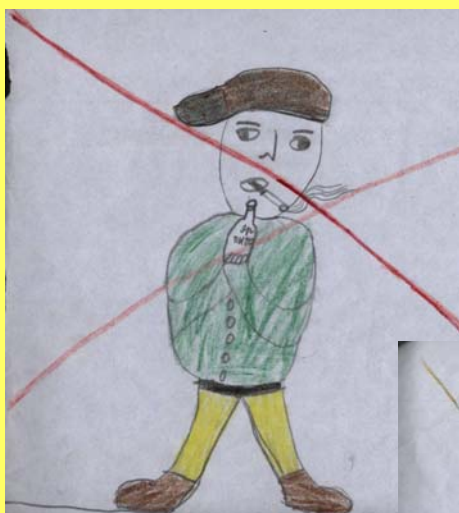
Курить или не курить ?

«Табак злой враг» мы провели для учащихся 3-4 классов . Наши ребята показали им сказку «Как мишка бросил курить», провели пресс-конференцию на которую пришли медик, биолог, химик и другие ученые,(наши же ребята) они рассказали о вреде табака, и назвали в цифрах , какой вред наносит табак, сколько людей гибнет в одну минуту и доказали почему капля никотина убивает лошадь.



Курить или не курить ?

Малыши нам нарисовали вот такие рисунки :



Курить или не курить ?

Мы проявили инициативу и провели Общешкольную акцию « Один день без курения».К ней мы тщательно подготовились, нашли стихотворения , переделали песни про курение , нашли песни о здоровье .Раздали стихи и песни трем классам , получилось три агитбригады «Здоровье», « Спорт» , « Аникур» .Каждому классу поручили написать себе лозунги, с которыми они пойдут по селу. Мы же создали листовки , размножили их , придумали кричалки . В одно прекрасное утро , мы построились у школы на небольшой митинг, а затем пошли по селу , раздавали листовки людям , которых встречали , выступали возле магазинов и центра досуга , а также предлагали погасить сигарету и бросить в символическую урну. Люди смотрели на нас с интересом на нашу кричащую колонну , которая громко скандировала свои речевки и кричалки. Так мы обошли все наше село.

В итоге набралось окурков целое море , мы тожественно объявили нашей урне приговор и сожгли на костре.

Куриль или не курить ?



Природа и здоровье

Мы не очень часто бываем на свежем воздухе, зимой зачастую морозы до 40-50 градусов, летом мошка, которая не дает дышать и лезет в рот. Все же мы рады тем мгновениям, которые проводим вместе. Это зимние прогулки, походы, туристические слеты. Во время таких мероприятий мы бережем нашу природу, растения и все живое, что нас окружает, изучаем природу, не причиняем вред рекам, ручьям и озерам. А весной мы садим деревья в школьную аллею и в своих дворах.





Хороший чайек в лесу зимой!



Куча -мала



Зимние экскурсии





В снежки поиграем?



Природа и здоровье

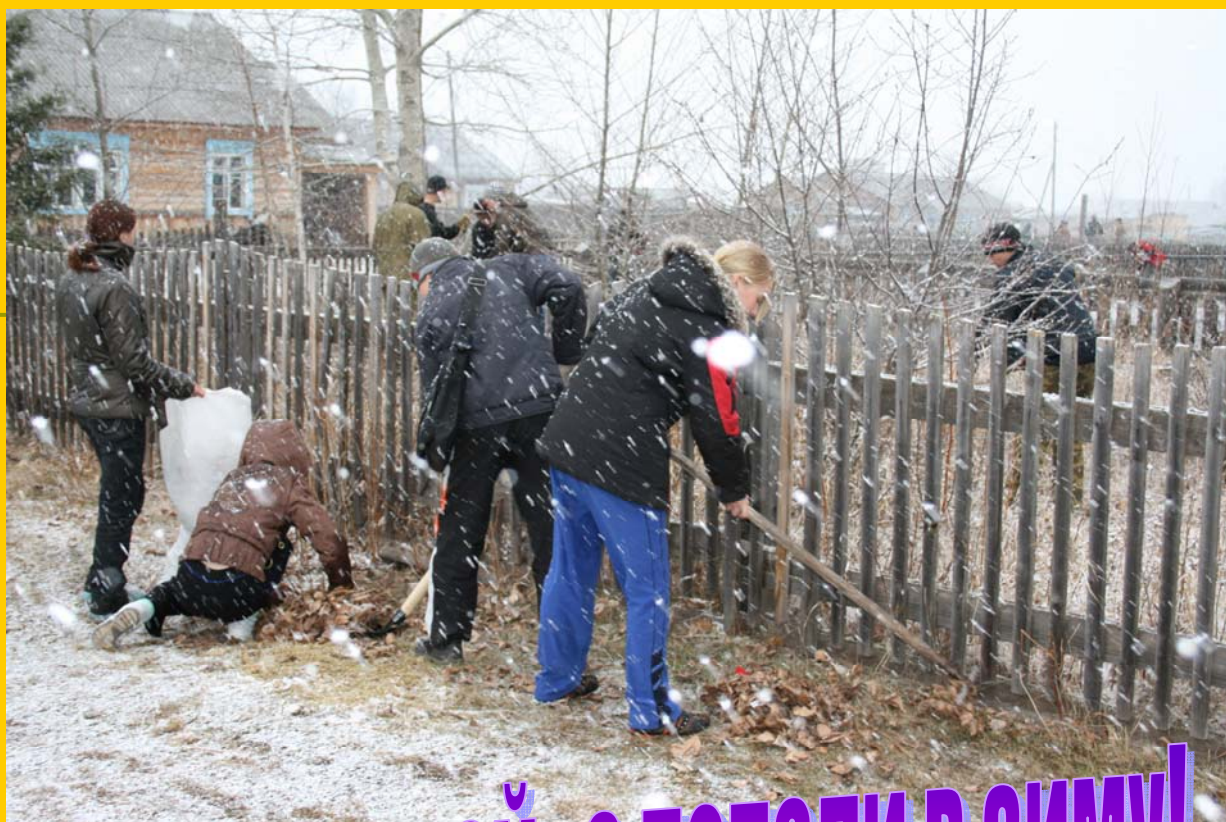
Мы заботимся о том, чтобы наше село было чистым, поэтому регулярно убираем свою территорию от мусора, который собираем в мешки и на школьной машине вывозим в нужное место. Этой весной, как обычно вышли на субботник, но неожиданно повалил снег хлопьями, но мы не бросили начатое, и довели дело до конца. Наша территория не смотря на снег была убрана, ребята все были раскрасневшиеся, дышали свежим- снежным воздухом. На следующий день все были на уроках. Больных не было.





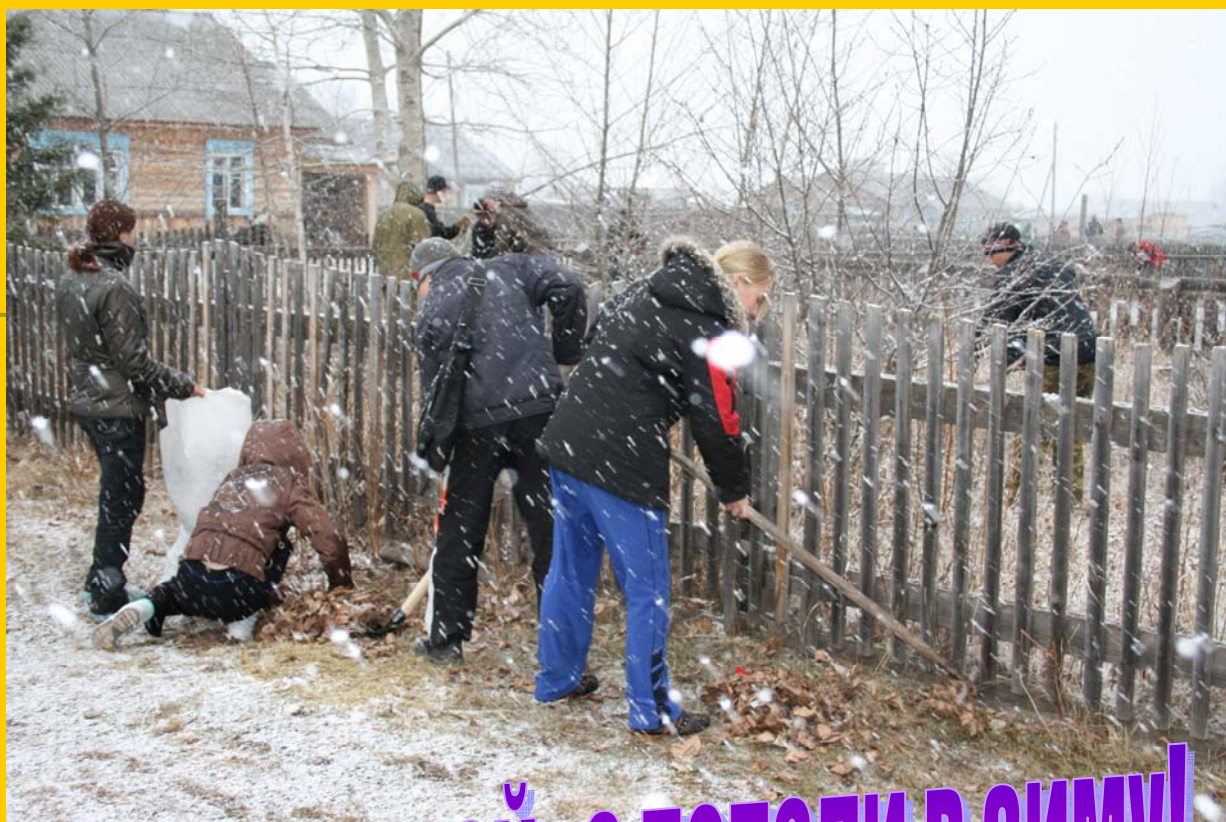
На субботнике весной





Вышли весной, а попали в зиму!





Вышли весной, а попали в зиму!



Природа и здоровье

Осенью по традиции вся школа идет на туристический слет. В сентябре этого года нас ждала необычная полоса препятствий. Наша команда из 6 человек (3 девочки и 3 мальчика) вышла на старт, сначала им нужно было набрать с земли сосновых шишек, как выяснилось после , они нужны были для метания в мишень в виде обруча, который висел высоко на дереве. Затем разжечь костер , который ни как не хотел разжигаться, и постоянно затухал. Все же мы справились с полосой и по времени были вторыми , как всегда нас обогнал длинноногий 8 класс .Мы не отчаивались и вскоре варили на костре туристический суп, в это время Димка сжег свои кроссовки , так как решил погреть свои ноги .Затем пошел дождь , но мы все таки разожгли большой костер и пели туристические песни, а наши Вася и Марина инсценировали песню отважный альпинист, а мы им дружно подпевали. Всем было весело. Погода нас пожалела и решила испортиться , но в лучшую сторону.Вот так мы сходили на турслет .

Общий сбор- сдать рапорт!



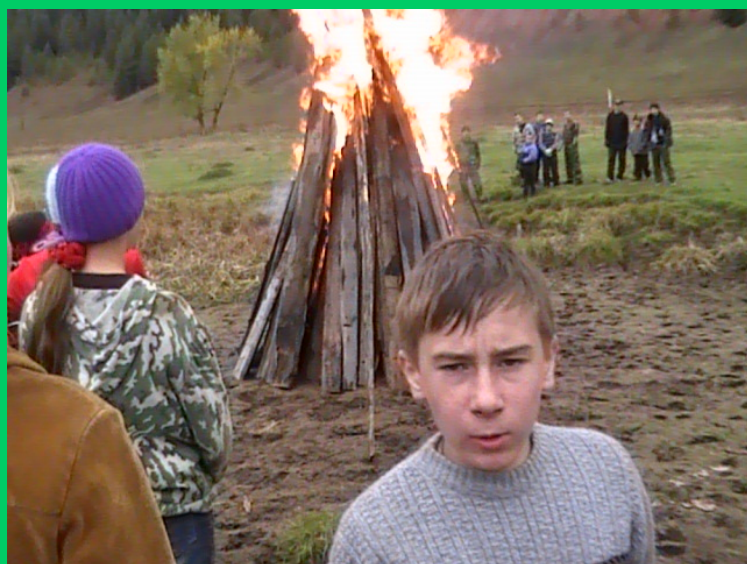
А костер разжигаться не хочет!





Внимание-паутина

Жарко у костра



Дым костра создает уют

Природа и здоровье

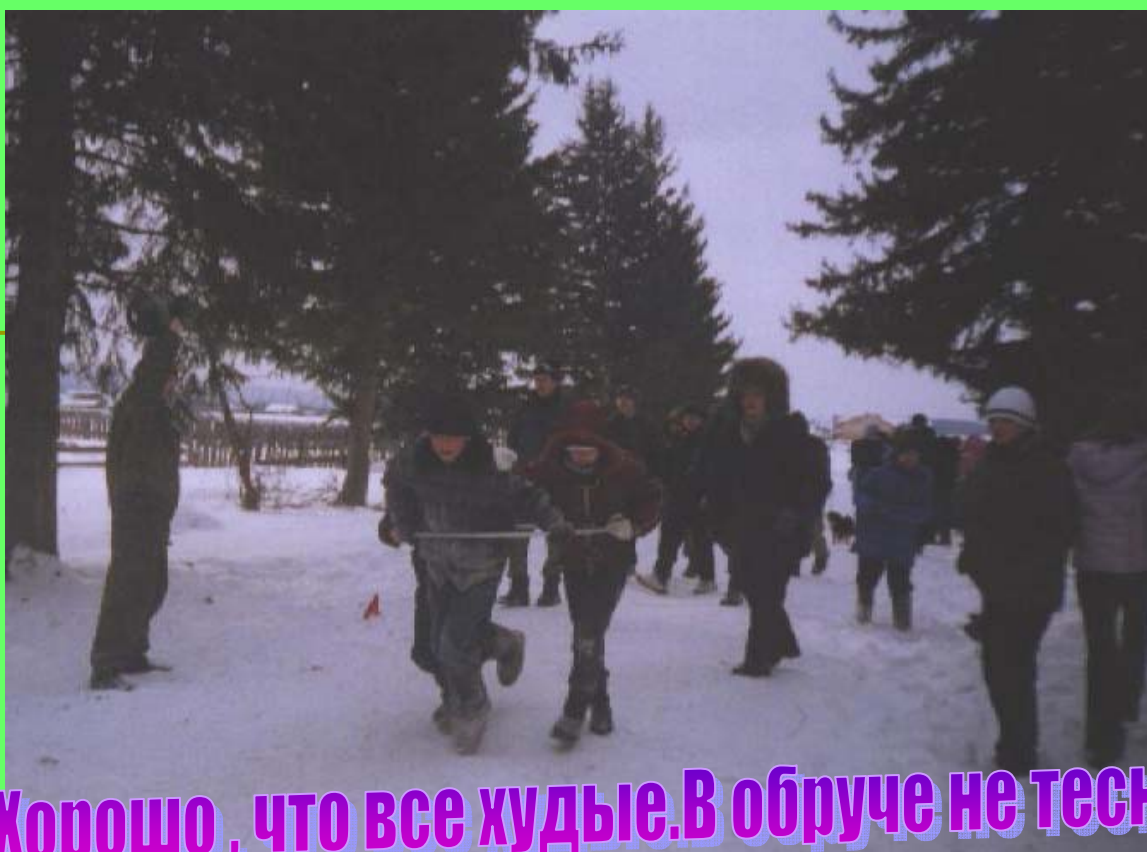
Весной нас ждала традиционная школьная игра Зарница. Наша команда из 8 человек (4 девочки и 4 мальчика) вышла на старт, им предстояло найти флаг ,который спрятали наши организаторы . Команде был выдан маршрутный лист, выполняя все задания по нему мы искали цифры , которые были разбросаны везде даже на стволах деревьев , выполнив задания мы бросились искать флаг. Мы его нашли , но как всегда на нас налетела толпа претендентов на знамя и борьба была не шуточная.....После военных действий нам предстояло преодолеть мышеловку, на этот раз мы все себя показали , так как все низкого роста и худые. Оказалось это было только начало , затем мы бегали толпой в обруче , спасали раненых, стреляли из воздушки . В итоге 2 место. Ура!!!!



Юлия Леонидовна ! У нас флаг украли!



Несите быстрее , боец ранен!



Хорошо, что все худые. В обруче не тесно!



Там где пехота не пройдет, 7-ои на пузе проползет.

Работа с родителями

- Знакомство родителей с понятием общественная гигиена
- Формирование представлений родителей о здоровом образе жизни подростка
- Ознакомление с возрастными особенностями детей
- Психолого-педагогическое просвещение родителей о воспитании здорового ребёнка.
- Вовлечение родителей в мероприятия, посвященные здоровому образу жизни (походы, спортивные соревнования, дни здоровья)



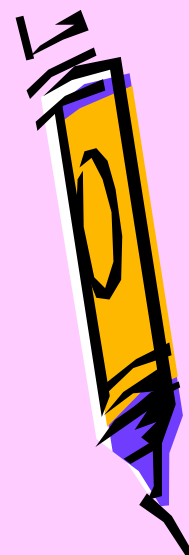
Вопрос о здоровье стар как мир, но актуален и современен во все времена. Конечно, нации нужны образованные, воспитанные, культурные люди, но главное, и с этим вряд ли можно спорить, нации нужны люди здоровые. Только здоровые люди могут делать величайшие научные открытия и осваивать Вселенную, восхищать нас в балете и защищать, если будет нужно, нашу жизнь....А для родителей, зачем кривить душой, на первом месте стоит здоровье ребенка, а уж потом его успехи в математике и английском....



Наши родители охотно посещают классные собрания круглые столы, родительские клубы, семейные советы – их интересуют вопросы о том как правильно вырастить здорового полноценного ребенка, а обучает их этому наш классный руководитель Богатова Юлия Леонидовна



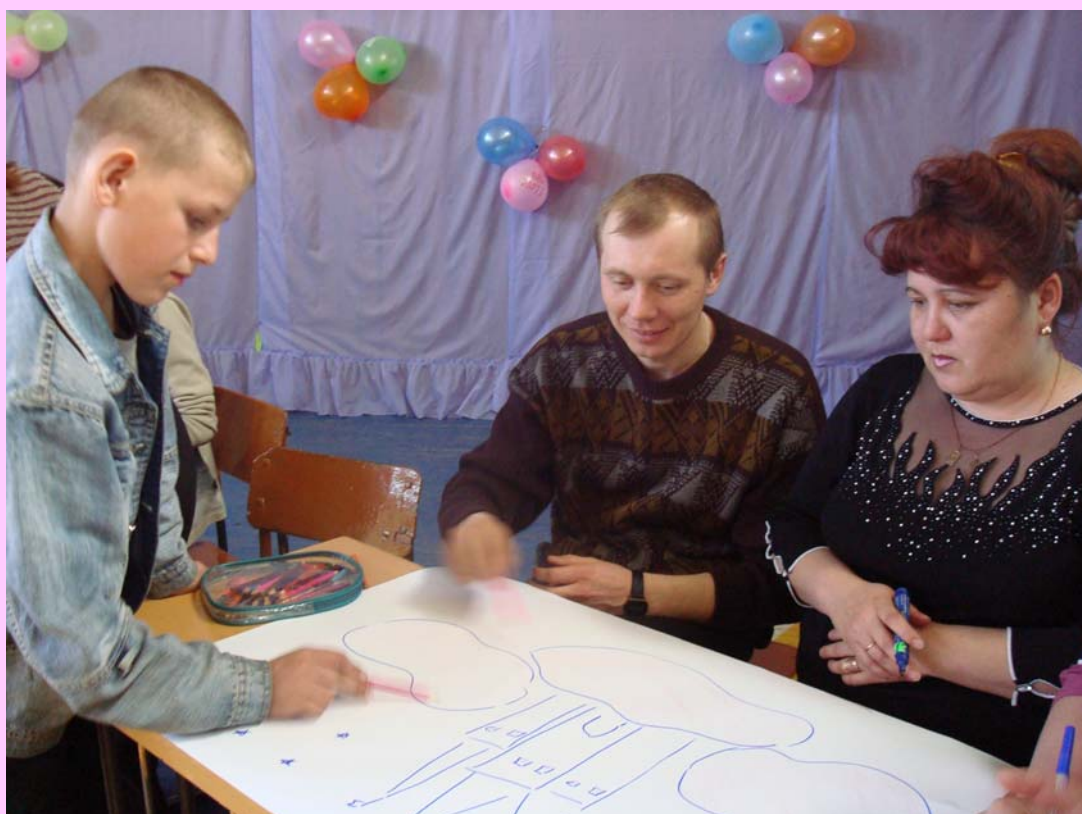
Семейный совет «Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка»



Родительское собрание «Признаки проявления и профилактика агрессии»



Семейный клуб «Моя семья -моя радость»



Семейный праздник « Мама, папа, я –дружная семья»



Физкультурно-оздоровительная работа

*К битвам спортивным все мы готовы.
Каждый уверен в силе своей.
И побеждает на финише снова
Дружба и сила команды моей.
Пусть мальчишки и девчонки,
Вся озорная детвора,
Сегодня скажут звонко-звонко:
“Добро пожаловать, Спортивная игра”*



Физкультминутки

На каждом уроке учителя проводят по две-три физкультурных паузы, если есть возможность, то хотя бы одну из них – под музыку. Каждый учитель, да и мы сами находим интересные минутки, так например нам нравится самолетик, когда мы изображаем самолет и отправляемся в полет. Используя данную физминутку мы разминаем руки и ноги, а также даем отдохнуть нашему позвоночнику и шее. Обязательными на уроке являются упражнения для глаз, мелкой моторики рук.

Вот например одно из них

- 1 Сядьте на стул, закройте глаза, расслабьте мышцы лица, свободно, без напряжения откиньтесь на спинку стула и положите руки на бедра (10-15 секунд).
- 2 Продолжая держать глаза закрытыми, выполните пальцами легкие круговые поглаживающие движения надбровных дуг и нижней части глазниц от носа к вискам (20-30 секунд), затем посидите с закрытыми глазами еще 10-15 секунд.
- 3 Откройте глаза и посмотрите вдоль перед собой (2-3 секунды). Проведите взгляд на кончик носа (3-5 секунд). Повторите 6-8 раз.

Кто спит в постели сладко ?
А ну, скорей вставай!
Веселую зарядку с нами начинай!
Начинай! Не спеши!
Через нос ровней дыши!
Эй, народ! Давайте вместе!
Начинаем бег на месте!
Левой ,правой! Раз и два

Станет свежей голова!
Не стесняйтесь!
Улыбайтесь
Люди присоединяйтесь!
Раз нагнулись! Два
присели!
Здоровый дух - в
здоровом теле!



Игры на переменах

На переменах , когда класс проветривается мы играем в различные игры . Если тепло ,то на улице: в чехарду, выжигало ,классики , скакалку, лапту .Когда холодно, то в спортивном зале .Во время дежурства по школе мы проводим еще игры и для малышей . Вот например такие:

● **«Прыжок за прыжком».** Играющие делятся на две команды. На земле (полу) чертится линия. Игрок одной команды подходит к линии и прыгает от нее, оттолкнувшись двумя ногами. Место приземления отмечается. От этой отметки игрок другой команды прыгает по направлению к линии. То же выполняют следующие игроки. Выигрывает команда, сумевшая перепрыгнуть через линии в сторону соперника.

● **«Борьба за мяч».** Ученики делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу ребята стараются быстрее выполнить 5-10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко (счет ведет руководитель). Игра продолжается до 10 минут. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Физкультура и спорт

Наш класс посещает уроки физкультуры с удовольствием и сдает все нормы ГТО . На уроках физкультуры мы играем в волейбол, футбол, занимаемся аэробикой, гимнастикой , бегаем на лыжах, учимся закаляться и развивать свои физические способности . В прошлом году освоили степ – гимнастику, занимались этой ритмикой со специальными тумбами , которые сделали сами. Многие из нас посещают спортивные кружки, такие как волейбол и дзю-до. Пакушин Вася и Каминская Рита –спортивные звездочки нашего класса, они участвовали в районных , областных и региональных соревнованиях по дзю-до, являются призерами . Бузикова Ирина прославилась в легкой атлетике, а Прохоренко Марина в игре по теннису

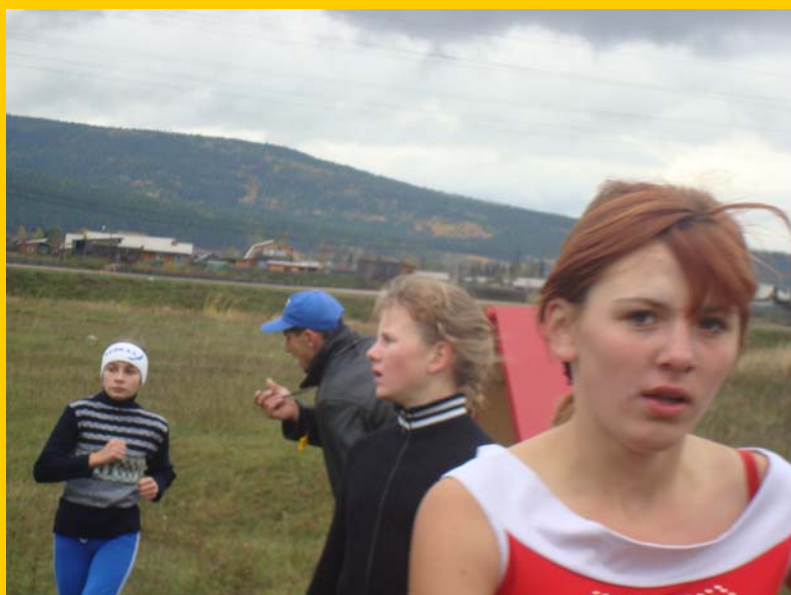


**защищаем
честь
района**





Легкая атлетика районные соревнования



Одновременно с этим мы участвуем и в мероприятиях школы и района, например таких как «Смотр строя и песни», «Армейский футбол», «А ну-ка девушки»



Охрана безопасности жизнедеятельности

14 мая в школе проходил День Защиты детей, мы участвовали в этот день в викторине, посвященной правилам поведения в лесу, на реке, болоте, при пожаре и заняли 1 место. После уроков состоялся мастер-класс, который вела Рангина Л.В. Она учила нас тому, как правильно наложить шину на сломанную спину, руку, ногу. Что нужно делать при ранении и как правильно останавливать кровь при различных ранах. Рассказала как можно сделать искусственное дыхание и помочь тому, кто нечаянно подавился или захлебнулся. А еще мы учились бинтовать палец разными способами. Наш Дима Богатов был в качестве модели. Нам очень понравилось данное мероприятие, потому что все эти знания нам нужны в жизни. И главное, мы усвоили, что когда попадаешь в такую ситуацию нужно не паниковать и вести себя спокойно.



УЧИМСЯ ОКАЗЫВАТЬ первую помощь



Витаминация, фитотерапия

В школе большая работа ведется по укреплению иммунной системы учащихся, для этого нам каждое утро дают драже витамины . А также мы с ребятами пьем фиточай. Фиточаи давали нам с использованием таких сборов, как лекарственная календула(сентябрь-октябрь), смородиновый , малиновый , брусничный лист (ноябрь- апрель).Вначале было не вкусно и непривычно, Мальчишки пить его не хотели . Но медсестра и классный руководитель нам объяснили что это нужно нашему организму, поэтому мы ходили и пили.



Рациональное питание

Наш класс очень любит поесть , а чтобы питаться в школе и дома , нам приходится трудиться .Питание у нас в школе хорошее , каждый день нам дают горячий обед ,состоящий из трех блюд. Весь год мы едим свежие салаты:

салат из капусты свежей- сентябрь-декабрь

салат из моркови и свеклы- сентябрь – март

салат из квашенной капусты- декабрь- май.

салат из зеленого лука – сентябрь-октябрь

Чтобы получить такой запас витаминов на зиму , мы работаем на пришкольном участке и выращиваем овощи сами. В начале делаем грядки , затем садим семена и поливаем грядки ,вовремя практики каждый из нас ухаживает за овощами и цветами. На нашем пришкольном участке выращивается картофель, морковь, свекла, лук, чеснок , помидоры и огурцы, кабачки и т.д. Наш повар Анастасия Георгиевна делает на зиму вкусные заготовки: солит огурцы и помидоры, делает различные сушеные специи , которые потом добавляет в суп и второе.



Пришкольный
участок
весной

Готовим грядки
для будущего урожая



после
работы



Огурцы в теплице,
а на дворе апрель

Пришкольный
участок
осенью





Горячее питание



Летний оздоровительный лагерь

Летом девчонки и мальчишки нашего класса ходят в оздоровительный летний лагерь. Там мы соблюдаем режим дня, участвуем в различных мероприятиях, делаем зарядку, купаемся в реке и проводим спортивные соревнования. Нам очень нравится в лагере потому, что там весело, интересно, прикольно проводим время. Жизнь лагеря разнообразна и насыщена. Нас кормят каждый день фруктами и овощами, горячее питание 3 раза в день. Участвуя в мероприятиях мы развиваемся и получаем удовольствие и призы.



Неделя психологии

Мы оказываем помощь в проведении недели психологии нашему классному руководителю, помогаем рисовать плакаты, придумываем задания, измеряем настроение учащихся в школе и в классе.

Предложили учащимся школы сделать дерево радостей и печали, чтобы узнать какие проблемы есть у них.



Неделя психологии

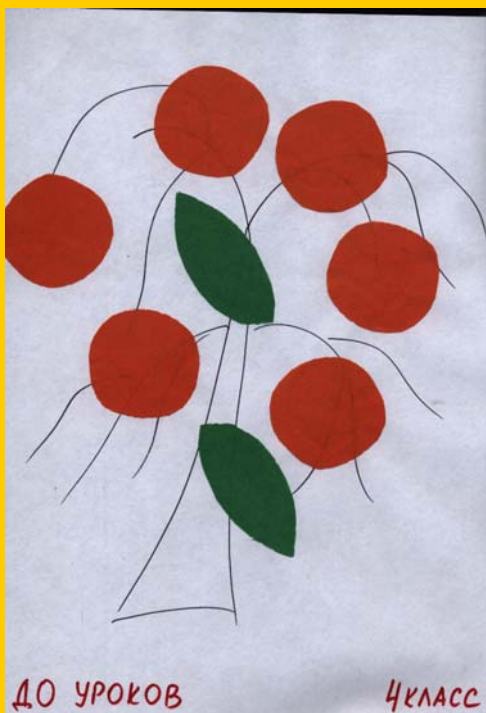
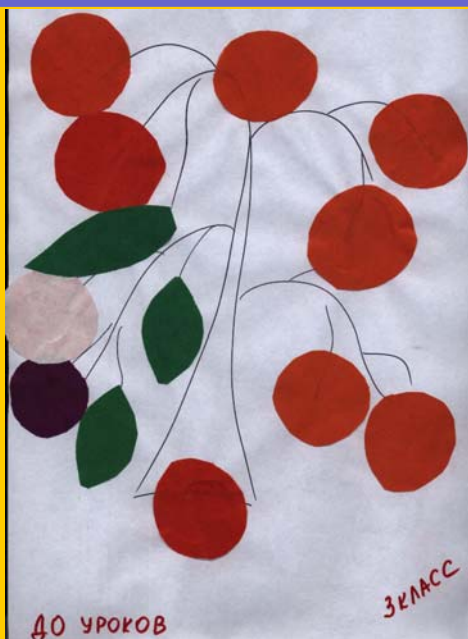
Предложили нашим родителям ответить на тесты «Мама, папа, я – здоровая 7я»



А малышей попросили оценить свое настроение, они должны были наклеить на дерево настроения различные фигурки, если настроение радостное- яблоко, спокойное- зеленый лист, плохое –яблоко гнилое.

Вот такие деревья у нас получились :

Неделя психологии



А напоследок я скажу.....

**МЫ выбираем здоровье, а
это значит мы будем :**

Соблюдать простые правила гигиены
Стараться быть закаленным
Есть пищу полезную для здоровья
Побольше узнать о здоровье
Почаще бывать на природе и
помогать ей даже небольшими
делами.

Привлекать к проблеме здоровья
младшее и старшее поколение
Вести агитационную борьбу с
вредными привычками.