

# Здоровьесберегающая направленность образовательного процесса

Е.А. Прокудина, заместитель  
директора по УВР

**Здоровье – это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.**

# 96 % детей в России имеют отклонения в состоянии здоровья

Выделяют следующие формы функциональных отклонений:

- заболевания костно-мышечной системы;
- органов зрения;
- болезни органов дыхания;
- органов пищеварения;
- нервные и сердечно-сосудистые заболевания.

# Значимость формирования здорового образа жизни отслеживается в нескольких направлениях.

*Главное направление* –  
профилактика вредных привычек  
(наркомания, табакокурение,  
алкоголизм).

*Второе направление* –  
профилактика детского  
травматизма.

На здоровье человека оказывает влияние множество факторов:

а) *внешние факторы:*

- экология;
- семья и микроклимат в ней;
- круг общения, вредные привычки;
- питание;
- здоровый образ жизни.

б) *внутренние факторы:*

- организация учебного процесса, методика организации урока;
- организация и реализация воспитательного процесса;
- двигательный режим учащихся в урочное и неурочное время;
- создание условий психологического комфорта;
- организация медицинского обслуживания в ОО;
- организация питания в ОО;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм в ОО.

Одной из возможных причин возникновения и развития высокой заболеваемости может являться умственное переутомление школьников

Утомление имеет разнообразное проявление *на уровнях:*

- *поведенческом* – снижение производительности труда, уменьшение скорости и точности работы;
- *физиологическом* – затруднение выработки условных связей, увеличение инертности в динамике нервных процессов;
- *психологическом* – снижение чувствительности, нарушение внимания, интеллектуальных процессов, сдвиги в эмоционально-мотивационной сфере.

*Школа должна быть не  
только школой знаний,  
но и школой здоровья*