

#### **4.6. Проведение мероприятий для педагогического коллектива, направленных на оздоровление, повышение культуры здоровья, повышение квалификации педагогов в области здоровья и здорового образа жизни**

Под культурой здоровья понимается совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность организма в процессе образования и воспитания.

Составляющие культуры здоровья:

- 1) Физическая составляющая здоровья. Определяет уровень развития и роста всех систем организма и его органов. Физическое здоровье подразумевает успешное функционирование физиологических систем человеческого организма (кровеносной, опорно-двигательной, нервной, пищеварительной, выделительной и прочих систем).
- 2) Психическая и духовная составляющие здоровья. Определяют состояние духовной, моральной и психической сферы. Психическое и духовное здоровье подразумевает нормальное функционирование мыслительных процессов, воображения, памяти, внимательность, способность к адекватной оценке и восприятию собственных ощущений и чувств, осознанному управлению эмоциями, развитие интеллекта, наличие определенных моральных идеалов и жизненных ценностей.
- 3) Социальная составляющие здоровья. Посредством социальной составляющей здоровья происходит свободный и осознанный выбор той или иной социальной роли, осознание возможных последствий каких-либо собственных действий, возложение на себя ответственности за результат этих действий. Социальное здоровье подразумевает личностное развитие человека, его умение ответственно и свободно определять свое место и роль в социуме
- 4) Здоровый образ жизни. Считается, что здоровый образ жизни обуславливается: отсутствием вредных привычек (курения, алкоголизма, пристрастия к наркотикам, токсикомании); регулярными физическими нагрузками, частота и количество которых определяются физическим состоянием здоровья человека; рациональным распорядком дня (труда и отдыха); сбалансированным питанием; соблюдением правил личной гигиены.

В течение 2016-2019 учебных годов педагоги, служба сопровождения посещали курсы повышения квалификации, районные семинары, педагогические советы, изучали специальную литературу, вели работу по методическим темам. В 2016 году в ГБОУ школе № 594 проходил Городской семинар по здоровьесбережению.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 594 Московского района Санкт-Петербурга

Раз в 2 года учителя проходят Профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию, что отражено в Медицинских книжках. Практические занятия, в которых участвуют учителя, включают в себя тренировку сердечно-легочной реанимации, упражнения по перевязке и санитарной обработке различных поврежденных частей тела. Теоретические знания по профилактике заболеваний, симптоматике болезней педагоги закрепляют тестами. Также сотрудники школы 1 раз в год проходят медицинские осмотры. Учителя ОУ серьезно относятся к своему здоровью, поэтому систематически делают прививки по возрасту и профилактические по необходимости.