




Здоровье – всё, но всё  
здоровьесберегающие технол  
без здоровья – ничто.  
в образовательном процессе

# 1. Концепция здоровьесберегающего образования

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.





Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это состояние полного **физического, психического и социального благополучия**, а не столько отсутствие болезней или физических дефектов.

# Физическое здоровье

**Педагогическое  
определение**

**Совершенство саморегуляции  
в организме, гармония  
физиологических процессов,  
максимальная адаптация к  
окружающей среде.**



**Медицинское  
определение**

**Состояние роста и развития  
органов и систем организма,  
основу которого составляют  
морфологические и  
функциональные резервы,  
обеспечивающие  
адаптационные реакции.**

# Психическое здоровье

**Педагогическое  
определение**



**Высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.**



**Медицинское  
определение**

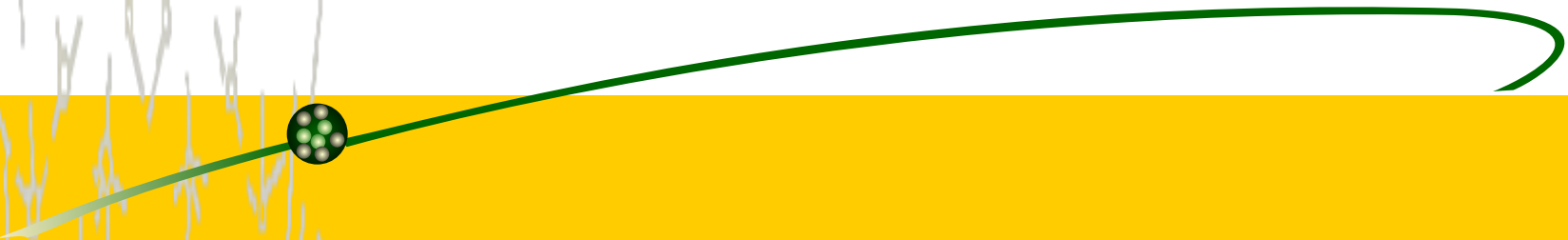


**Состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция.**

# Социальное здоровье

**Социальное здоровье – это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.**





Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями.

**Здоровый образ жизни** объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.



## ***2. Здоровьесберегающие технологии***

- Здоровьесберегающие технологии, осуществляемые на основе личносно-развивающих ситуаций, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.**





## ***В. Д. Сонькин отмечал:***


**«Здоровьесберегающая технология – это:**

- **условия обучения ребенка в школе** (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- **рациональная организация учебного процесса** (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- **соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка;**
- **необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим».**



## *К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят:*

- технологии комплексной профилактики заболеваний;
- коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические);
- педагогические технологии, содействующие здоровью;
- технологии, формирующие здоровый образ жизни.



Таким образом, **здоровьесберегающая педагогическая деятельность** по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребёнка.



# *Здоровьесберегающая технология*

Здоровьесберегающая технология – это качественная характеристика педагогической технологии, показывающая, насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.



# *Виды здоровьесберегающих технологий*

**Адаптивные**

Работа в группах, парах, модульное обучение, семинары

**Тестовые**

Диагностические тесты,  
тематические тесты,  
ЕГЭ

**Игровые**

Дидактические игры, обучающие  
игры,  
интерактивные игры



### 3. Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения

*Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:*

1. Обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете);
2. Число видов учебной деятельности. Норма 4-7 видов за урок.
3. Среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Норма – 7-10 минут.
4. Число видов преподавания. Норма – не менее трёх.
5. Чередование видов преподавания. Норма – через 10-15 минут.
6. Наличие и выбор места на уроке методов, направленных на самопознание и развитие учащихся.
7. Место и длительность применения технических средств обучения.
8. Физкультминутки и оздоровительные моменты на уроке.
9. Психологический климат на уроке.



***В конце урока следует обратить внимание на следующее:***

- 1. Плотность урока. Норма – не менее 60% и не более 75-80%.**
- 2. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.**
- 3. Темп и особенности окончания урока.**



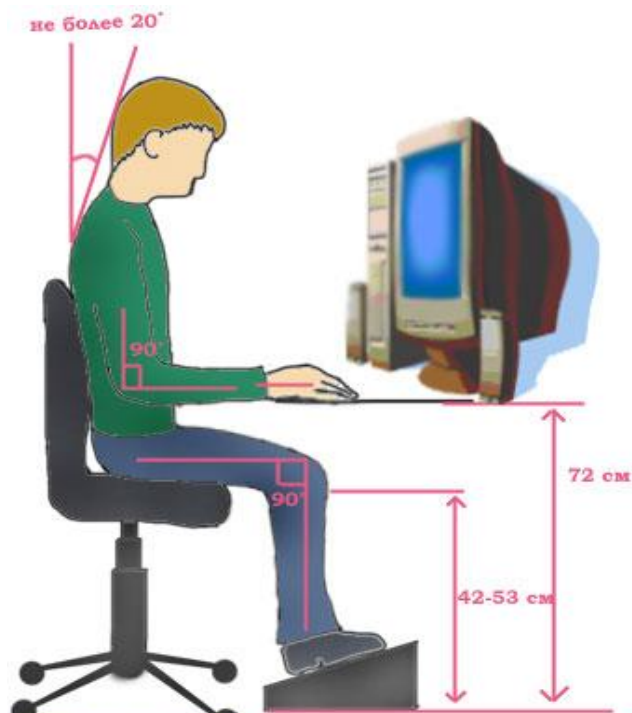
## **4. Здоровьесберегающие технологии на уроках информатики**

Использование системы мер здоровьесбережения, касающихся преподавания информатики, определяется спецификой данной дисциплины, связанной с практически постоянным использованием современной компьютерной техники, которая, как известно, является существенным источником негативных факторов, сказывающихся на здоровье школьников.

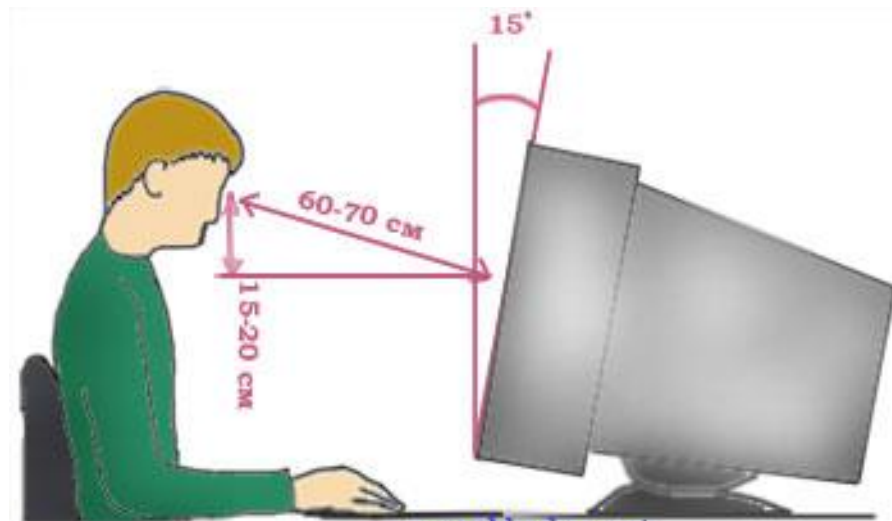


Чтобы учиться было комфортно, чтобы не нанести вреда своему здоровью, вы должны уметь правильно организовать свое рабочее место.

Правильная рабочая поза позволяет избегать перенапряжения мышц, способствует лучшему кровотоку и дыханию.



## Правильное положение монитора

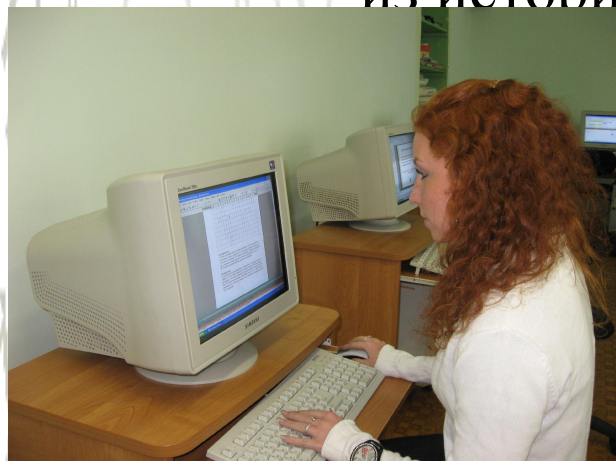




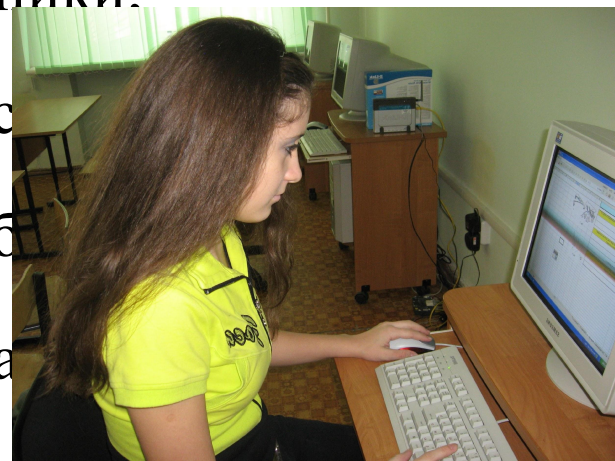
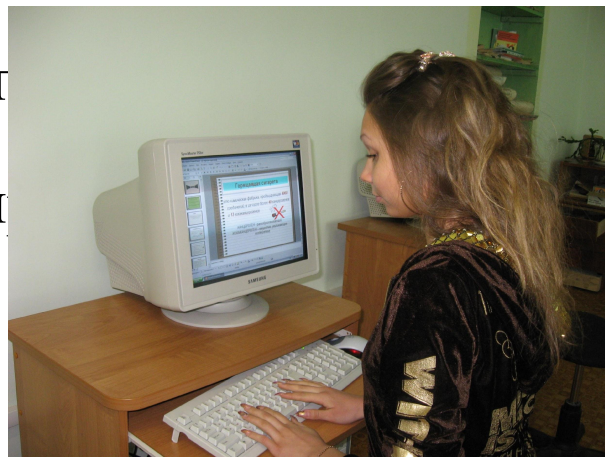
**Чтобы разнообразить уроки информатики, мы  
Основной закон детской природы можно  
выразить так: дитя требует деятельности  
готовим с ребятами тематические сообщения на  
беспреданно и утомляется не деятельностью, а  
ее однообразием и односторонностью.**

**К.Д. Ушинский**

• ИЗ ИСТОРИИ ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ:



е информационные сис



**После 10-15 минут непрерывной работы за ПК необходимо делать перерыв для проведения физкультминутки и упражнений для глаз.**

**Физминутка** – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости.



Чаще всего устают глаза, мелкие мышцы рук, позвоночник. Ребёнок перестаёт думать об уроке, нарастает напряжение, наваливается усталость. Это самый подходящий момент для отдыха. Отдых длится 1-2 минуты, но очень необходим ученикам.



Быть здоровым – естественное стремление человека.

Целостность, гармония человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость.



## **5. Принципы здоровьесбережения**

- ***Не навреди!***
- ***Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося.***
- ***Непрерывность и преемственность.***
- ***Учет возрастных особенностей.***
- ***Комплексный, междисциплинарный подход.***
- ***Успех порождает успех.***
- ***Активность.***