

# Научно – практическая основа здоровьесбережения на уроках

МОУ Изваринская СОШ

# Ф а к т о р ы    р и с к а

- Межличностное общение – конфликты как фактор, изменяющий психологическое здоровье
- Семья как фактор формирования психического и физиологического здоровья
- Уровень и качество информации как фактор, изменяющий здоровье

# Школьные факторы риска и их влияние на состояние здоровья

- Стрессовая педагогическая тактика и агрессивная среда
- Интенсификация учебного процесса
- Несоответствие методик и технологий возрастным и функциональным особенностям школьника
- Нерациональная организация учебной деятельности

# Стрессовая педагогическая тактика и агрессивная среда

- Приходится на период интенсивного роста и развития организма( на обычном уроке учитель делает от 8-19 замечаний. В классах с авторитарным педагогом заболеваемость выше в 3 раза)
- Ограничение времени в процессе деятельности (значительное мышечное напряжение и психоэмоциональное переутомление ведут к психофизиологическим расстройствам)

# Интенсификация учебного процесса

- Перегрузки и переутомление вызывают такие симптомы , как:
  - раздражительность
  - плохой сон
  - плаксивость
  - неустойчивость внимания
  - низкий уровень работоспособности
  - болевой синдром( живот, голова,и т д.)

# Синдром 7 сентября и другие

...

- Периоды адаптации учащихся после летних каникул и в период января (переход от отдыха к деятельности)
- СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивность
- Синдром домашнего ребенка
- Синдром отличника
- Синдром неуспешности

# Формы здоровьесбережения на уроке

- Создание комфортной среды( температура, влажность воздуха, соответствие мебели)
- Рациональное чередование учебной и разгрузочной деятельности на уроке
- Индивидуальное дозирование объема, сложности, эмоциональности информации на уроке.
- Внедрение интегральных и модульных курсов по профилактике здоровья на уроках.

## Создание комфортной среды ( температура, влажность воздуха, соответствие мебели)

- превышение углекислоты в классе на 1-2 % от нормы снижает умственную работоспособность на 10%
- превышение оптимальной температуры на 1-2 градуса снижает восприятие материала в 1,5 – 2 раза
- неудобная посадка и долгая статичность увеличивает отвлекаемость в 2 раза



# Урок как способ формирования и развития основных компетенций учащегося

- Слушание, чтение, поиск и понимание
- выявление практического навыка и его формирование (ЗНАЮ)
- закрепление и развитие навыка
- практическая наработка навыка(УМЕЮ)
- обобщение и систематизация
- самостоятельное применение в ситуации (МОГУ)

# Здоровьесберегающая структура урока

- с 1-й по 4-ю минуту урока -**60%** информации
- с 5-й по 23-ю минуту –до **80%** информации
- с 24-й по 34-ю – **ок.50%** информации
- с 35-й к 45-й идет спад восприятия и усвоения до **10%**

Объем и скорость подачи  
учебного материала как показатель  
здоровьесбережения

У С В О Е Н И Е

СЛЫШАТ 10-20%	ВИДЯТ 50%	ДЕЛАЮТ 90%
Темп речи учителя 120-130 слов /мин.	Опорные сигналы	Смена видов за урок 4-9 для разных групп

# Кризисы внимания

- 1-й – через 14-18 мин.
- 2-й – через 11- 14 мин. после первого
- 3-й – через 9-11 мин. после второго
- 4-й и далее - через 5-6 мин. после третьего и т.д.

# Развитие резерва памяти как этап здоровьесбережения

- «Фотографируйте» взглядом
- Повторяйте
- Задействуйте зрительные образы на подручных предметах
- Упражнения на «зевание»
- Минутка жевания
- физиологическая разгрузка с танцевальным движением

- Самомассаж шеи, ушных раковин и грудной клетки
- Минутка развития мелкой моторики
- Декламация на публике (устные ответы)
- Упражнения для разминки противоположной руки/  
ноги активизирует работу мозга
- Упражнения на расслабление нервной системы/  
постановка спокойного дыхания

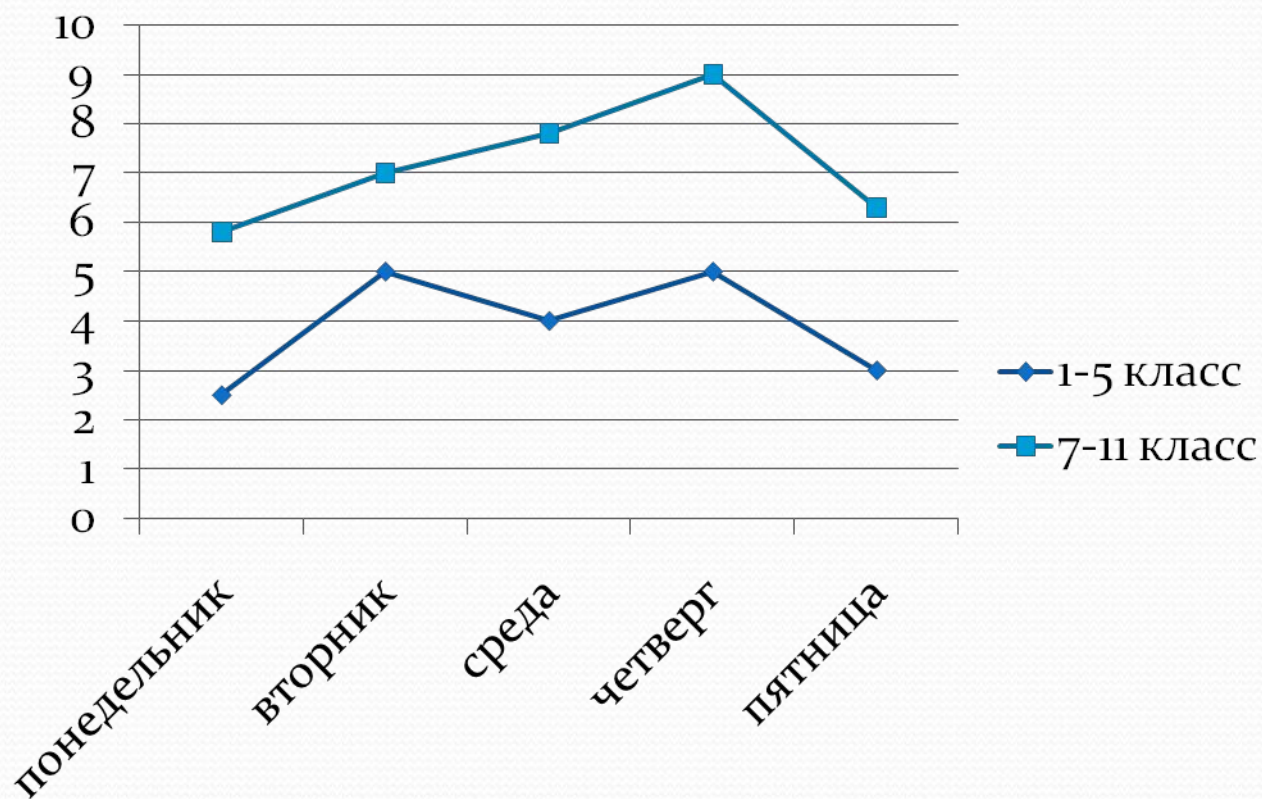
# Комплексный подход к организации здоровьесберегающего урока

- Четкое планирование структуры урока
- Введение в план урока план опроса; вида разгрузочных пауз;
- Определение типа каждого урока по:
  - уровню сложности материала,
  - эмоциональности подачи материала;

(Высокий, средний, низкий)

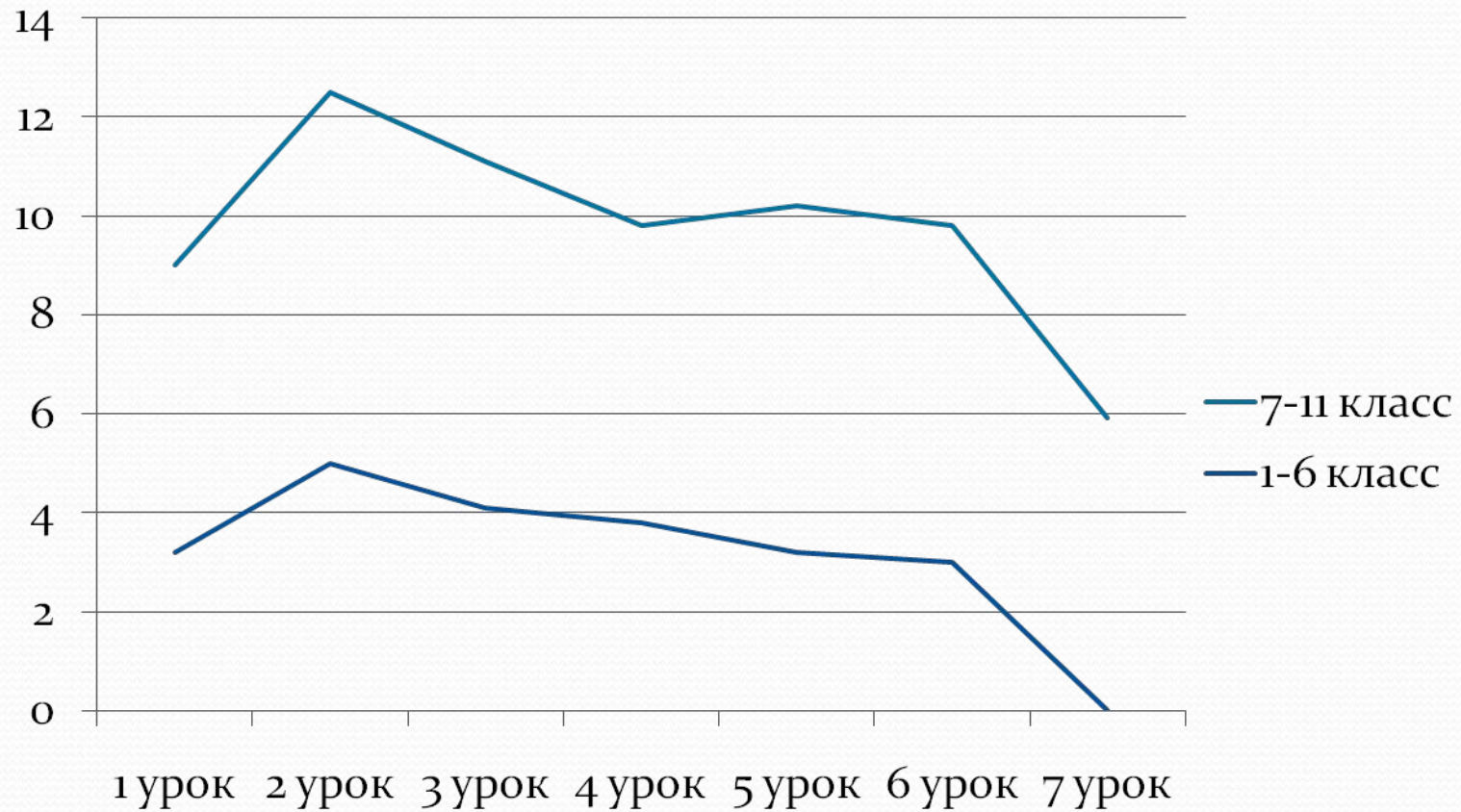
Корректировка урока с учетом уровня конкретного класса и применение лично-ориентированного подхода

# Работоспособность в течение учебной недели

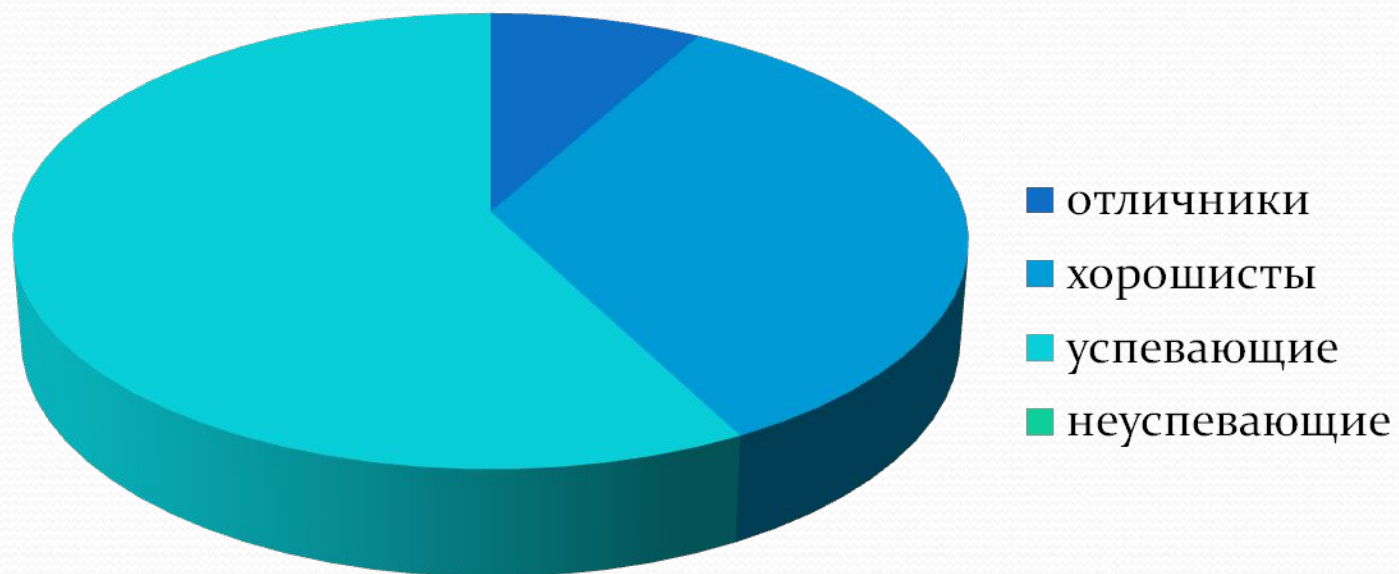




# Работоспособность в течение дня



## Успеваемость за 2009-2010 уч.год



# Рекомендуемая литература

- «Здоровьесберегающая школа»  
М.М. Безруких . МПСИ 2004. Москва
- «Профильное обучение здоровьесберегающей направленности»  
Т.В. Черникова ТЦ 2006 Москва
- «Здоровье школьника» журнал для учителей и родителей
- «Технология обучения здоровью» Н.В. Борисова, Чебоксары 2005
- «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей.» н.в. Сократова 2006 Москва