

Здоровьесберегающие технологии на уроках истории и обществознания



Автор: Шишкина Н.В.

2011 – 2012 учебный год



**«Забота о здоровье – это
важнейший труд
воспитателя. От
жизнедеятельности,
бодрости детей зависит
их духовная жизнь,
мировоззрение,
умственное развитие,
прочность знаний, вера
в свои силы...».**

В.А.

Сухомлинский.



Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.



Здоровье ученика в норме, если:



- ▣ **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
- ▣ **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
- ▣ **в эмоциональном плане** – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- ▣ **в интеллектуальном плане** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- ▣ **в нравственном плане** – он признает основные общечеловеческие ценности



На уроках и во внеурочной работе учитель истории решает 3 группы задач, связанных с проблемой здоровья учащихся:

Диагностические

коррекционные

формирующие



В начале урока необходимо оценить и в дальнейшем удерживать свое внимание на гигиенических условиях в классе: достаточна ли освещенность, не мешает ли шум, доносящийся из-за окон или из соседних помещений, хорошо ли проветрен класс, не слишком ли сухой воздух и оптимальна ли его температура. Для таких оценок не требуется приборов — вполне хватит органолептических возможностей учителя. Но пренебрежение этими требованиями приведет к более быстрому утомлению учащихся, а в дальнейшем скажется на их здоровье.



Главный объект внимания учителя — его ученики. Если реализация традиционной технологии проведения урока фиксирует внимание учителя в основном на соблюдении дисциплины и успешности выполнения учащимися заданий, то для учителя, придерживающегося принципов здоровьесберегающей педагогики, не менее важно психофизиологическое состояние школьников и все, что так или иначе связано с влиянием на их здоровье.



Первичная экспресс-оценка эмоционально-психологической атмосферы в классе на уроках истории проводится по следующим показателям:

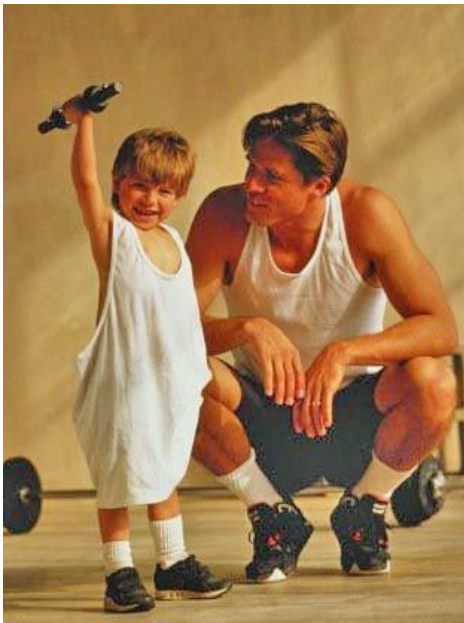
- возбуждены (перевозбуждены), например после урока физкультуры;
- утомлены, выглядят уставшими;

- взволнованы, тревожны, чем-то обеспокоены;
- сосредоточены, деловиты, настроены на урок;

- насторожены, напряжены;
- дурашливы, расторможены, расслаблены.



И хотя нередко встречается сочетание того или иного вариантов, оценить преобладающую модальность состояния класса необходимо. Для этого учителю достаточно взглянуть на нескольких школьников — своеобразных индикаторов состояния всего класса.



Объектом особо пристального наблюдения учителя на всем протяжении урока являются дети группы риска по здоровью, например, после перенесенного заболевания. Именно к ним должны быть адресованы индивидуальные педагогические технологии, первый шаг в реализации которых — прицельная психолого-педагогическая диагностика таких учащихся на каждом уроке.



Решать коррекционные задачи

к учителю истории также приходится
о в широком диапазоне действий, от
р почти автоматических — набросить
р во время перемены на батареи
е влажное полотенце при
к повышенной сухости воздуха,
ц скорректировать неправильную позу
и ученика — до технологичных —
о изменить темп проведения урока,
н вовремя провести физкультминутку,
н разрядить напряжение шуткой, дать
ы творческое задание и т.д.
е



Требования к проведению физкультминуток

- Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, и их результативность.
- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
- Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.





Тебе, выпускник

Это интересно

220

**На уроках
истории
учитель
формирует**

физическое,

**психическое
(духовное)**

социальное



**здоровье
обучающихся**



К воздействию на **физическое здоровье** во время урока относится, сохранение физических характеристик обучающихся:

- зрение,
- слух,
- осанка.

Их сохранению способствует смена деятельности на уроке. Например, сначала устно пообсуждали какое-либо историческое событие, потом законспектировали в тетрадь, затем послушали учителя и т.д. Благодаря смене деятельности, урок, во-первых, проходит незаметно, быстро, потому что он интересен и многообразен, пестр по содержанию. Во-вторых, это необходимое условие сохранения здоровья на уроке истории.



Формирование психического здоровья

- развитие мышления;
- развитие памяти;
- формирование нравственных качеств;
- осмысленность и наполненность жизни;
- творческие отношения;
- гармония с собой и окружающим миром.

Это достигается путем совокупности следующих компонентов: смена деятельности на уроке, эмоциональность, заинтересованность обучающихся, внутреннее спокойствие учеников, их стремление к познанию. Также для развития благоприятен некоторый «нерв» на уроке, который позволяет поддерживать мобильность, собранность, дисциплинированность, аккуратность, интерес.



К формированию **социального** здоровья относится:

- умение жить в обществе;
- коммуникативность;
- удовлетворенность социальным статусом.



Это достигается посредством общения на уроке между учителем и учениками и учениками между собой, а также общественными событиями, знакомством с явлениями, известными личностями, на примере которых можно воспитать много положительных качеств у обучающихся. Обучающиеся, знакомясь с тенденциями становления и развития общества и государства, начинают лучше ориентироваться в социуме, реализовывать себя.

Передача знания по предотвращению отдельных болезней на уроках

при изучении темы «Древний Египет» обязательно рассматривается вопрос «Почему в ежедневном рационе простых египтян были чеснок и лук?»;

при изучении средневековой Европы подчёркивается, что основная причина моров и эпидемий – отсутствие элементарных правил гигиены, таких как умывание и мытьё, регулярная смена белья;

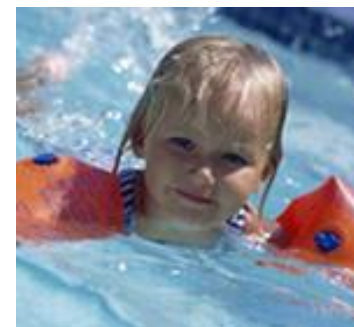
Передача знания по предотвращению отдельных болезней на уроках

при выяснении причин вымирания американских индейцев заостряется внимание на отравляющее влияние алкоголя на организм человека и отсутствие иммунитета у аборигенов на такие инфекционные заболевания как грипп и ангина, унесшие жизнь многих коренных жителей Америки, отмечается, что африканцам удалось избежать эпидемий этих болезней благодаря употреблению бананов;

на уроках обществознания в 7 классе, когда рассматривается тема физиологических особенностей подросткового возраста, звучит предостережение о последствиях ранней половой жизни и т.д.



Таким образом, здоровьесберегающий компонент на уроках истории необходим в современной школе с компетентностным подходом в обучении и гуманизацией образовательного процесса в условиях модернизации, потому что «здоровый нищий счастливее больного короля».



*