

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

ШКОЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

а) внешние факторы *(за пределами образовательного учреждения)*:

- экология;
- семья и микроклимат в ней;
- наследственность
- круг общения, вредные привычки;
- питание;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

ШКОЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

б) внутренние факторы (в самом образовательном учреждении):

- перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса;
- несовершенство учебных программ и технологий;
- авторитарный стиль преподавания;
- отсутствие индивидуального подхода к учащимся;
- использование преимущественно обучающих технологий, в ущерб воспитательным;
- недостаток двигательной активности учащихся;
- неправильное питание учащихся;
- несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса;
- недостаточное финансирование школы.

ПРИЗНАКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

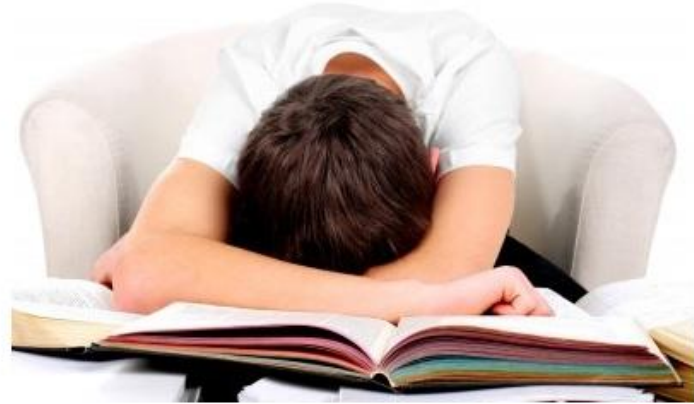
- Резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности, снижение памяти и внимания;
- Расстройства невротического характера (нарушение сна, чувство страха, плаксивость, раздражительность и т.п.);
- Стойкие изменения регуляции вегетативных функций (аритмия, вегетососудистая дистония, различные функциональные расстройства);
- Снижение иммунитета.

ПРИЧИНЫ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

- Учебные перегрузки, т.е. необходимость в ограниченное время изучить, усвоить, запомнить значительный объем информации;
- Неоптимально составленное расписание уроков, постоянно усиливающее утомление школьников к концу рабочего дня, рабочей недели;
- Невозможность (или ограниченные возможности) индивидуализировать интенсивность и качественные характеристики учебной нагрузки на учащегося с учетом его индивидуальных особенностей, способностей, возможностей, состояния здоровья.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УСТАЛОСТИ УЧЕНИКА

- Частая смена позы,
- Потягивание,
- Встряхивание руками,
- Зевота,
- Закрывание глаз,
- Подпираание головы,
- Остановившийся взгляд,
- Ненужное переключивание предметов,
- Разговор с соседом,
- Увеличение количества ошибок в ответах,
- Не восприятие вопроса,
- Задержка с ответом,
- Частые поглядывания на часы в ожидании конца урока.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ДИСКОМФОРТА

- Нарушение температурного режима в помещении;
- Повышенная сухость воздуха, возникающая обычно в зимнее время ;
- Воздействие шума, посторонних звуков;
- Физический дискомфорт от неудобного положения тела, длительно фиксируемой позы, что обычно возникает при несоответствии размера парты (стола и стула) росту и комплекции учащегося;
- Длительное выполнение учащимися однообразной и напряженной работы.

ЧТО ПЕДАГОГ ДОЛЖЕН УМЕТЬ:

- Анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;
- Владеть основами здорового образа жизни;
- Устанавливать контакт с коллективом учащихся;
- Наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;
- Прогнозировать развитие своих учащихся;
- Моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
- Личным примером учить учащихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

- ◎ «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
- ◎ **Непрерывность и преемственность** — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

- ◎ Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
- ◎ Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
- ◎ Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

- ◎ **Активность** — активное включение в любой процесс снижает риск переутомления.
- ◎ **Ответственность за свое здоровье** — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

1. Правильная организация урока
2. Использование каналов восприятия
3. Учет зоны работоспособности учащихся.
4. Распределение интенсивности умственной деятельности.



АНАЛИЗ УРОКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

- **Гигиенические условия в классе (кабинете):** чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т.п.

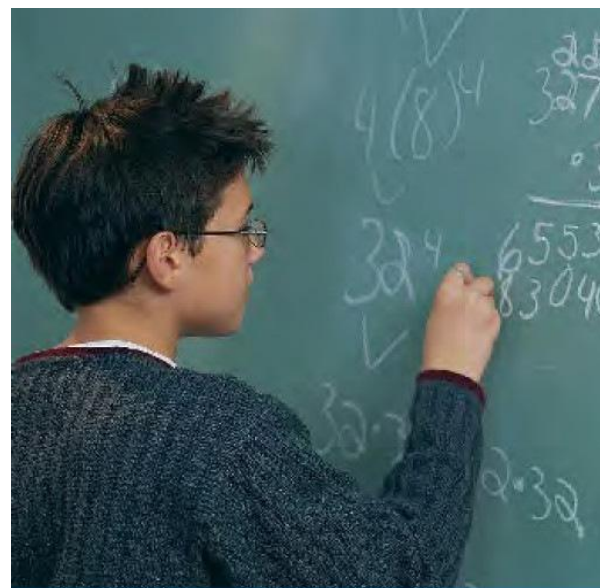


АНАЛИЗ УРОКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

- **Число видов учебной деятельности, используемых учителем. К их числу относятся: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия и т. д. Нормой считается 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомляемости школьников.**

АНАЛИЗ УРОКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

- Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма: 7-10 минут.



АНАЛИЗ УРОКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

- Число использованных учителем видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. Норма – не менее трех за урок. Чередование видов преподавания – не позже чем через 10-15 минут.



АНАЛИЗ УРОКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

- **Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (ученики в роли учителя, дискуссия, семинар и др.); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.**

АНАЛИЗ УРОКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

- **Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т. е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.**



АНАЛИЗ УРОКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

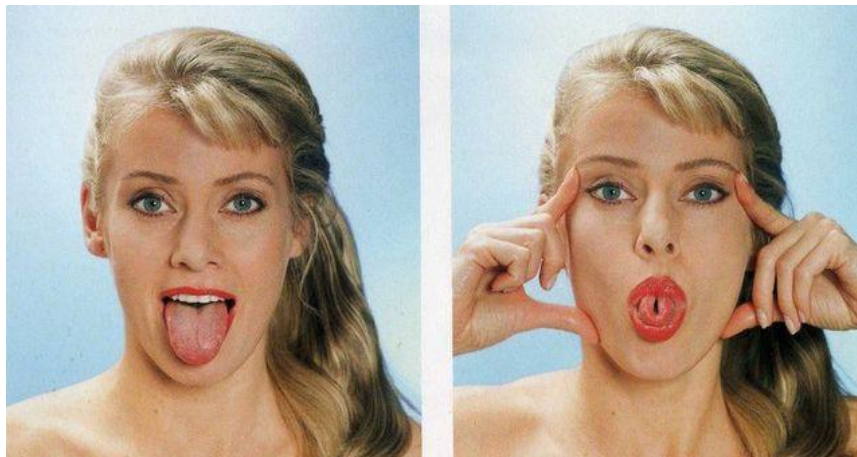
- **Позы учащихся и их чередование** в зависимости от характера выполняемой работы. Степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены. Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.

АНАЛИЗ УРОКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

- **Физкультминутки и физкультпаузы, которые являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма – на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.**

ОРИГИНАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

- Частично гимнастика основана на произношении гласных звуков. По утверждению древних индейцев, именно протяжное произношение гласных, с доброй усмешкой на лице, положительно отражается на формировании организма.



ОРИГИНАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1. Сложная экологическая обстановка делает особенно необходимым проведение массажа щитовидной железы, который можно выполнить следующим образом.

Сядьте удобно. Расслабьтесь, успокойтесь. Ровно, протяжно, на одной высоте произносите звук [а]. Произношение звука [и] в таких же условиях активизирует работу мозга, нормализует функцию почек.

Проговаривание звука [о] приводит в порядок среднюю часть грудной клетки.

Чередование звуков [о], [и] массирует сердце.

ОРИГИНАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

2. К упражнениям второй группы можно отнести так называемый гигиенический массаж.

Он улучшает крово- и лимфообращение, нормализует обмен веществ, помогает снимать мышечное напряжение на лице, шее, в руках. Массаж также носит профилактический характер против простудных заболеваний, ангин, катаракты верхних дыхательных путей.

Подушечками указательных пальцев обеих рук проводим под глазами, слегка надавливая, от переносицы до ушей. Повторяем 5 раз.

Тыльными сторонами правой и левой ладоней проведем 7 раз от подбородка в стороны.

Откройте рот, сильно натяните на зубы одновременно верхнюю и нижнюю губу, а затем слегка их прикусите. Повторяем 5 раз.

ОРИГИНАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

3. Для правильной ориентации дыхания проводятся двигательные упражнения с названиями: «Задуть свечу», «Поймать комара», «Согреть руки», «Лилия» и др.

«Поймать комара»: Разведите руки в стороны. Представьте, что ловите комара. Медленно сводите руки, чтоб его не испугать. При этом непрерывно произносите звук [з]. Прихлопните комара и быстро разведите руки - получится автоматический вдох.

ОРИГИНАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

4. Еще одну группу упражнений составляют приёмы, которые успокаивают нервную систему, снимают напряжение. В этом случае особенно важными являются голос учителя и его внутреннее спокойствие. При этом, максимум внимания надо уделять окраске своего голоса и темпу произношения слов.

«После грозы»: Закройте глаза. Вы - в лесу. Отгремела гроза. Прошёл дождь, блестит мокрая листва на берёзах. На траве - серебряные капли. Как хорошо пахнет в лесу! Как легко дышится! Вот ландыши - вдохните их чудный запах. Вдыхайте медленно, ровно, глубоко.

«МОЗГОВАЯ ГИМНАСТИКА»

- Выполнение упражнений для улучшений мозговой деятельности.
 - Качание головой (стимулирует мыслительные процессы)
 - «Ленивые восьмерки» (активизация структуры мозга, повышение устойчивости внимания): нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «Восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.
 - «Шапка для размышлений (улучшает внимание, ясность восприятия, речь): мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.
 - Моргания (полезно для улучшения зрения)



АНАЛИЗ УРОКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

- Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Умение учителя выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.



АНАЛИЗ УРОКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

- **Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке:** интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п. Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые учителем.



АНАЛИЗ УРОКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

- ◎ **Благоприятный психологический климат на уроке, который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем определяет позитивное воздействие школы на здоровье.**



АНАЛИЗ УРОКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

- Преобладающее выражение лица учителя. Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, афоризмов с комментариями, музыкальных минуток и т. д.



АНАЛИЗ УРОКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

- **Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.** Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы. Норма — не ранее чем за 5-10 минут до окончания урока.



АНАЛИЗ УРОКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

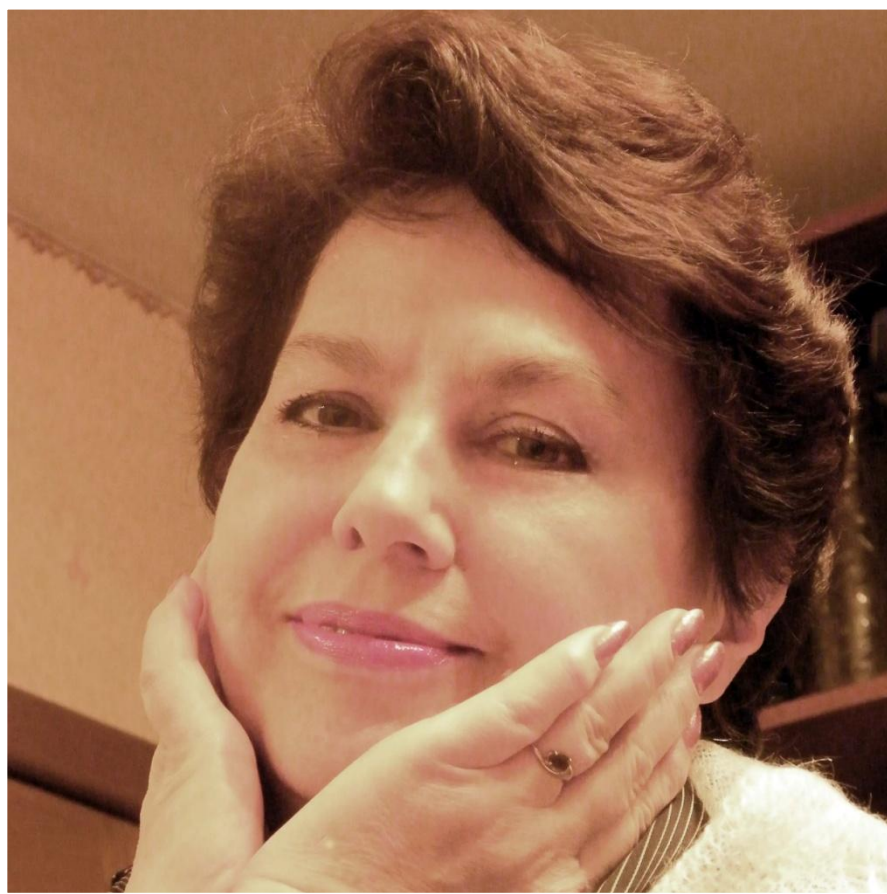
- **Темп и особенности окончания урока.**
Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащиеся имели возможность задать учителю вопросы, учитель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со школьниками.



АНАЛИЗ УРОКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

- Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать **состояние и вид учеников, выходящих с урока. Стоит обратить внимание и на состояние учителя.**





АНПИЛОГОВА
Лариса
Николаевна

*Спасибо за
внимание!*