



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, КАК ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ УЧЕНИКА И УЧИТЕЛЯ



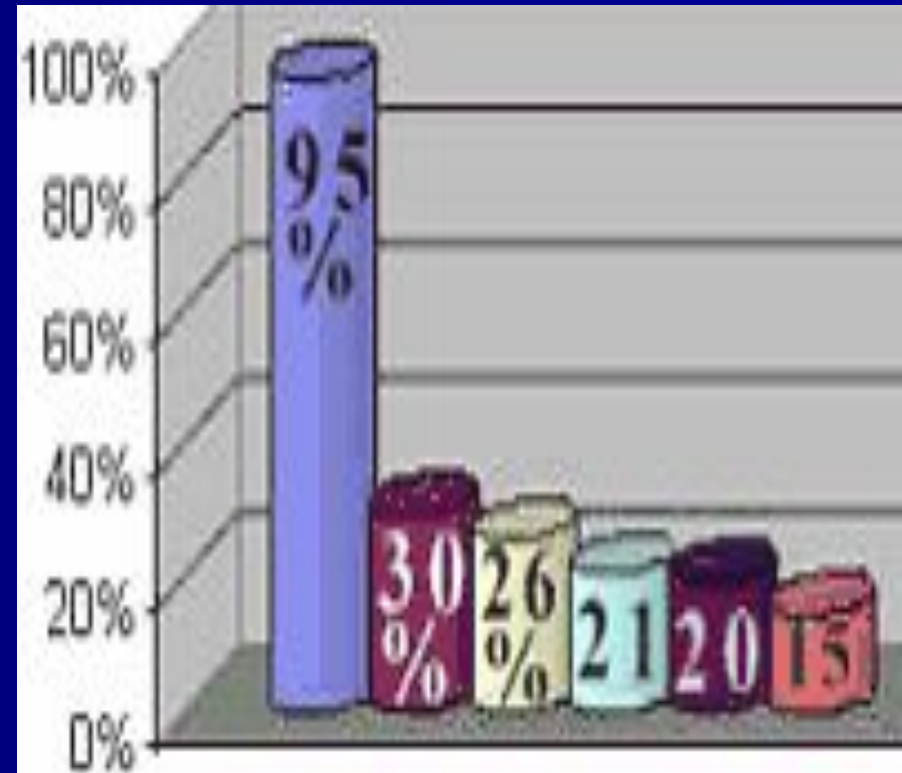
ПЛАН

- *Влияние учебной деятельности на здоровье учителя.*
- Рекомендации
- Влияние учебной деятельности на здоровье ученика
- Эмоции и здоровье
- Советы по оздоровлению



Влияние учебной деятельности на здоровье учителя.

- 95%
- 30%
- 26%
- 21%
- 20%
- 15%



95%

- заболевания нервно-психической природы (нервоз, стресс, депрессия, неврастения, спазмы, нервное расстройство)



30%

- заболевания сердечно-сосудистой системы, связанные с перегрузкой нервной системы (гипертония, мигрень, стенокардия, инфаркт и др.)



26%

- страдают заболеваниями костно-мышечной системы (преимущественно остеохондрозами и артрозами)



21%

- указали на проблемы, связанные с органами зрения и слуха.



20%

– ЛОР заболеваниями.



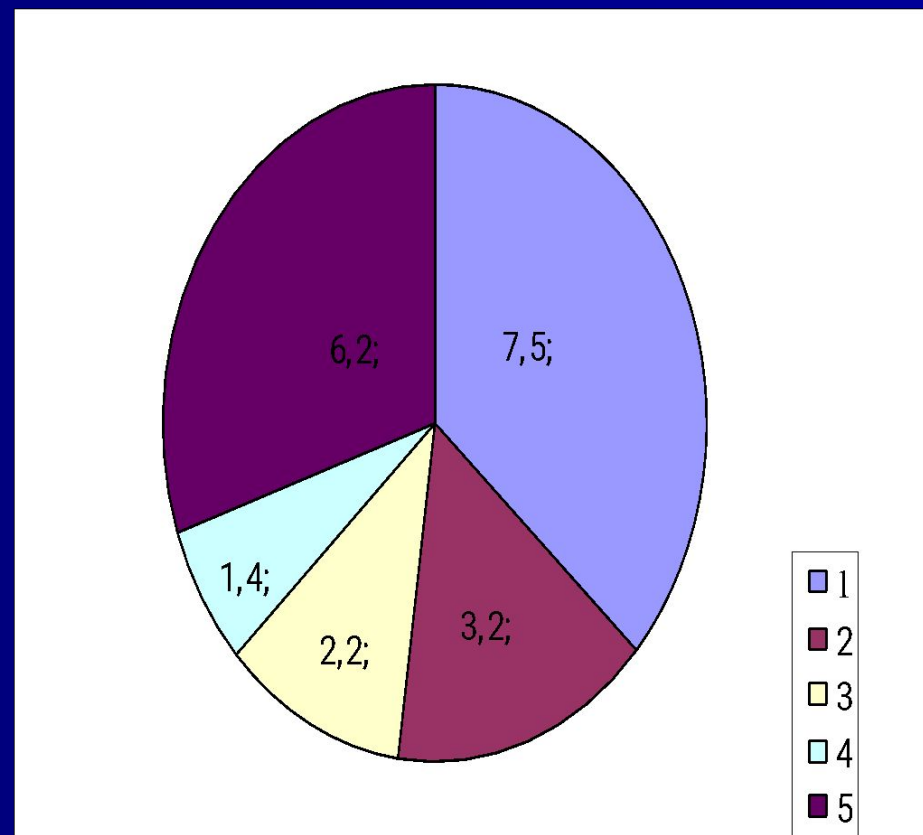
15%

- испытывают отклонения и болезни пищеварительной системы (язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, колит, дисбактериоз, панкреатит, холецистит)



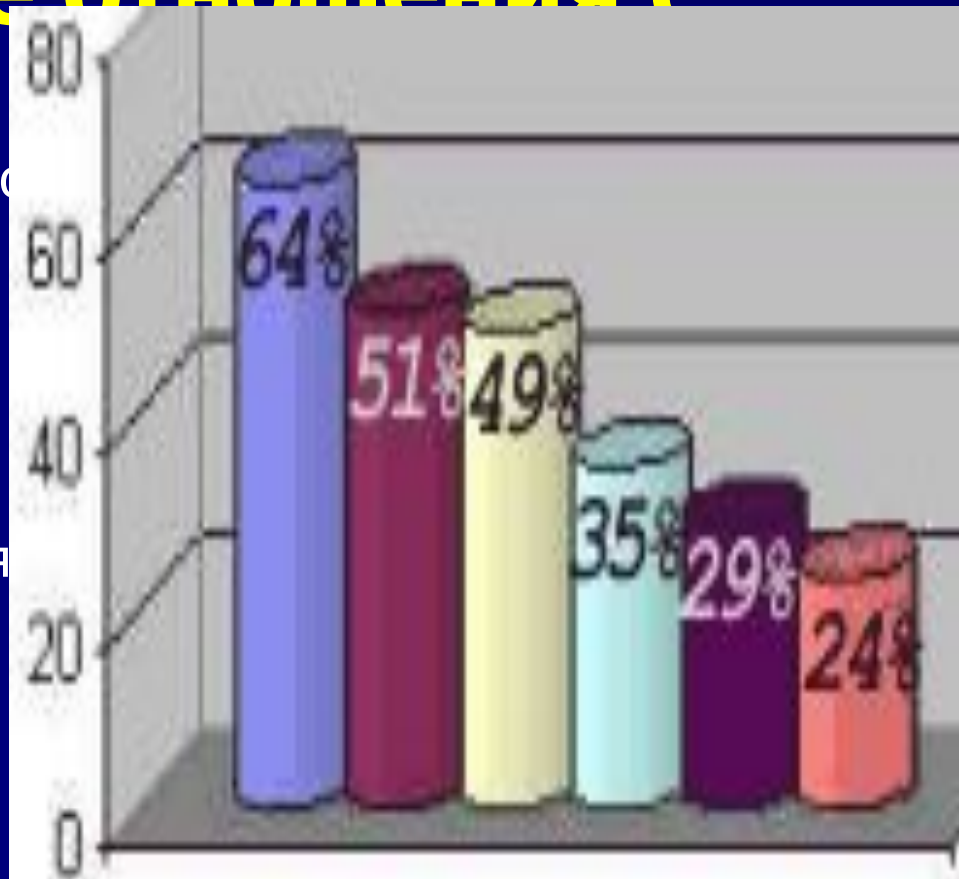
Трудовой день учителя

- 7,5 часов в день уходит на педагогическую деятельность учителя
- 6,2 сон
- 3,2 уходит в среднем на подготовку учителя
- 2,2 На активный отдых учитель тратит часа
- 1,4 организацию дополнительных мероприятий учитель затрачивает



Наибольшую опасность для здоровья учителя составляют конфликтные отношения с

- трудными" учащимися 64% учителей
- с родителями школьников 51%
- 49% с администрацией школы
- 45% довольно много энергии учитель отдаёт налаживанию отношений с учащимися на своём предмете
- 35% со своим классом
- 29% с одаренными учениками
- 24% Напряжение испытывает учитель и со своими собственными детьми



Удар здоровью наносят

- - невоспитанность и хамство учеников;
- дежурство по школе;
- стихийность мероприятий;
- нервное напряжение на уроке;
- командно-административный тон руководителей;
- работа с трудными детьми;
- низкая заработная плата и престиж профессии.



Положительное влияние

- - успехи учеников;
- моменты творческого озарения;
- уважение школьников и их родителей;
- моральный климат в коллективе;
- изменения в поведении "трудных" учеников;
- достойная заработная плата.



РЕКОМЕНДАЦИИ



Физическое здоровье

- Активное занятие восстановлением и укреплением своего здоровья- овладение дыхательной гимнастикой, занятие плаванием, теннисом, волейболом и т.д.
- Рыбалка, танцы, походы, путешествие.



Психологическое здоровье

- Активное участие в общественной или благотворительной деятельности. Помощь людям — мощное средство психотерапии.
- Использование ресурсных состояний: воспоминание о радостных победных минутах своей жизни, счастливых событий.



Социальное здоровье.

- Общение с людьми , с которыми чувствуешь себя комфортно.
- Подбор и чтение книг, погружение в другую жизнь.
- Перестройка своего эмоционального отношения к людям и событиям, вызывающие негативные эмоции.

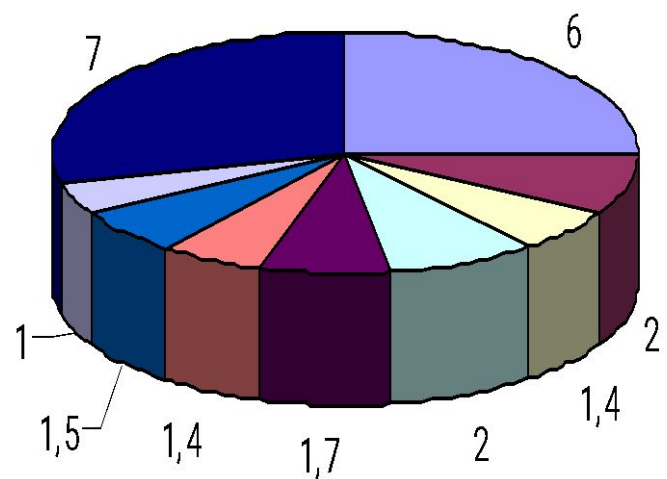


Трудовой день школьника



Рабочее время школьника

- 6 ч.-учебные занятия
- 2 ч. - домашнее задание
- 1,4 ч. - у телевизора
- 2 ч. - у компьютера
- 1,7 ч. - прогулка
- 1,4 ч - спортивные занятия
- 1,5 ч. - домашние обязанности
- 1 ч. - прочее



- Рабочие время школьника составляет 8ч, из которых 6ч тратится на учебу в школе, 2ч для выполнения домашнего задания - это полноценный рабочий день взрослого человека (опрашивали преимущественно школьников 12-15 лет).
- Почти 3.5ч учащиеся тратят на просмотр телевизионных передач и за работой у компьютера. И только 1.7ч на прогулку (11% школьников), 1.4 ч на спортивные занятия (только 9% учащихся). Спят школьники 7ч из положенных 8ч, у старшеклассников время сна сокращается до 5ч.

Откуда возьмется здоровье при таком режиме жизни?



ВЫВОД:

- Школьники ведут в основном сидячий образ жизни, что способствует костно-мышечным (60%) заболеваниям, падению зрения и расшатыванию нервной системы.
Для полноценного развития детей необходимо уменьшить рабочий день школьника или хотя бы сбалансировать активные и пассивные в плане движений элементы занятий.

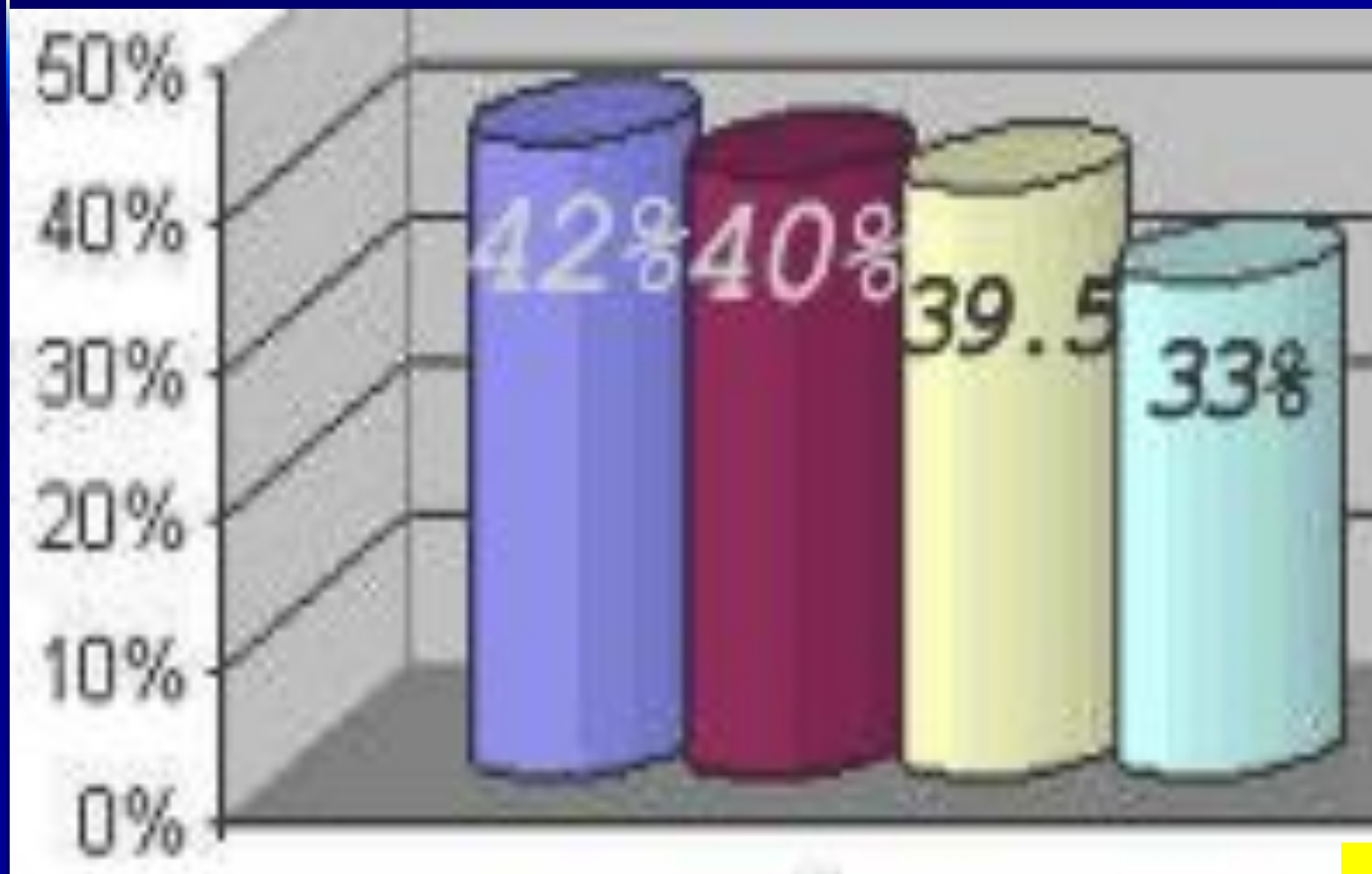


Наибольшую опасность для здоровья ученика составляют

- *АВТОРИТАРНОСТЬ*
- *ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ*
- *МОНОТОННОСТИ РЕЧИ*
- *РЕЗКИЙ КРИКЛИВЫЙ ГОЛОС*
- *ОКРИКИ УПРЕКИ*
- *НЕДОБРОЖЕДАТЕЛЬНОСТЬ*
- *ОТСУТСТВИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ РЕЧИ*
- *ОТСУТСТВИЕ НАГЛЯДНОСТИ И ТСО*



Эмоции и здоровье



42% волнений

- Наибольший показатель учащихся связан с проблемами и страхами в отношениях с учителями. Этот негативный эмоциональный фон снижает успешность обучения ребёнка
- **Учителя, не пугайте детей!**



40%

- На втором месте находится показатель общей тревожности в школе. Общее эмоциональное состояние школьника не спокойно. Он с трудом включается в различные формы жизни в школе.
- **Упростите жизнь ребёнка в школе и он выздоровеет сам.**

39,5%

- Примерно такое же положение со страхом проверки знаний.
- **Облегчите формы проверки знаний и ребёнок будет практически здоров.**



33%

- понижение сопротивляемости организма.



СОВЕТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ



Приемы на снятие утомляемости, активизацию внимания и установление позитивной коммуникации

- *В начале учебного дня:*
 - * Приветствие ("здравствуй, добрый человек");
Руки согнуты в локтях расслаблены
Вытянуть пальцы, расправить, вдох,
Опустить в исходное положение к груди, выдох.
 - * Комплекс "волшебные руки":
Растереть руки (15-20 сек),
Приложить на грудь у горла (5 сек.),
(стимуляция тимуса, иммунной системы)
 - * Растирать уши от мочки до узелка. 3 раза;
 - * Руки в стороны (или на плечи), кулаки сжаты
вращение назад 30 раз.



Приемы на снятие утомляемости, активизацию внимания и установление ПОЗИТИВНОЙ КОММУНИКАТИВНОСТИ:

- **На уроке (3,4 урок):**
а)на коммуникативность и эмоциональную зарядку (пальцами по столу "ходьба")
Я так долго тебя искал . И нашел (здороваются)
Почему ты так долго ко мне не шел (грозит пальцем)
- **Если вы почувствовали, что ноги затекли и онемели, выпрямите их под столом, максимально вперед и постарайтесь оттянуть носки - подержите их в таком положении 5сек, затем снова согните в коленях, повторите так 3-4 раза. После этого встаньте и сделайте 10 подъёмов на носки. Сядьте, расслабьте ноги.**
- **Симметричные каракули. Обеими руками рисовать фигуры , затем каракули симметрично(в воздухе ,на листе). Перед решением творческих задач.**



Снимает напряжение, позволяет переключиться на другую деятельность, способствует концентрации.

- **г) Сова. Положите руку на плечо, крепко сожмите его , поверните голову и посмотрите через плечо. Дышите глубоко (10 сек.). Теперь посмотрите через другое плечо (5сек.). Опустите подбородок на грудь, дышите глубоко расслабьте мышцы(5 сек.). Возьмитесь за второе плечо, повторите упражнение**



Перед устным выступлением, голос звучит громче.

- **Д) Перекаты головы.
Поднять и опустить
плечи (3-6 раз).
Наклонить голову
вперёд и медленно
перекатывать её от
одного плеча к
другому(3-6 раз).
Наклоните голову
назад и снова делайте
перекаты(3-6 раз).
Поднять плечи и
сделать то же самое**



Улучшает почерк, правописание и ПОМОГАЕТ В СОЧИНИТЕЛЬСТВЕ.

- Е) Зарядка для рук улучшает почерк, правописание и помогает в сочинительстве. Поднимите одну руку вверх, прижмите её к уху, другой рукой обхватите локоть. Двигайте руку в четырёх направлениях (3 раза)



Упражнения для глаз.

- **Упр 1.**
Большие пальцы обеих рук устанавливаются с двух сторон лица на точке Тайянь. Указательные пальцы располагаются на глазных орбитах. Держа большие пальцы на точке Тайянь, производить массаж вокруг глаз. Точка находится посередине между наружным углом глаза и наружным концом брови, отвести его чуть в сторону затылка, где находится впадина.



- Упр 2. Легкое надавливание точки Сыбай указательными пальцами обеих рук. Точка четыре раза массируется движениями, направленными внутрь лица, четыре раза - наружу. От середины глаза мысленно провести линию вниз, до впадины на кости.

- Упр 2. Легкое надавливание точки Сыбай указательными пальцами обеих рук. Точка четыре раза массируется движениями, направленными внутрь лица, четыре раза - наружу. От середины глаза мысленно провести линию вниз, до впадины на кости.



***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ***