



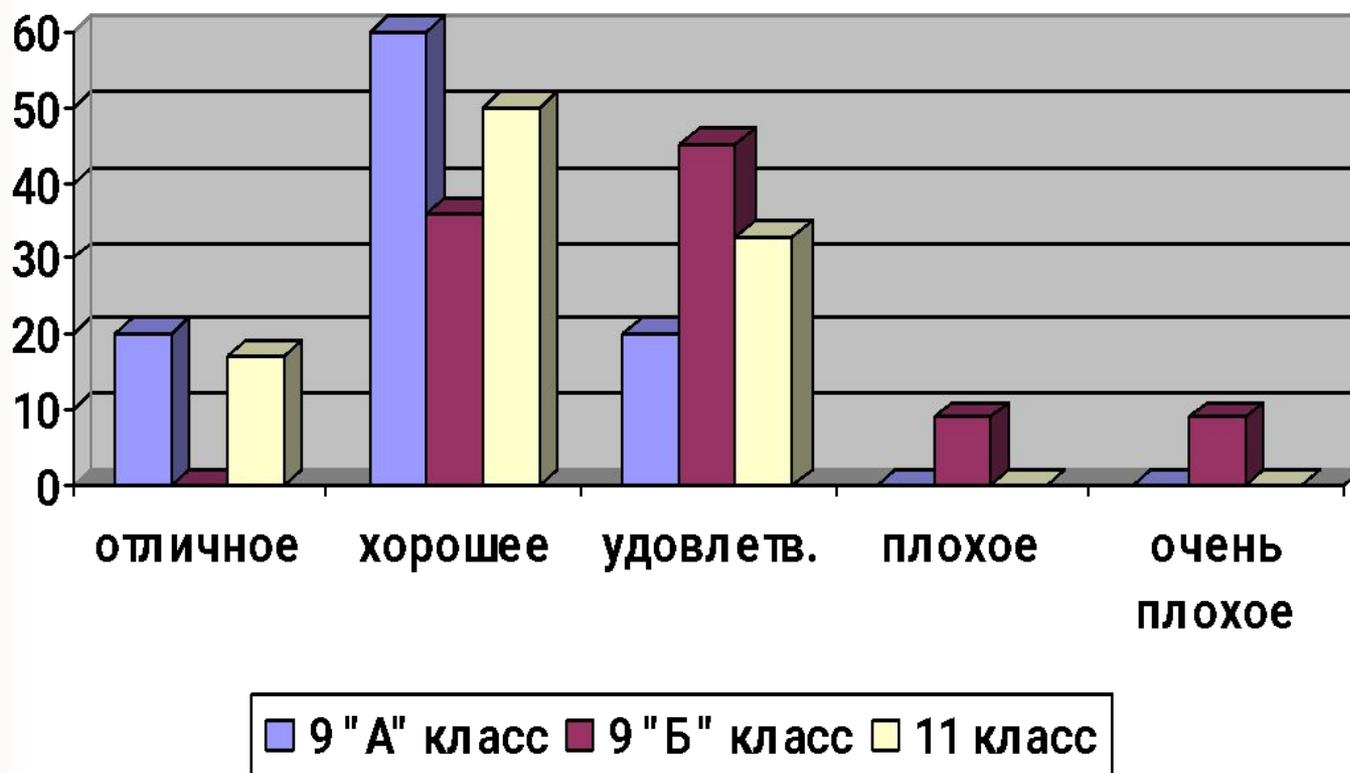
**Использование  
здоровьесберегающих  
технологий в  
образовательном  
процессе**



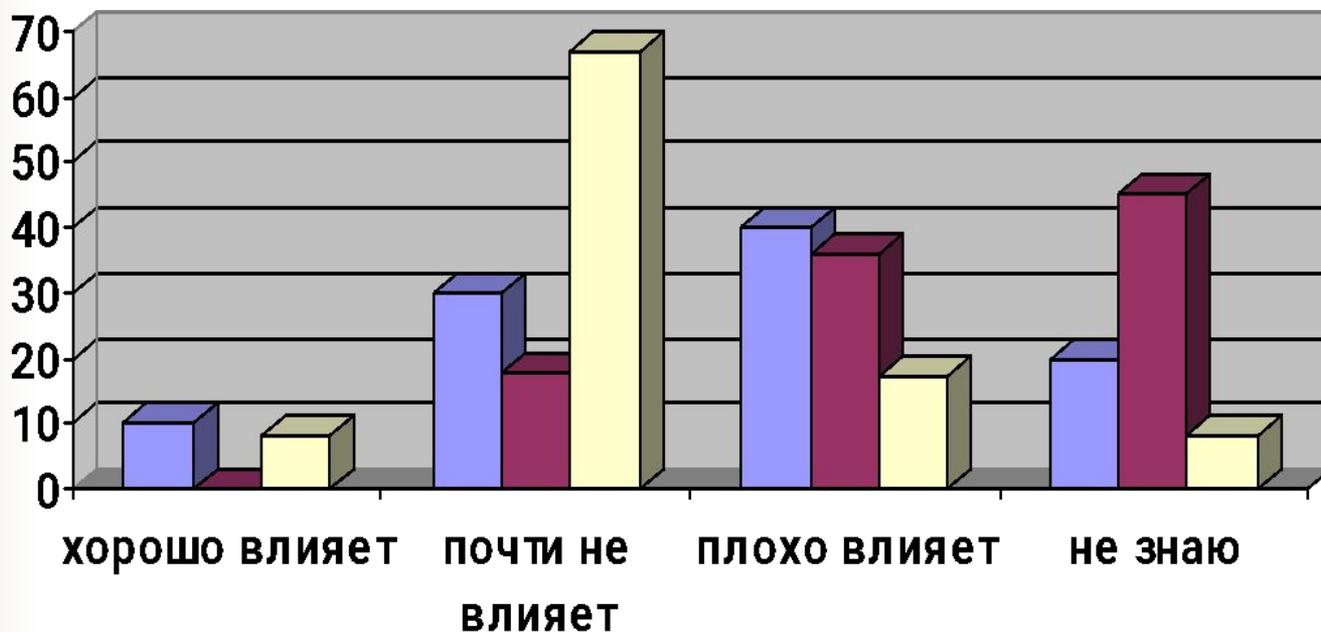
*Чтобы сделать ребёнка  
умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и  
здоровым.*

Жан-Жак Руссо

# Как ты оцениваешь свое здоровье?

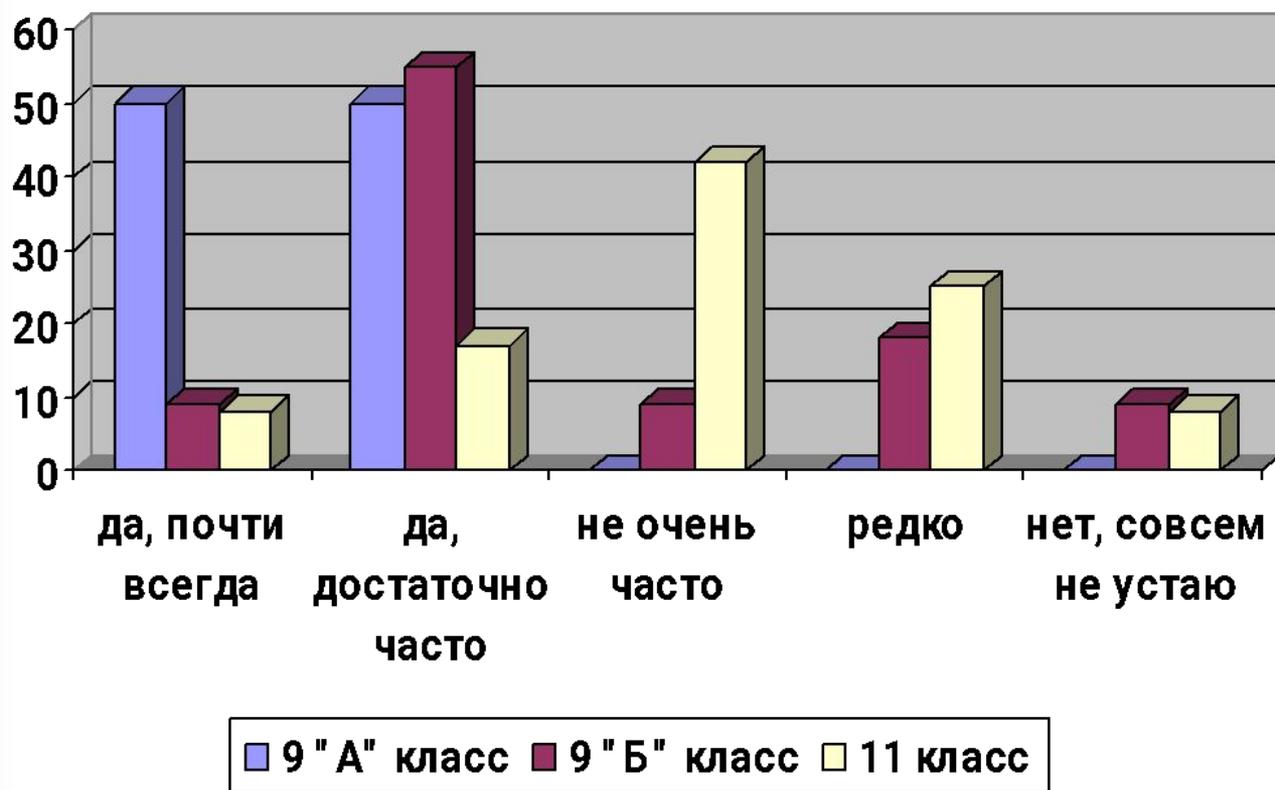


# Как, по твоему мнению, влияет школа на здоровье учащихся?

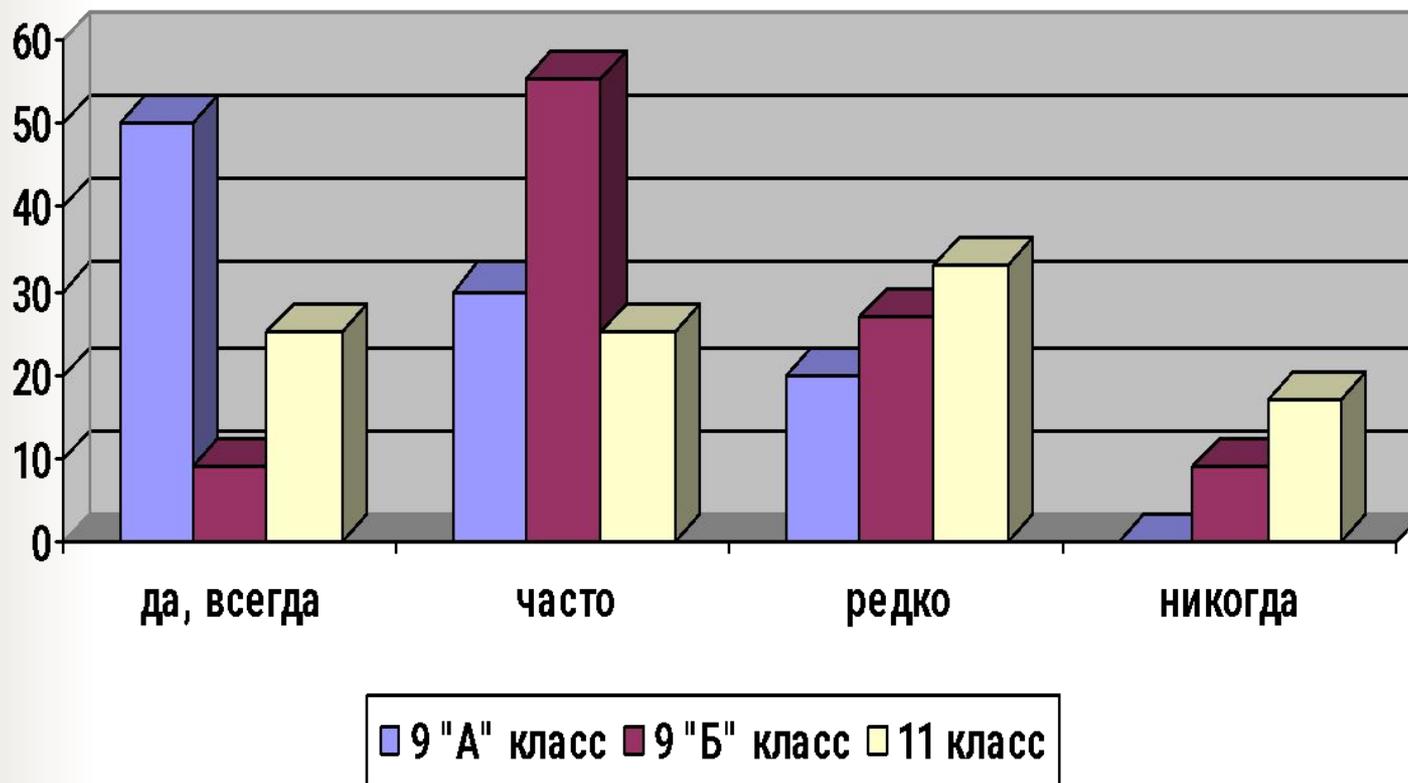


■ 9 "А" класс ■ 9 "Б" класс ■ 11 класс

# Испытываешь ли ты чувство усталости на уроках в школе?



# Возвращаясь домой после школы, чувствуешь ли ты себя обычно уставшим?



## **Условия и факторы школьной жизни, оказывающие разрушающее воздействие на здоровье детей:**

- инструктивно-программирующие методики,
- продолжительное воздействие на детей школьной среды,
- вербальный принцип построения учебного процесса,
- методики, лежащие в основе учебного процесса,
- чрезмерное увлечение методиками "интеллектуального" развития в ущерб чувственному, эмоционально-образному.



# **Здоровьесберегающие образовательные технологии**

- совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

# Принципы здоровьесбережения

- *Не навреди!*
- *Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося*
- *Непрерывность и преемственность*
- *Субъект-субъективные взаимоотношения*
- *Соответствие содержания и организации возрастным особенностям учащихся*
- *Комплексный подход*
- *Успех порождает успех*
- *Активность*
- *Ответственность за свое здоровье*



# Плотность урока

**Рациональный уровень** –

не менее 60% и не более 70%;

**недостаточно рациональный** –

85 - 90%;

**нерациональный** –

более 90 %.



# Виды учебной деятельности

Считается рациональным использование 4- 7 видов учебной деятельности:

- чтение,
- письмо,
- слушание,
- рассказ,
- рассматривание пособий,
- ответ на вопрос,
- решение примеров.



# Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности

**Рациональный уровень** –

не более 10 мин.;

**нерациональный** –

более 15 мин.



# **Частота чередования различных видов учебной деятельности**

**Смена различных видов**

**должна проводиться**

**через каждые 7-10 минут**

**(нерациональная смена - через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).**



# Количество видов преподавания

**Рациональный уровень** —  
не менее 3-х видов;  
**нерациональный** —  
1 вид.



# Наличие эмоциональных разрядок

- поговорка,
- веселое четверостишие,
- юмористическая или поучительная картинка,
- высказывание

**Рационально использовать 2- 3  
разрядки.**



# Чередование позы учащегося

Поза чередуется в соответствии с видом работы.

Учитель постоянно наблюдает за посадкой учащихся.

# Правильная поза ученика во время занятий за столом

- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;
- между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние, равное ширине кисти ребенка;
- позвоночник опирается на спинку стула;
- расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см.;
- тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов.



# **Наличие, место и продолжительность физкультминуток**

- Проводятся на 20-й и 35-й минуте урока (в период снижения работоспособности) по 1 минуте;
- состоят из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого;
- комплексы упражнений должны меняться.



**Психологический климат**

На уроке

должны преобладать

**положительные эмоции.**



# Отличительные особенности здоровьесберегающих технологий:

- использование уровневой дифференциации, индивидуального обучения, групповых и игровых технологий, развивающего обучения;
- применение активных методов обучения и форм организации познавательной деятельности учащихся;
- рациональная организация труда учителя и учеников;
- создание комфортного психологического климата;
- соблюдение СанПиН и правил охраны труда;
- чередование разных видов деятельности на уроке;
- наличие эмоциональных разрядок и физкультминуток.



**Учитель, помни:  
ТВОЯ улыбка стоит  
тысячи слов!**

К.Д. Ушинский