

Использование  
здоровьесберегающих  
технологий в  
образовательном  
процессе. Факторы  
снижения здоровья  
учащихся в учебном  
процессе

Рыжих Лариса Владимировна  
учитель биологии  
МОУ «Томаровская СОШ №2»

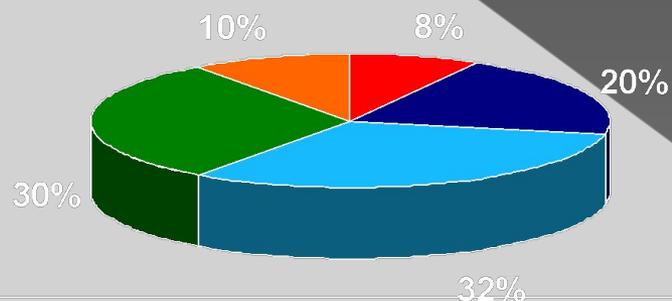
# Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Н.А. Семашко

Здоровье – это

- состояние полного физического, психического и социального благополучия человека.
- динамично меняющееся состояние, характеризующееся высокими адаптационными возможностями организма, оптимальным функционированием систем и органов, а также гармоничными взаимоотношениями с природной средой и социумом.

# Здоровье и педагог

Только в сильном, здоровом теле дух  
сохраняет равновесие, и характер  
развивается во всем своем могуществе.  
Г.Спенсер



- Считают себя абсолютно здоровыми
- Страдают хроническими заболеваниями
- Часто болеют
- Достаточно часто болеют
- Считают себя относительно здоровыми

## Осознание педагогами фактора негативного влияния уровня собственного здоровья на педагогический процесс:

- 2% ПРОЯВЛЯЮТ СЕБЯ АГРЕССИВНО;
- 22% ИСПЫТЫВАЮТ АППАТИЮ, ЖЕЛАНИЕ УЙТИ ОТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ;
- 23% УЧИТЕЛЯ ПОДВЕРЖЕНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЗРЫВАМ;
- 42% ПЕДАГОГАМ ХАРАКТЕРНА РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ.

# Факторы, укрепляющие здоровье ( по мнению педагогов):

- 12% занятия физическими упражнениями;
- 22% полноценное и качественное питание;
- 24% оптимальная организация рабочего дня;
- 26% прогулки на свежем воздухе;
- 56% полноценный сон.

# Валеологическая культура личности учителя

Культура личности  
учителя

Культура мышления

Культура чувств

Культура речи

Культура здоровья

Культура внешнего  
вида

Культура  
поведения

Культура  
общения

Культура семейных  
отношений

Культура  
труда

Культура  
быта

Культура  
отдыха

# Факторы снижения здоровья в учебном процессе

- информационные перегрузки;
- несовершенная организация учебной деятельности;
- недостаточная двигательная активность;
- не всегда обоснованный переход на 5-дневную неделю;

- ⦿ авторитарно-репродуктивная система обучения;
- ⦿ низкий уровень валеологической компетентности педагогов;
- ⦿ низкий уровень культуры здоровья школьников и учителей.

# Здоровьесберегающие образовательные технологии

- системно организованная совокупность программ, приемов и методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;
- качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;
- технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Типы технологий

здоровьесберегающие

оздоровительные

технология  
обучения  
здоровью

воспитание  
культуры  
здоровья

**Здоровьесберегающие технологии –это технологии, создающие безопасные условия пребывания, обучения и работы в ОУ, решающие задачи рациональной организации образовательного процесса, соответствия учебной и физической нагрузок возрастным возможностям ребенка**

- диспансеризация учащихся;
- профилактические прививки;
- обеспечение двигательной активности;
- витаминизация;
- мероприятия в период повышенной заболеваемости ОРВИ и т.д.

## **Оздоровительные – технологии, направленные на решение задач укрепления физического здоровья учащихся**

- физическая подготовка;
- физиотерапия;
- ароматерапия;
- закаливание;
- гимнастика;
- массаж.

## Технологии обучения здоровью – гигиеническое обучение и образование

- обучение гигиеническим навыкам;
- профилактика травматизма;
- профилактика злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами;
- включение в БУП новых предметов, элективных курсов («Будь здоров!», «Человек. Это звучит гордо!»).

## Воспитание культуры здоровья

- воспитание личностных качеств, способствующих сохранению и укрепления здоровья;
- формирование мотивации на ведение ЗОЖ;
- воспитание ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи.

# Задачи педагогической деятельности по осуществлению здоровьесберегающих технологий

- научить учителей использовать знания, навыки и умения по пропаганде здорового образа жизни в своей деятельности;
- освоить методы валеологического обеспечения педагогической деятельности;
- освоить методы оценки условий организации и обеспечения УВП с позиций ЗОЖ;
- освоить здоровьесберегающие технологии, способствующие выявлению, использованию и активизации резервных возможностей учащихся;
- сформировать умения оценивать и корректировать методические приемы с позиций сохранения и укрепления здоровья учащихся.

# Критерии удачного с точки зрения валеологии урока

- отсутствие усталости у учащихся и педагога;
- положительный эмоциональный настрой;
- удовлетворение от сделанной работы;
- желание продолжить работу.

## Валеологические подходы к анализу урока

1.Учет степени трудности предмета при составлении расписания	Да Нет	1 0
2.Режим проветривания соблюден	Да Нет	1 0
3.Температурный режим соблюден	Да Нет	1 0
4 .Продолжительность урока соответствует возрасту	Да Нет	1 0
5. Физкультпаузы	Есть Нет	1 0
6. Стиль общения	Авторитарный Либеральный Демократичный	0 0 1
7. Психотравмирующие ситуации на уроке	Есть Нет	1 0
8. Позиция учителя	Взрослый Родитель Ребенок	1 0 0
9. Работоспособность учащихся	Отсутствие усталости Отмечена усталость	1 0
10. Положительный эмоциональный настрой	Да Нет	1 0

## Оценка результатов:

- 7-10 баллов – высоковалеологичный урок;
- 4-6 баллов – средний уровень валеологичности урока;
- 0-3 балла – низкий уровень валеологичности урока;
- при определении уровня работоспособности 1 балл дается, если более 50% учащихся не имеют выраженного снижения работоспособности к концу учебного дня;
- эмоциональный настрой оценивается в середине урока при помощи методики цветописи Лутошкина (1 балл, если более 60% учащихся свое настроение оценивают как положительное).

# Оценка степени утомления при умственном труде

Объекты наблюдения	Незначительная	Значительная	Высокая
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые словесные указания отсутствуют
Поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	Частая смена поворота головы, облокачивание, поддерживание головы руками	Стремление положить голову на стол, вытянуться, отклонившись на спинку стула
Движения	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка)
Интерес	Живой интерес, задавание вопросов	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса

# Профилактика переутомления учащихся на уроках

- повысить умственную работоспособность и сократить период адаптации к содержанию материала в начале урока;
- выбрать оптимальный ритм и темп урока;
- эмоциональность, артистизм педагога;
- исключить шумовое раздражение на уроке;
- использовать приемы поощрения, подбадривания учащихся;
- проводить смену деятельности, практиковать нестандартные уроки;
- использовать основные эколого-медико-психолого-педагогические методы преподавания: внушение, погружение, ритмическую стимуляцию органов чувств, аудиовизуализацию, аудиолингвализацию;
- проводить динамические паузы;
- заканчивать урок за 1-2 минуты до звонка;
- не задерживать учащихся на перемену.

# Внутришкольные факторы, влияющие на здоровье учащихся

## Организация занятий

- вид учебной деятельности
- технологии
- стиль преподавания
- отметка, оценка знаний
- объем домашних заданий

- уроки физкультуры
- спортивные секции и кружки

- взаимоотношения с одноклассниками
- отношение учителей
- здоровье учителей

## Здоровье учащихся

- учебный план
- выбор УМК
- выбор программ

## Режим функционирования школы

- режим дня
- расписание учебных занятий
- питание
- санитарно-гигиенические условия (мебель, освещение, проветривание и др.)
- режим перемен

## досуговая деятельность