

МУДО “ВДЮЦ”

«Здоровье в период самоизоляции!»

**Здоровье — бесценное  
богатство каждого человека в  
отдельности, и всего общества  
в целом.**

**В 2020 общество столкнулось с проблемой  
ПОД Названием COVID-19**

**И многие перешли на удаленную работу,  
ученики на дистанционное или онлайн  
обучение!!!**

**Дистанционное обучение - тип обучения,  
основанный на образовательном  
взаимодействии удаленных друг от друга  
педагогов и учащихся, реализующемся с  
помощью телекоммуникационных  
технологий и ресурсов сети Интернет.**

**К основным проблемам здоровьесбережения на дистанционных уроках можно отнести вредные факторы, которые оказывают гаджеты на здоровье учащихся:**

- стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени;**
- утомление глаз, нагрузка на зрение;**
- стресс при потере информации.**

**Главная задача реализации  
здоровьесберегающих технологий – такая  
организация образовательного пространства на  
всех уровнях, при которой качественное  
обучение, развитие, воспитание учащихся не  
сопровождается нанесением ущерба их  
здоровью.**

# Рассмотрим критерии здоровьесбережения на дистанционном уроке

- Обстановка и гигиенические условия
- Чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения рабочего места.
- Организация рабочего пространства .
- Правильная посадка обучающегося.
- Поза чередуется в соответствии с видом работы.
- Учитель наблюдает за посадкой учащихся.

## Шесть НЕ при работе за компьютером



Не сиди близко к монитору



Не бери клавиатуру в руки



Не ремонтируй компьютер сам



Не касайся монитора руками



Не ешь за компьютером



Не работай за компьютером долго

### **-Учитываем особенности восприятия**

**Информация на он-лайн уроке воспринимается немного хуже, поэтому стараемся задействовать все каналы: слуховой, зрительный, кинестетический. Сопровождаем рассказ показом картинок и схем**

### **-Налаживаем контакт**

**Строим урок на основе интересов ребенка, спрашиваем его мнение на любом этапе занятия, создаем позитивную и доброжелательную обстановку на уроке.**



**-Учитываем периоды работоспособности на уроке.**

**С точки зрения здоровьесбережения, выделяют три основных этапа урока, которые характеризуются:**

**– продолжительностью,**

**– объемом нагрузки,**

**– характерными видами деятельности.**

Эти этапы отличаются эффективностью работы:

5 – 25-я минуты – 80%,

25 – 35-я минуты – 60-40%,

35 – 40-я минуты – 10%.

Соответственно, обсуждение нового материала лучше проводить в начале урока, а в конце поиграть или посмотреть видео.

**Соответственно, обсуждение нового материала лучше проводить в начале урока, а в конце поиграть или посмотреть видео.**

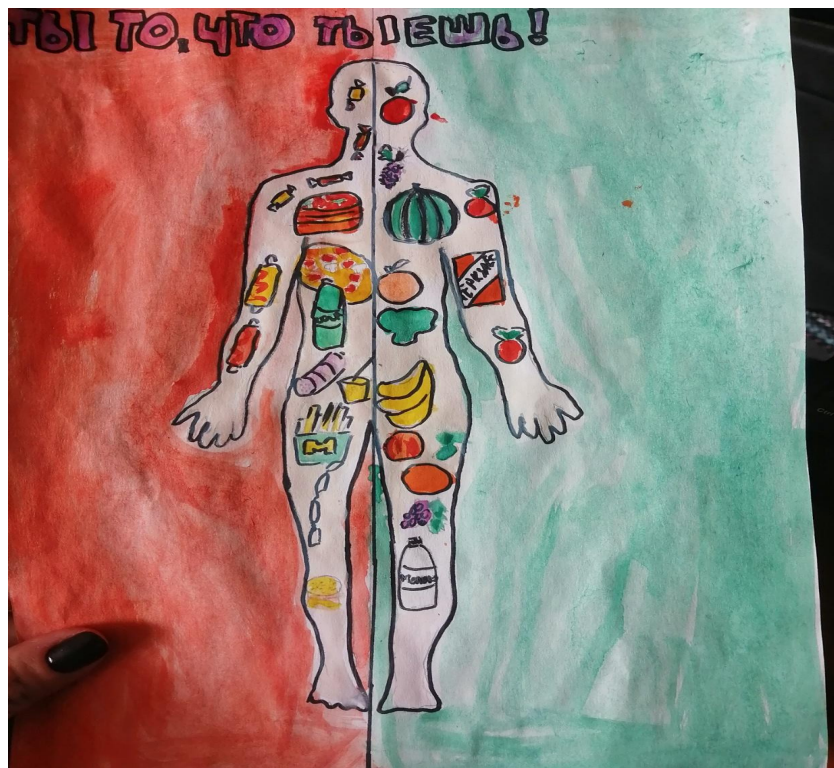
## **-Правильно выстраиваем урок**

**Учитывая особенности онлайн урока, необходимость большего напряжения для восприятия информации**

**На уроке необходимо провести несколько видов учебной деятельности (каждая на более 10 мин.), чередовать их не позже, чем через 7-10 мин, Физминутки , забавные танцы , подвижные игры – снимают напряжение и утомление, гимнастика для глаз**

**Проводится внеурочная деятельность по пропаганде ЗОЖ , личной гигиены ,танец Эмодзи,танцы - повторялки а так же совместное проведение утренней зарядки (для поднятия тонуса и улучшения настроения т.к положительные эмоции очень полезны для здоровья).Занятия проходят в форме творческой работы и игровой деятельности. Проводится с помощью Whats App и Zoom.**

# Творческий флешмоб на тему ЗОЖ



# Творческий флешмоб на тему: «Как мы моем руки!»





# -Разгадать кроссворд (на тему здоровья)

## Кроссворд.5.

3. 

6. 

1. 

8. 

7. 

9. 

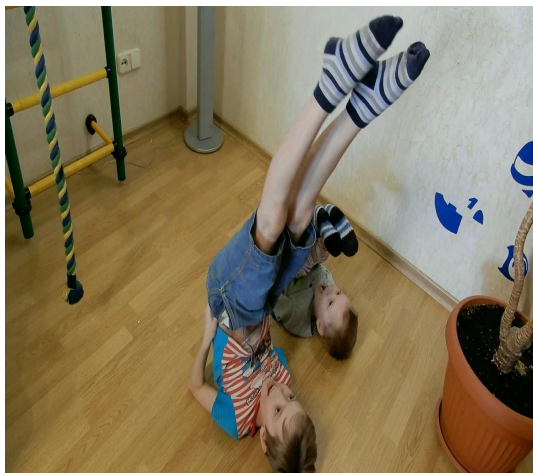
4. 

2. 

10. 

1. 

С помощью зоот предлагается выполнить веселую зарядку( количество участников не ограничено )





Предлагается потренировать с помощью Танца Эмоджи и  
смайлов координацию ,мимику, артикуляцию, память ( А  
также получить море позитива)



Просмотреть презентацию на Тему «Здоровье в период самоизоляции!» и внести свои пожелания и предложения(с помощью Whats App )



## ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

- Выполнять режим дня
- делать по утрам зарядку
- есть полезную пищу
- много двигаться
- мыть много раз в день руки
- здоровый сон
- заниматься спортом



Гигиена – это меры и действия для сохранения, поддержания здоровья, чистоты.

### ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!

**Средства индивидуальной защиты (СИЗ)** — средства, используемые для предотвращения или уменьшения воздействия вредных и опасных факторов на организм человека.

## Провести дидактическую игру

Правда ли....

На ответ **ДА** - дети поднимают руки вверх и хлопают в ладоши, на ответ **НЕТ** – топают ногами и вертят головой.

1. Что в правой стороне тела находится сердце?
2. Если вам необходимо позвонить в милицию, мы наберем 01?
3. Что если съесть грязное яблоко и запить его стаканом воды, ничего страшного не будет?  
В животике яблочко само помоеся!
4. Что 36,6 - нормальная температура тела человека?
5. Что от лука плачут ваши глаза?
6. Что кровь голубого цвета?

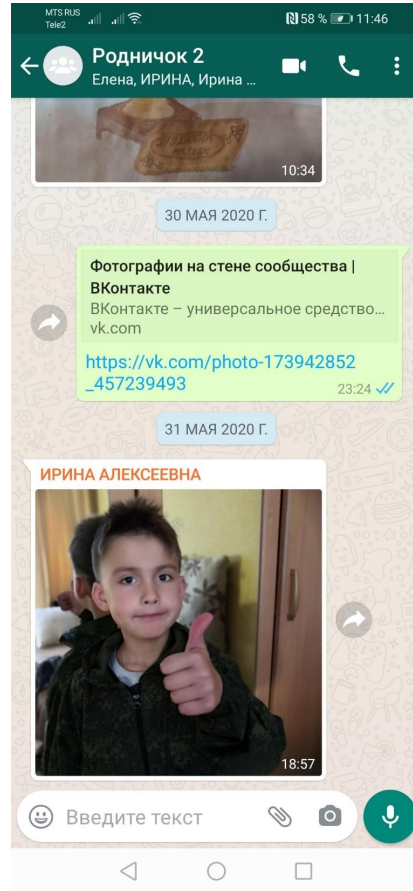
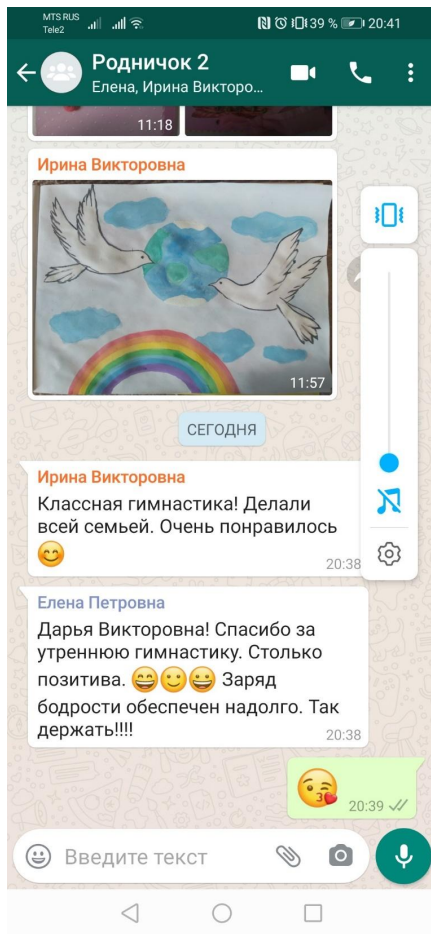
**Включая в урок элементы здоровьесберегающих технологий, стараемся сделать процесс обучения интересным и занимательным, создать у учеников бодрое, рабочее настроение, облегчить преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усилить интерес к предмету.**

**Таким образом, здоровьесберегающие технологии, которые я использую на уроках, способствуют укреплению и сохранению здоровья детей, снимают стресс и повышают интерес к урокам.**

По окончании дистанционной работы по здоровьесбережению и  
здоровьеформированию ,считаю что цель достигнута.

Дети, а также их родители,,а так же братья, сестры бабушки и дедушки с  
удовольствием принимали участие в нашей он -лайн деятельности.

Проводили зарядку и Эмодзи танец (по просьбам желающих ,не один раз).  
Все получили- утренний тонус , заряд положительных эмоций, хорошее  
настроение ,а вместе с этим выработку Эндорфинов –гормонов радости,  
чем смогли укрепить свое здоровье и выработать правильное  
отношение к ЗОЖ в дальнейшем.



**БЕРЕГИТЕ  
ЗДОРОВЬЕ СВОЁ И  
СВОИХ БЛИЗКИХ!**

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

