

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, реализуемом 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.

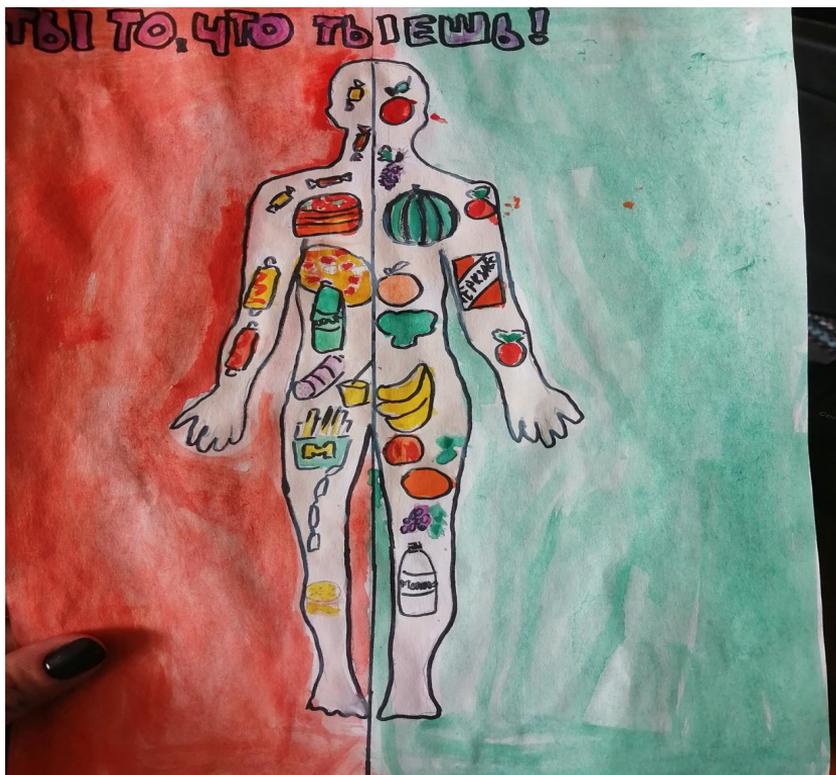
-Правильно выстраиваем урок

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. 

4. 

7. 

9. 

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.

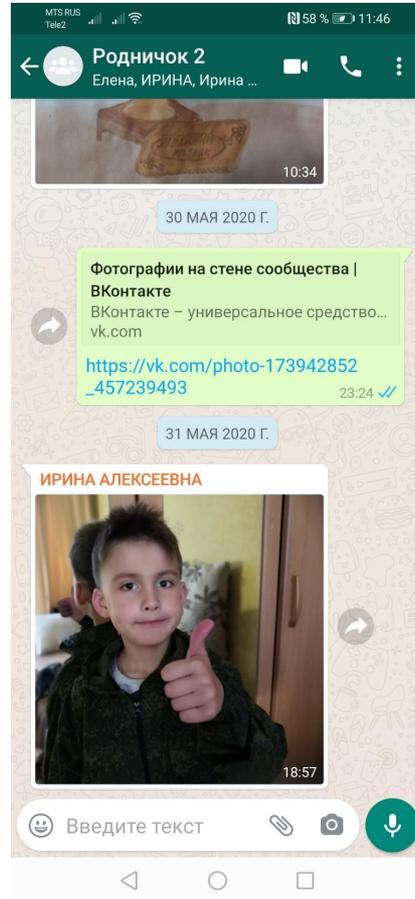
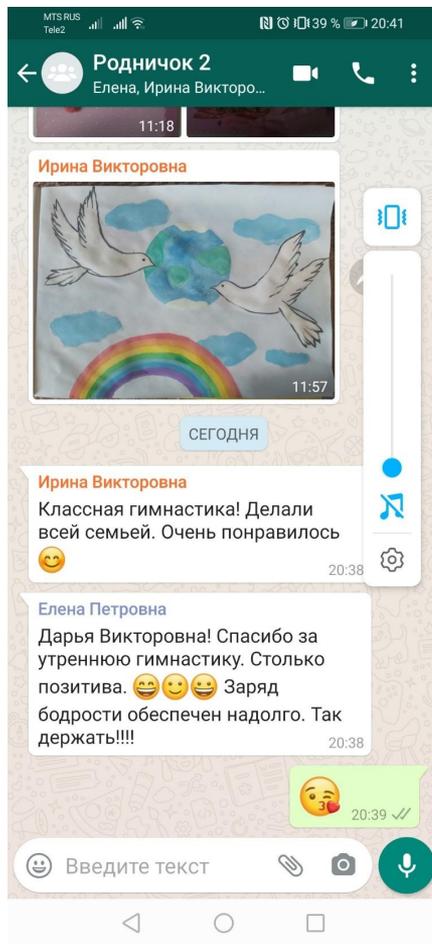
Таким образом, здоровьесберегающие технологии, которые я использую на уроках, способствуют укреплению и сохранению здоровья детей, снимают стресс и повышают интерес к урокам.

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!**

