

Здоровьесбережение – залог успешной учебной деятельности!



Здоровьесберегающие технологии в школе

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ).

Контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Создание в школе медицинских кабинетов для оказания каждодневной помощи и школьникам

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).

Закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).

Обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).

Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов – курса «безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ):

организационно-педагогические.....технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса; психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке; учебно-воспитательные.....технологии (УВТ), которые включают программы по формированию культуры здоровья учащихся.

Принципы здоровьесбережения детей:

- учет возрастно-половых особенностей обучающихся;
- учет состояния здоровья детей данного класса;
- учет индивидуальных психофизиологических особенностей детей;
- обязательное структурирование урока на основе закономерностей изменения работоспособности;
- обучение в малых группах (индивидуализация обучения);
- использование наглядности и сочетания различных форм предоставления информации;
- создание на уроке эмоционально благоприятной атмосферы;
- формирование положительной мотивации к учебе (“педагогика успеха”).

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к учебе и труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. более 70 % времени его бодрствования связаны с пребыванием в учреждениях образования.

Школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья обучающихся: стрессовая педагогическая тактика, несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса и другие.

Применяя здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе педагог сохраняет и улучшает здоровье обучающихся.



Правила здоровьесбережения:

Правило 1. Правильная организация урока

Необходимо сформировать у ученика интерес, мотивацию к познанию, обучению, умение задать вопрос. Количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, тренируют его успешность в учебной деятельности.

Правило 2. Распределение интенсивности умственной деятельности

Эффективность усвоения знаний учащимся в течение урока такова:

- 5-25-я минута — 80%;
- 25-35-я минута — 60-40%;
- 35-40-я минута — 10%.

Правило 3. Снятие эмоционального напряжения

Использование игровых технологий, интерактивных обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение.

Правило 4. Создание благоприятного психологического климата на уроке

Дображелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок и т. п. создают психологический комфорт и приводят к более качественному усвоению знаний.



Правило 6. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни

Ввод вопросов здоровья в рамки учебных предметов позволит показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучит его постоянно заботиться о своем здоровье.

Правило 7. Самоанализ урока учителем с позиций здоровьесбережения

Целесообразно обращать внимание на следующие аспекты урока:

- Гигиенические условия в классе: чистоту, температуру и свежесть воздуха;
- Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо и т.д. Нормой считается 4-7 видов за урок;
- Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма: 7-10 минут;
- Позы учащихся и их чередование;
- Число видов преподавания: словесный, наглядный и др. Норма — не менее трех за урок. Чередование видов преподавания — не позже чем через 10-15 минут.
- Физкультминутки и физкультпаузы.

