

Мастер – класс

учителя биологии МБОУ «Киреевская гимназия»

Ивановой Марины Викторовны

**Тема: « Формирование
здоровьесберегающей
образовательной среды
учебного заведения »**

Модель здоровьесберегающего образовательного процесса



здоровье ученика



Критерии правильно организованного

здоровьесберегающего урока:

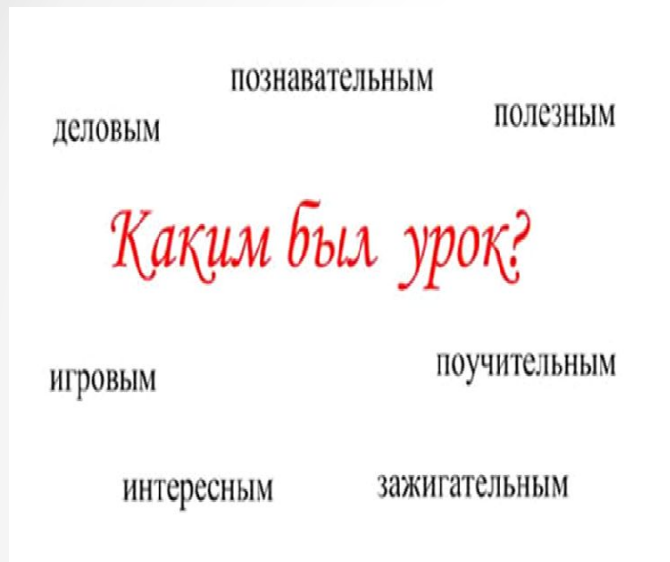
- отсутствие усталости у учащихся и педагога;*
- положительный эмоциональный настрой;*
- удовлетворение от сделанной работы;*
- желание продолжить работу.*

Способы организации

здоровьесберегающего урока

- 1. Подготовка кабинета к уроку с учётом норм САНПИНа.
- 2. Организационный момент. Положительный эмоциональный настрой.
- 3. Использование разнообразных форм, методов, приёмов работы на уроке.
- 4. Использование динамических пауз и физкультминуток, релаксационных видеорядов.
- 5. Забота о правильном положении тела.
- 6. Создание психологического комфорта на уроке.
- 7. Нормирование домашних заданий.
- 8. Система оценивания знаний, позволяющая снизить психологическую нагрузку.
- 9. Рефлексия.

Формы рефлексии



- СЕГОДНЯ Я УЗНАЛ...
- У МЕНЯ ПОЛУЧИЛОСЬ...
- БЫЛО ТРУДНО...
- МЕНЯ УДИВИЛО...
- БЫЛО ИНТЕРЕСНО...
- ТЕПЕРЬ Я УМЕЮ...



Основные правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий

Правило 1. Правильная организация урока.

Правило 2. Использование каналов восприятия.

Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся.

Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности.



Распределение интенсивности умственной деятельности

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
1-й этап. «Врабатывание»	5 мин	Относительно невелика	Репродуктивная
2-й этап. Максимальная работоспособность	20-25 мин.	Максимально возможная с незначительным понижением на 15 минуте	Творческая (знакомство с новым материалом)
3-й этап. Конечный «порыв»	10-15 мин.	Небольшое понижение работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного материала

Организация внеклассных мероприятий



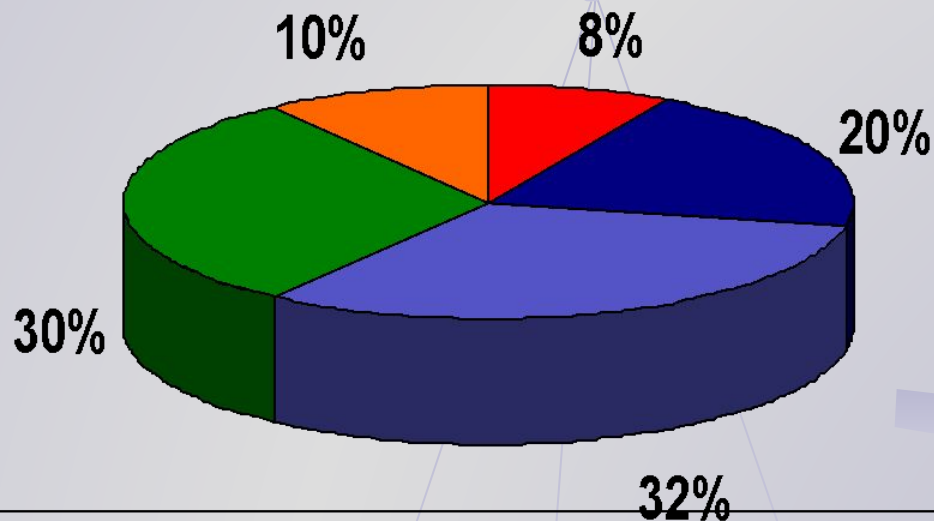
Занятия по программе «Школа здоровья»

- **В начальной школе:** «Осанка - важнейший компонент здоровья», «Волшебная радуга», «Чистота – залог здоровья», «Теле- и игромания» и др.
- **В среднем звене:** «Сотовый телефон в жизни человека», «Вредная газировка и жевательная резинка», «Курение: иллюзии и реальность», «Поколение «комп», «Правильное питание – залог здоровья», «Туберкулёз и его профилактика», «Воздействие шума на психику человека» и др.
- **В старшем звене:** «Правда о СПИДе», «Наркотики и наркомания», «Аборты с духовной и медицинской точек зрения», «Уход за кожей», «Анаболики и их влияние на организм», «Профилактика ранних половых связей», «Стресс и стрессоустойчивость», «Пирсинг: прокол в никуда», «Пивной алкоголизм у подростков», «Тайна счастья. Целомудрие» и др.

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

**Как профессиональная группа учительство
отличается крайне низкими показателями
физического здоровья**

**К основным профессиональным
заболеваниям педагогов относятся:**

- *заболевания органов зрения - миопия(близорукость);*
- *заболевания органов дыхания (ларингит);*
- *заболевания опорно-двигательного аппарата
остеохондроз, радикулит;*
- *синдром хронической усталости (головные боли);*
- *гиподинамия.*

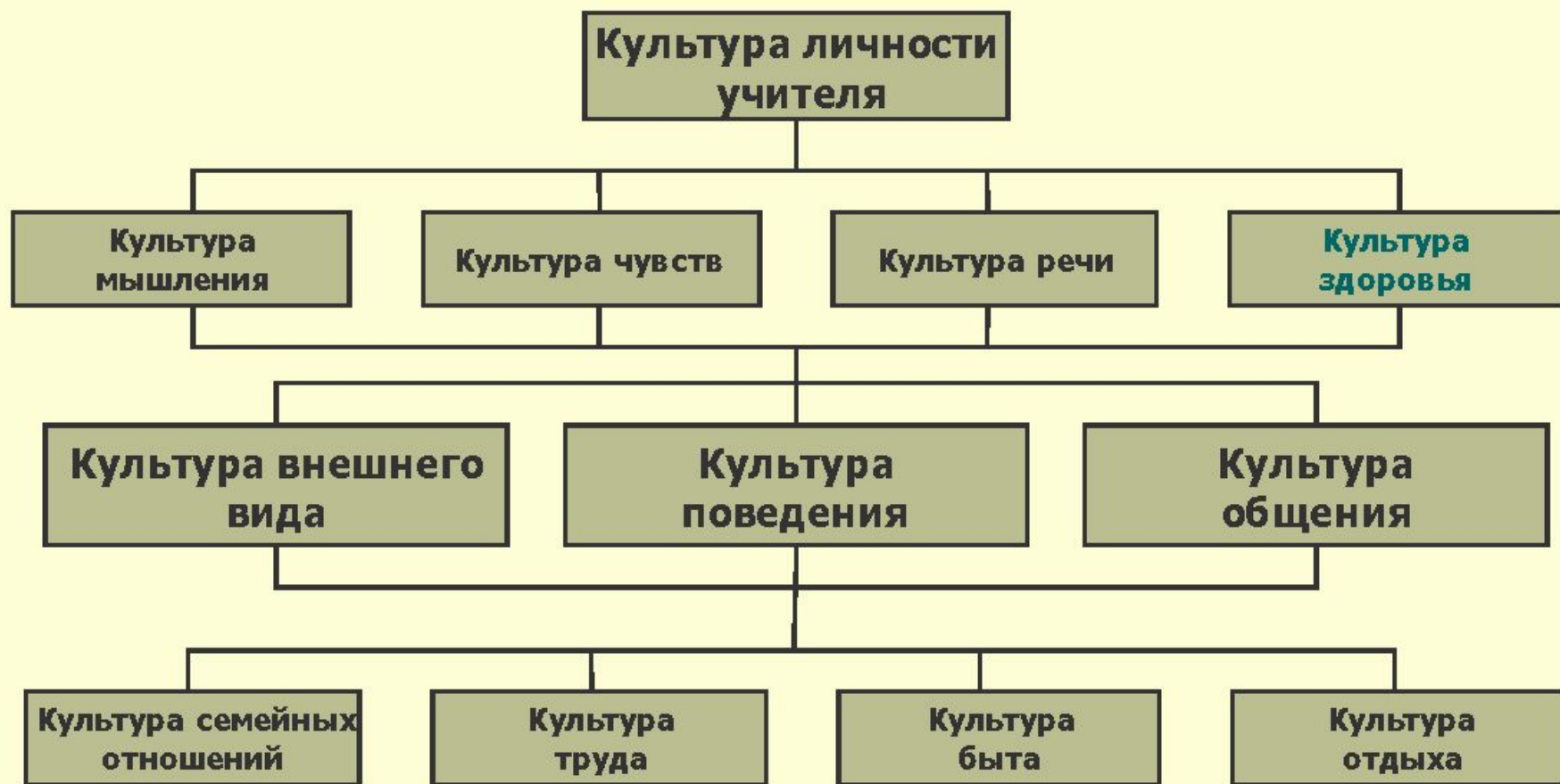
Нарушения нервно-психического здоровья имеют:

- **после 10-ти лет работы более 35% педагогов;**
- **после 15-ти лет стажа – 40 %;**
- **после 20-ти лет – более 50 % педагогов.**

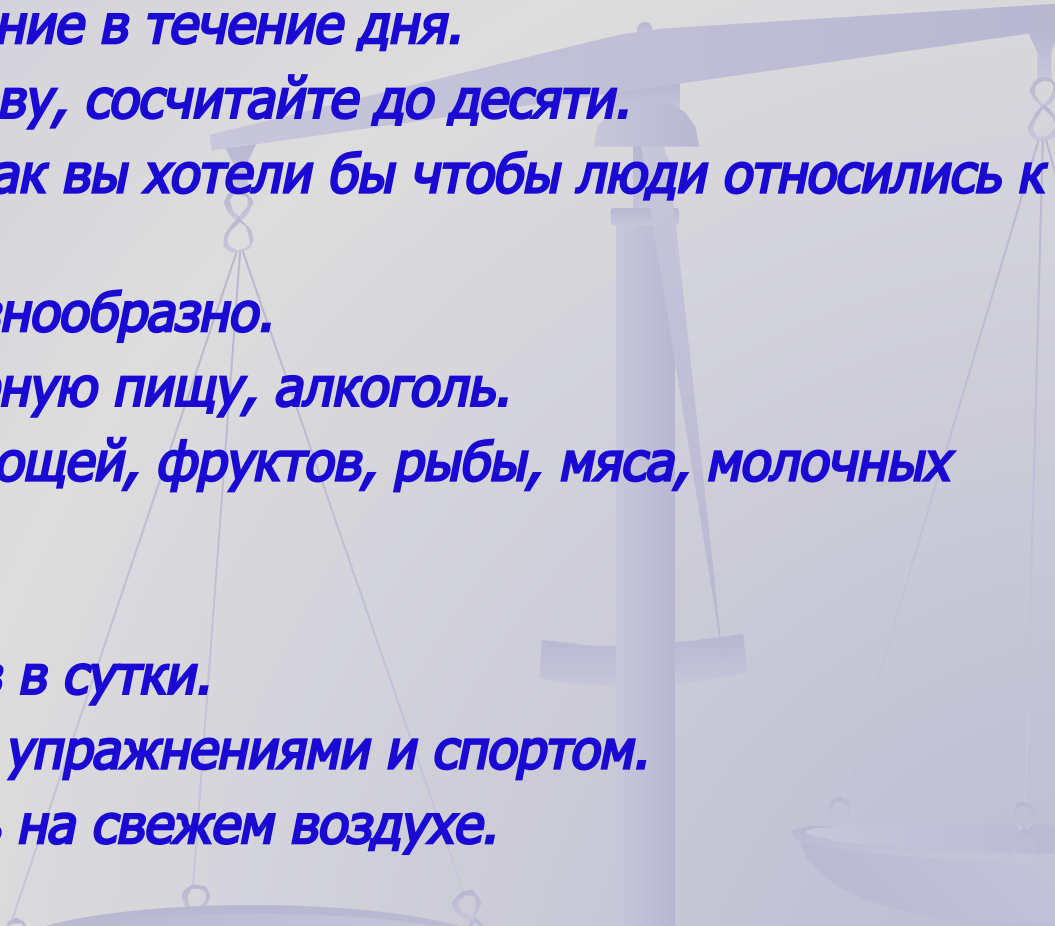
Диагноз- синдром хронической усталости

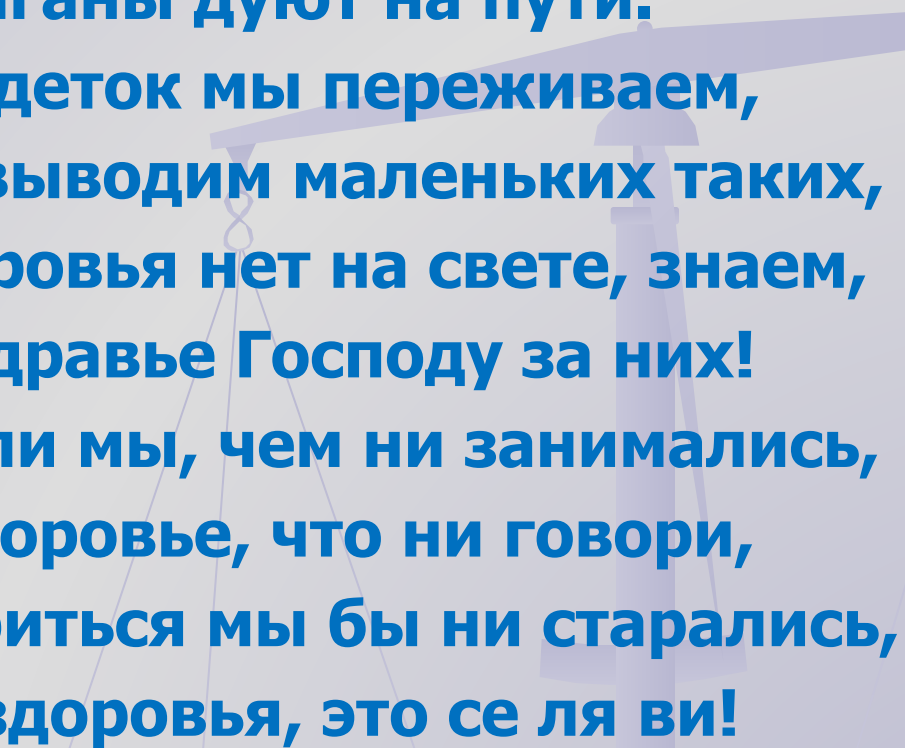
Самочувствие человека, страдающего СХУ, определяется как «постоянное недомогание, будто после гриппа». Но тянуться такое состояние может месяцами, даже годами. Главный критерий СХУ - снижение работоспособности в 2-4 раза.

Валеологическая культура личности учителя



Методические рекомендации по сохранению собственного здоровья учителя

- **Начинайте каждый день с чувством радости.**
 - **Поддерживайте это состояние в течение дня.**
 - **Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.**
 - **Относитесь к людям так, как вы хотели бы чтобы люди относились к вам.**
 - **Питайтесь регулярно и разнообразно.**
 - **Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.**
 - **Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.**
 - **Не переедайте на ночь.**
 - **Спите не менее 8-ми часов в сутки.**
 - **Занимайтесь физическими упражнениями и спортом.**
 - **Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.**
 - **Любите свою душу и тело.**
- 



**Строим мы карьеру, что порою сложно,
Нам тропой крутою надобно идти,
Только без здоровья это невозможно:
Дюже ураганы дуют на пути.
За судьбину деток мы переживаем,
В мир большой выводим маленьких таких,
Счастья без здоровья нет на свете, знаем,
Молимся о здравье Господу за них!
Так куда б ни шли мы, чем ни занимались,
Главное – здоровье, что ни говори,
Внешне как бодриться мы бы ни старались,
Трудно без здоровья, это се ля ви!**

Оксана Варникова