

# Здоровьесберегающ ие технологии

В образовании

# **Здоровье**

Это

# **Благополучие**

**физическое**

**душевное**

**социальное**

**а не только отсутствие болезней  
или физических дефектов**

# ЗДОРОВЬЕ

физическое

душевное

социальное

Отсутствие болезней,  
физических дефектов  
Гармоничное  
физическое развитие:  
(длина, масса тела,  
окружность грудной  
клетки в соответствии с  
возрастно-половыми  
нормами)

Психологическое  
Нервно-психическое  
Психическое

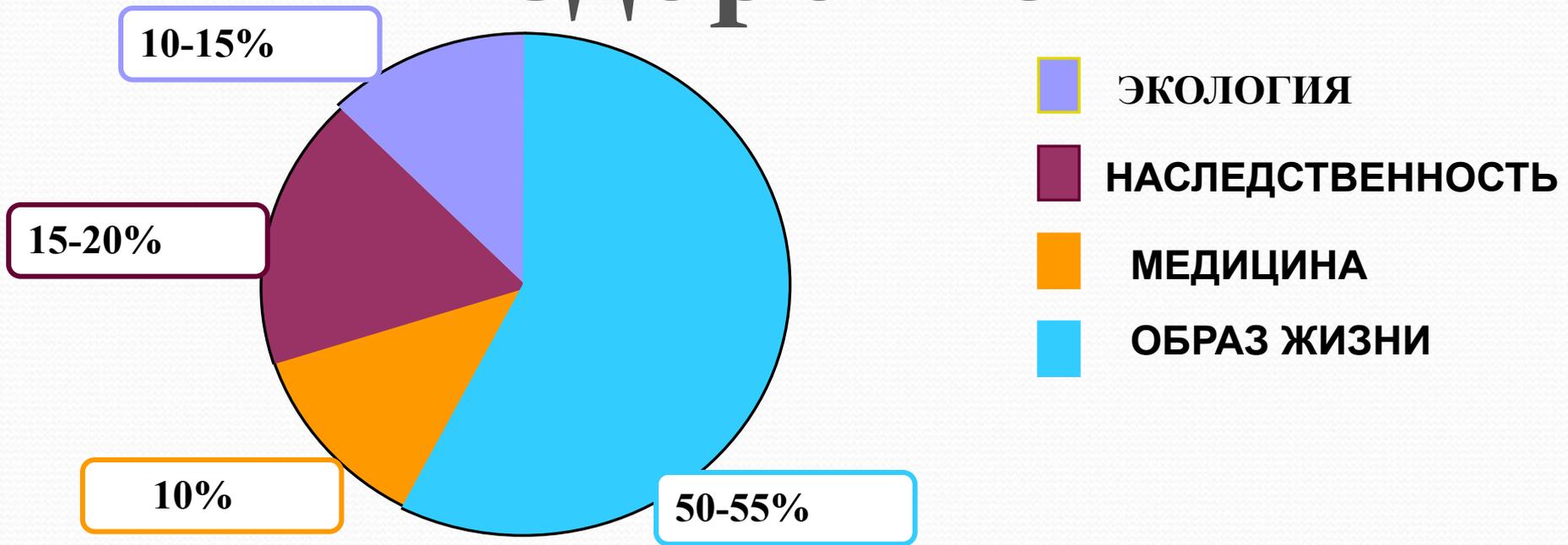
Возможность  
ребенком усваивать  
программу  
образования и  
умение находиться в  
коллективе

Физическое- это состояние человека, которое характеризуется совершенством саморегуляции функций организма, гармонией физических процессов, максимальной адаптацией к различным факторам внешней среды.

Психическое - это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

Социальное - это мера социальной активности, деятельное отношение человека к миру.

# Факторы формирующие здоровье



# **Здоровьесберегающие технологии в образовании**

**Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.**

Мониторинг(определение школьных факторов риска и результативности работы)



Определение комплекса мер, форм и методов организации здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении

Внутри-  
школьная  
среда

Органи-  
зация  
учебного  
процесса

Организация  
двигательного  
режима и  
физкультурно-  
оздоровитель-  
ной работы

Организация  
работы по  
формированию  
ценности здоровья  
и здорового образа  
жизни

Профилактика  
и коррекция  
отклонений  
индивидуальн.  
здоровья

Организация системной работы

Психофизиологической основой организации учебно-воспитательного процесса является динамика умственной работоспособности

## Факторы, влияющие на работоспособность ребенка

Физиологические

возраст, пол, состояние  
здоровья

Психические

самочувствие, настроение, воздействие  
(поощрение, порицание, указание,  
призыв), мотивация, эмоции,  
заинтересованность

Организация и условия УВП

Продолжительность уроков, перемен

Утомительность уроков

Количество уроков в день

Продолжительность учебной недели

Воздушно-тепловой режим в  
классном помещении,  
Освещенность рабочего места

Соответствие размера мебели  
росту ребенка

# Умственная работоспособность

усталость

МОНОТОНΙΑ,  
однообразие



утомление

длительная работа (трудно,  
но интересно)

работа, превышающая индивидуальные  
возможности ребенка (по  
продолжительности и по трудности)

отсутствие необходимого по  
времени отдыха

Усталость  
проявляется в

Снижение работоспособности

Снижении объёма памяти

Ослаблении внимания

Двигательном беспокойстве

Отвлечениях

ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

И ВЕРНУТЬ К  
ПРОДУКТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Утомление  
проявляется в

Снижение работоспособности

Снижении объёма памяти

Ослаблении внимания

Двигательном беспокойстве

Отвлечениях

учащении или замедлении пульса,  
повышении или понижении АД,  
частоты дыхания

покраснении или побледнении кожного  
покрова, влажности ладоней, усилении  
слюноотделения или сухости во рту

# Физиологические базовые потребности

<b>Факторы риска школьного урока</b>	<b>Здоровьесберегающая деятельность учителя</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Перегрузка</b></li><li>• <b>гиподинамия</b></li><li>• <b>неудовлетворительное состояние школьной среды</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>рациональное чередование учебной нагрузки</b></li><li>• <b>включение в урок приемов психологической разгрузки</b></li><li>• <b>включение в урок динамических нагрузок</b></li><li>• <b>соблюдение требований СанПин к состоянию учебных помещений</b></li></ul>

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

↓  
Формирование ценностного отношения к своему здоровью

Формирование потребности в здоровом образе жизни

- ▶ Включение содержания в основные учебные предметы;
- ▶ Модульные обучающие программы;
- ▶ Беседы, консультации;
- ▶ Проведение «дней здоровья», конкурсов, праздников
- ▶ Создание общественного совета по здоровью

# Здоровьесберегающие задачи урока

Личностная ориентированность

Психологическая безопасность

Гигиеническая обоснованность

Профилактическая направленность

Направленность на формирование ценности здоровья и ЗОЖ