

# УРОК И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Здоровье учащихся как основа  
эффективного обучения

Педагог-психолог Машина Л.С.

# КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ

- ⦿ Здоровье физическое
- ⦿ Здоровье психическое
- ⦿ Здоровье социальное
- ⦿ Здоровье нравственное

- В условиях комплексной информатизации современного учебного процесса для педагогов определены конкретные функции, направленные на сохранение «соответствующей возрасту и полу психофизиологической устойчивости в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной (на клеточном уровне) и сенсорной информации (зрительная, слуховая, тактильная и т.д.)» и укрепления здоровья учащихся.

1. обязательное использование данных медицинского осмотра школьников для характеристики здоровья и дифференциации учебного материала на уроках;
2. рациональное питание
3. оптимальная для организма двигательная активность;
4. соблюдение режима дня (с учетом индивидуальных биоритмов);
5. предупреждение вредных привычек (или отказ от них) и формирование полезных привычек;
6. повышение психоэмоциональной устойчивости.

Обучение в школе можно рассматривать как процесс формирования у школьников условных рефлексов (динамических стереотипов), которые могут быть возбуждены или заторможены под воздействием определенных внешних раздражителей.

В том числе :

- ◎ *стиль общения педагога с учащимися,*
- ◎ *дисциплина в классе,*
- ◎ *правильное использование оценки и отметки в учебно-воспитательном процессе.*

# ТИПЫ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

1. Сильный, уравновешенный, оптимально возбудимый.
2. Сильный, неуравновешенный, тормозной.
3. Сильный, неуравновешенный, возбудимый.
4. Слабый тип с недостаточной подвижностью процессов возбуждения и торможения.

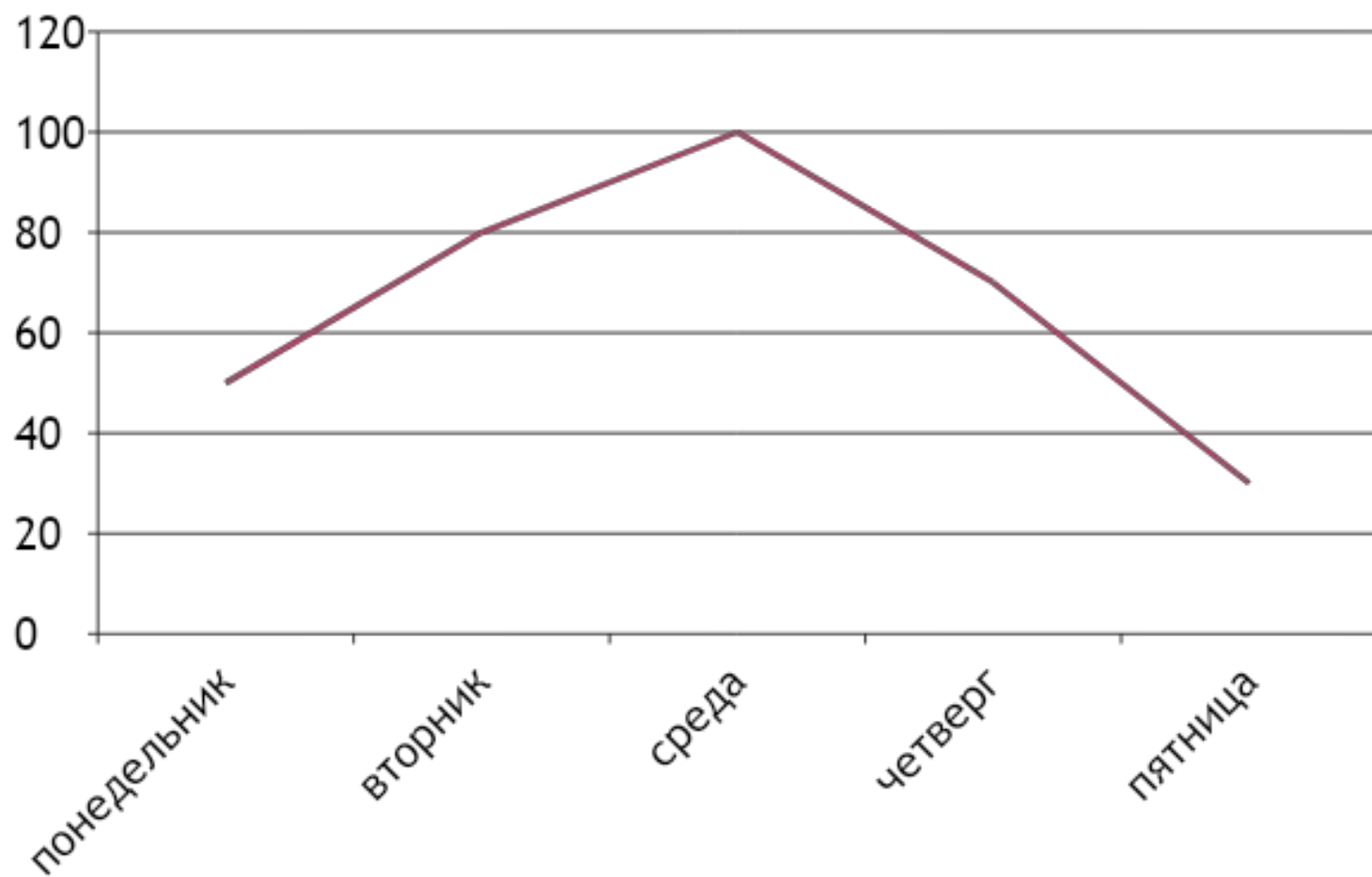
# ФАЗЫ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- ◉ ***В первой фазе вработывание***  
организм настраивается , саморегулирует работу центральной нервной системы
- ◉ ***Во второй фазе устойчивое состояние***  
происходит согласованная деятельность всех систем организма, школьник проявляет оптимальную для него работоспособность
- ◉ ***В третьей фазе утомление***  
нужно снизить учебную нагрузку

# В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКЕ ВЫДЕЛЯЮТ 4 ГРУППЫ КРИТЕРИЕВ УТОМЛЕНИЯ:

- Потеря контроля над собой: ученик трогает лицо, гримасничает, кричит и т. п.
- Потеря интереса к работе: частые отвлечения, разговоры, переключения внимания на другие предметы, отказ от продолжения работы.
- Полное утомление: склонение туловища на бок, на спинку стула и т. п.
- Нервно-эмоциональные реакции: крик, подпрыгивание, истерический смех.

# КЛАССИЧЕСКАЯ НЕДЕЛЬНАЯ КРИВАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ





# ЧЕТЫРЕ ТИПА НЕВРОЗОВ

- **Неврастения** характеризуется повышенной психической и физической утомляемостью, рассеянностью, снижением работоспособности.
- **Невроз навязчивых состояний** характерны боязнь открытого пространства, страх, неспособность выполнения каких-либо привычных функций.
- **Истерия** проявляется двигательными и сенсорными расстройствами.
- **Переутомление** характеризуется серьезными проблемами в состоянии здоровья учащихся, ухудшением нервно-психического и физического состояния, снижением работоспособности.

# РЕКОМЕНДАЦИИ

- Индивидуальный подход к учащимся
- Психотерапия
- Фитотерапия
- Физические упражнения с музыкальным сопровождением
- Массаж