

# **«Здоровьесберегающие образовательные технологии в школе»**

**Выполнила: Сеськаева Е. В.,**

**учитель географии**

**МБУ лицея №6 г. Тольятти**

*Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно”.*

*Академик, хирург Н.М.Амосов.*



**ЗДОРОВАЯ ПЛАНЕТА  
НАЧИНАЕТСЯ С МЕНЯ**



# *Классификация здоровьесберегающих технологий:*



*Медико-гигиенические технологии (МГТ).*

*Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).*

*Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).*

*Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).*

*Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)*

# *Гигиенические условия в классе (кабинете):*

- чистота,
- температура и свежесть воздуха,
- рациональность освещения класса и доски,
- наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п.



Следует отметить, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени

зависят от соблюдения этих простых условий.

# *Число видов учебной деятельности, используемых учителем:*

- опрос учащихся,
- письмо,
- чтение,
- слушание,
- рассказ,
- рассматривание наглядных пособий,
- ответы на вопросы,
- решение примеров, задач,
- практические занятия и т. д.



**Нормой считается 4-7 видов за урок.** Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем вам необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

# *Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности*

Ориентировочная норма: 7-10 минут.



# *Число использованных учителем видов преподавания:*

- словесный,
- наглядный,
- аудиовизуальный,
- самостоятельная работа и др.



**Норма - не менее трех за урок.**



# *Чередование видов преподавания*

- не позже чем через 10-15 минут.



*Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это:*

- методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.);
- активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.);
- методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.

# *Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов*

Для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т.е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.



# *Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы*



Степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены.

# Физкультминутки и физкультпаузы



Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.

# *Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни*

Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Умение учителя выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.



# *Благоприятный психологический климат на уроке*

Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем определяет позитивное воздействие школы на здоровье.



# *Преобладающее выражение лица учителя.*

Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок:

- улыбок,
- уместных остроумных шуток,
- использования поговорок,
- афоризмов с комментариями,
- музыкальных минуток и т.д.



# *Темп и особенности окончания урока*

Желательно, чтобы завершение урока было спокойным:

- учащиеся имели возможность задать учителю вопросы,
- учитель мог прокомментировать задание на дом,
- попрощаться со школьниками.



# *Состояние и вид учеников, выходящих с урока*

Интегральным показателем  
эффективности проведенного  
занятия можно считать  
**состояние и вид учеников,  
выходящих с урока.**



*Таким образом,  
все используемые на уроке  
учителем технологии,  
педагогические приемы могут  
быть оценены по критерию  
влияния их на здоровье учащихся.*



***«Здоровье необходимо.  
Это базис счастья...  
Добыть здоровье проще, чем  
счастье».***

***Академик, хирург Н.М.Амосов.***