



# Здоровьесберегающие технологии в школе

Выполнила: учитель биологии высшей  
квалификации

Завалкина Татьяна Алексеевна

- **Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.**  
(Д. Леббок)

# Школьные факторы риска

- Стрессовая педагогическая тактика;
- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- Провалы в существующей системе физического воспитания;
- Интенсификация учебного процесса;
- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

# Пути интенсификации образовательного процесса

- Увеличение количества учебных часов
- Реальное уменьшение количества часов при сохранении или увеличении объема материала
- Следствие – состояние усталости, утомления, переутомления.

# Роль здоровьесберегающих технологий

- . Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

# Здоровьесберегающие технологии (по определению Н.К. Смирнова)

- - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

# Здоровьесберегающие технологии (по определению В.Д. Сонькину)

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

# Принципы здоровьясбережения

- • «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
- Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
  - Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
  - Субъект-субъектные взаимоотношения — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
  - Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
  - Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
  - Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любой поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
  - Активность — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.



# Группы здоровьесберегающих технологий

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
- разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

# Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса

- Обстановка и гигиенические условия в классе
- Количество видов учебной деятельности
- Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности
- Количество видов преподавания
- Чередование видов преподавания
- Наличие и место методов, способствующих активизации
- Место и длительность применения ТСО
- Поза учащегося, чередование позы
- Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления
- Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке
- Психологический климат на уроке
- Эмоциональные разрядки на уроке
- Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности
-

# организации учебного процесса и физической активности

## ШКОЛЬНИКОВ

- Правило 1 – правильная организация урока
- Правило 2 - использование каналов восприятия
- Правило 3 - учет зоны работоспособности учащихся
- Правило 4 - распределение интенсивности умственной деятельности

# Эффективность усвоения знаний в течение урока

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

# Утомление

- — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

# Будьте здоровы!

