

Здоровьесберегающие технологии на уроке физики.



«Все без здоровья -
ничто»

(Сократ)



« Физика - самый
идеальный полигон
для тренировки ума»

(Эйнштейн)



Одной из важнейших задач ,
стоящих перед школой,
является сохранение
здоровья детей.



1. Можно считать, что здоровье
ученика в норме, если:

- ⊙ а) в физическом плане - умеет преодолевать усталость, справляется с учебной нагрузкой;
- ⊙ б) в интеллектуальном плане - проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- ⊙ в) в нравственном плане - честен, самокритичен;
- ⊙ г) в социальном плане - коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
- ⊙ д) в эмоциональном плане - уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

2. Здоровье учащегося зависит от правильной организации учебной деятельности:

- ⦿ *а) строгая дозировка учебной нагрузки;*
- ⦿ *б) построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности;*
- ⦿ *в) соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);*
- ⦿ *г) благоприятный эмоциональный настрой.*



Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья детей, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей.

Следует помнить, что у детей преобладает произвольное внимание.

Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя - помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность.

В известной степени неудовлетворенность собой является врожденной категорией и величайшим из стимулов к саморазвитию, обучению, условием борьбы и успеха.

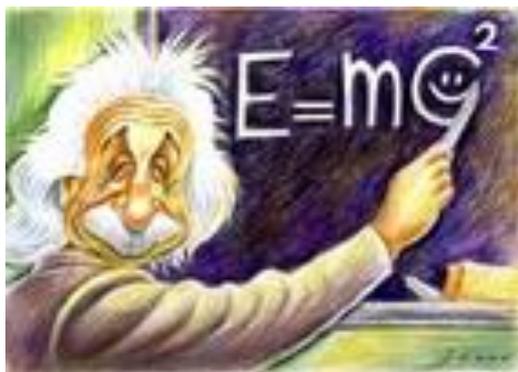
У учащихся развита способность улавливать эмоциональный настрой учителя, поэтому с первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой. Только через опыт совместного переживания у детей может развиваться эмпатия, т.е. умение сопереживать.

Но неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести в согласие притязание ученика и его возможности.



Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация учебного труда

На уроках физики практически вся учебная деятельность связана с мысленными или реальными экспериментами, умением и желанием объяснить привычные явления на основе законов физики.



Хорошие результаты дают уроки - конференции, уроки « я - учитель», уроки - « судебный процесс» над явлением (инерцией, трением, техническим прогрессом, электричеством, радиацией и т.п.)



**Не нужно забывать о том, что
отдых - смена видов деятельности**

**Поэтому при планировании урока
следует позаботиться о смене видов
деятельности.**

**Нормой считается смена 4 - 5 видов
деятельности.**

**Хорошие результаты дает
проговаривание законов ,
прописывание в воздухе формул,
работа в группах.**



Запоминалки

Массу мы легко найдём,
Умножив плотность на объём.

Не лезьте в воду глубоко,
В воде давление велико.
Надавит сверху РО-ЖЕ-АШ
И вдруг концы свои отдашь.

«Бац!» - взмахнул кнутом пастух.
«Пора вставать!» - пропел петух
Если слово «бац» запомнишь,
Формулу объёма вспомнишь.
 $V = \rho \cdot V$

Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока.



1. Игра с мячом.
Учитель, кидая мяч, задает ученику
вопрос, отдавая мяч, обратно ученик
отвечает.

2. Величина - единица.

3. Игра в слова.

4. Острый глаз. Определите без измерений: длину отрезка, объём воды в стакане...



6. Уберите лишнее слово.

7. Шаги - термины. Ученик, шагая по кабинету, при каждом шаге называет физическое понятие или прибор, явление и т. п. из изученной темы. Выигрывает тот, кто пройдёт дальше.



Несколько минут на уроках следует уделить коротким физическим упражнениям:

1. упражнениям для глаз: (движение глазами вверх - вниз; вправо - влево; вращение по часовой стрелке; против часовой стрелки; закрыть глаза и представить поочередно цвета радуги);

2. потягивание за мочки уха, потерание мочек уха.



**В заключение хочется ещё раз
сказать:**

«Заботьтесь о здоровье детей,
включайте физкультминутки и
динамические паузы, следите за
чистотой воздуха в классе,
температурным режимом,
освещенностью, что прямо влияет
на здоровье учеников».

