


Здоровьесберегающие технологии на уроках математики

Учитель математики

МКОУ «СОШ № 20»


Н.И.Конончук

п.Новоизобильный
2012 г.




**«Здоровье - не все,
но все без здоровья
- НИЧТО»**


Сократ




Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.




Здоровье – это главная человеческая ценность, сохранение и приумножение которой становится первой обязанностью человека. Конечно, здоровье – дело не только личное, но и общественное



По данным всероссийской диспансеризации к 7-10 годам доля детей с 3-й группой здоровья увеличивается в 1,7 раза и составляет 14,9%, а в возрасте 15-17 лет – 22%, т.е. увеличивается в 2,5 раза по отношению к детям в возрасте до 1 года. В подростковом возрасте каждый пятый ребенок имеет хроническое заболевание или является ребенком-инвалидом.



Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т. к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.



По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

1 уровень ценностного смысла «здоровья» и «болезни»:

- 1) биологический – изначальное здоровье – это:
- совершенство саморегуляции организма;
 - гармония физиологических процессов;
 - максимум адаптации, как следствие.

- 2) социальный – это:
- мера социальной активности;
 - деятельное отношение к миру.

3) личностный, психологический – здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее отрицание её в смысле преодоления, т.к. здоровье – не только состояние организма, но и «стратегия жизни человека».

Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

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

Факторы риска, негативно влияющие на здоровье детей:

- Стрессовая педагогическая тактика;
- Интенсификация учебного процесса;
- Несоответствие методик обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- Нерациональная организация учебной деятельности;
- Низкая функциональная грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья.

Они действуют:

Комплексно и системно, длительно и непрерывно (10-11 лет ежедневно)

по одной из классификаций (Г.К. Смирнов, 2003) здоровьесберегающие технологии подразделяются на следующие группы:

- медико - гигиенические здоровьесберегающие технологии;
- физкультурно - оздоровительные здоровьесберегающие технологии;
- экологические здоровьесберегающие технологии;
- здоровьесберегающие технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- здоровьесберегающие образовательные технологии (с подразделением на подгруппы: - организационно-педагогические; - психолого-педагогические; - учебно-воспитательные);
- лично ориентированные технологии;
- социально-адаптирующие лично - развивающие технологии;
- лечебно-оздоровительные технологии.

Принципы здоровьесберегающей педагогики

(по Смирнову Н.К., 2003)

- Принцип ненанесения вреда («Не навреди!»).
- Принцип приоритета действенной заботы о здоровье воспитанников и педагогов.
- Принцип триединого представления о здоровье (физическое, психическое, социальное)
- Принцип непрерывности и преемственности здоровьесберегающей деятельности.
- Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.
- Принцип комплексного междисциплинарного подхода.
- Принцип медико-психологической компетентности учителя (воспитателя).
- Принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий.
- Принцип приоритета позитивных воздействий (подкреплений) над негативными).
- Принцип приоритета активных методов обучения.
- Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий.
- Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.

Авторские системы


здоровьесбережения. физического и

умственного воспитания:

- «Раннее начало физического развития и закаливания»(Б.П.иЛ.А. Никитины);
- «Сенсорная свобода и психомоторное раскрепощение» (профессор В. Ф.Базарный);
- «Единство физического и умственного развития» (Г.П. и Е.В. Воронковы);
- «Приоритет физической культур как предмета и сферы жизнедеятельности» (А.Ф.Пазухин);
- «Российская школа здоровья» (профессор Л.Г.Татарникова, Санкт-Петербург);
- «Валеологическая модель воспитания»(СОШ №464,г.Москва);
- Система «Детка» Порфирия Иванова;
- ЙОГА - оздоровительная система, созданная в Древней Индии;
- У-ШУ - система оздоровления и боевых искусств, созданная в Древнем Китае;
- ЦИГУН - система оздоровления и боевых искусств и другие.

Организация учебной деятельности:

- Положительный эмоциональный настрой;
- Чёткая организация урока;
- Разнообразие форм работы с учащимися;
- Оценка выполненной работы (не только результат, но и степень усердия ученика);
- Организация работы с классной доской (использование различных форм выделения: подчёркивание, выделение цветом, более крупная запись)



Рациональная организация урока — важная составная часть здоровьесберегающей работы школы. От соблюдения гигиенических и психологопедагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют на состояние учителя, его здоровье, что в свою очередь оказывает влияние на состояние и здоровье учащихся.

Организация динамических пауз

- Физкультминутки (на 15-20 минут урока по 1 минуте из трёх лёгких упражнений);
- Предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока.

упражнения

- для правильной ориентации дыхания;
- для успокоения нервной системы;
- для глаз;
- для активизации кровообращения.

Организация учебной деятельности

- Смена видов деятельности: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа... (не менее трёх за урок не позже, чем через 10-15 минут).
- Дифференцированное домашнее задание.
- Подведение итогов урока (построение графика настроения на протяжении урока).

Современное здоровьесберегающее образование

- Направлено на создание условий для укрепления и развития как психического, так и физического здоровья обучающихся;
- Опирается на научность, креативность, личностно-ориентированную деятельность и системность;
- Достигается через здоровьесберегающее обучение, активизацию физического развития, соблюдение санитарно-гигиенических норм, пропаганду здорового образа жизни;
- Приводит к уменьшению пропусков по болезни, предотвращению усталости и утомляемости, мотивации обучения и потребности в здоровом образе жизни.