

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ



Шмарихина Елена Алексеевна –
заместитель директора по ВР, учитель
информатики;
Кондратьева Марина Николаевна –
заместитель директора по НМР, учитель
физики и математики.



САМЫЙ ДРАГОЦЕННЫЙ ДАР, КОТОРЫЙ ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ ОТ ПРИРОДЫ – ЗДОРОВЬЕ.



Здоровьесберегающие технологии (ЗОТ) помогают решить важнейшие задачи:

- сохранить здоровье ребенка,**
- приучить его к активной здоровой жизни.**



**Понятие
«здоровьесберегающие
технологии»
объединяет в себе
все направления
деятельности учреждения
образования по
формированию, сохранению
и укреплению здоровья
обучающихся.**



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:

- 1. медико-гигиенические технологии (МГТ);**
- 2. физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ);**
- 3. экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ);**
- 4. технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ);**
- 5. здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).**



ТЕСТ «МОЁ ЗДОРОВЬЕ»



1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
9. В настоящее время я курю.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.





Ключ к тесту.

А КАЖДЫЙ ОТВЕТ «ДА» ПОСТАВЬТЕ СЕБЕ ПО ОДНОМУ БАЛЛУ И СУММИРУЙТЕ ИХ.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3 - 6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...



**Уровни решения задач
по проблеме реализации
здоровьесберегающих технологий**



**Правильное
составление
расписания
уроков**

**Рациональная
организация
урока**

**Рациональная
организация
учебного процесса
В МОУ**

**Соответствие
методик и
технологий**

**Личностно-
ориентированный
и
индивидуальный
подход**



ТРЕБОВАНИЯ К ШКОЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ:

- создание оптимальных гигиенических, экологических условий для образовательного процесса;
- обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у учащихся дезадаптационных состояний;
- организация рационального питания школьников;
- включение в учебные планы школы всех классов занятий по ЗОЖ;
- обеспечение подготовки всего педагогического коллектива по вопросам *здоровья*, подготовки всех учителей и специалистов к внедрению в работу школы *здоровьесберегающих образовательных технологий*;
- обеспечение *охраны здоровья педагогов* и создание условий, позволяющих им грамотно укреплять свое здоровье;
- проведение *мониторинга состояния здоровья обучающихся*;
- проведение тематической работы с родителями учащихся.



№ п/п	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности		
		Рациональный	Недостаточно рациональный	Нерациональный
1	Плотность урока	Не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	Более 90%
2	Число видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
3	Средняя продолжительность разных видов учебной деятельности	Не более 10 мин.	11-15 мин	Более 15 мин.
4	Частота чередования различных видов учебной деятельности	Смена не позже чем через 7-10 мин.	Смена через 11-15 мин.	Смена через 15-20 мин.
5	Число видов преподавания	Не менее 3	2	1
6	Чередование видов преподавания	Не позже чем через 10-15 мин	Через 15-20 мин.	Не чередуются
7	Наличие эмоциональных разрядок (число)	2-3	1	Нет

8	Место и длительность применения ТСО	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
9	Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом деятельности. Учитель наблюдает за посадкой учащихся	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся	Частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется учителем
10	Физкультминутки	2 за урок, состоящие из 3 лёгких упражнений, по 3-5 повторений	1 физкультминутка за урок, с недостаточной продолжительностью	Отсутствуют
11	Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентен	Преобладают отрицательные эмоции
12	Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности	Не ранее чем через 40 мин.	Не ранее чем через 35-37 мин.	Менее чем через 30 мин.



ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ

- **Обучение каждого на уровне его возможностей и способностей;**
- **У учителя появляется возможность помогать слабому, уделять внимание сильному;**
- **Появляется возможность более эффективно работать с трудными учащимися;**
- **Повышается уровень мотивации учения в сильных группах;**
- **В группе, где собраны одинаковые дети, ребенку легче учиться.**

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ

- **позволяет полностью адаптировать содержание, методы и темпы учебной деятельности ребенка к его особенностям;**
- **следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач;**
- **следить за его продвижением от незнания к знанию;**
- **вносить вовремя необходимые коррекции в деятельность как обучающегося, так и учителя.**

НАД ЧЕМ СЛЕДУЕТ РАБОТАТЬ?

- ❑ **Расписание уроков должно соответствовать дневной и недельной динамике умственной работоспособности обучающихся;**
- ❑ **Постоянно включать в урок физминутки, эмоциональные разрядки, методы, способствующие активизации инициативы и самовыражения обучающихся; уделять внимание на чередование позы обучающихся;**
- ❑ **Стимулировать обучающихся к самостоятельному выбору действий;**
- ❑ **Всегда формировать у ребёнка сознание успешности своей деятельности;**
- ❑ **Поддерживать на уроке благожелательную творческую атмосферу;**
- ❑ **Вводить элементы дифференциации, индивидуализации обучения, способствующие созданию для каждого ученика ситуации успеха, целостному восприятию детьми окружающего мира.**

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- **Н.К.Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе» (Москва, издательство «Аркти», 2005 год)**

- **Интернет-ресурсы:**

<http://www.specialschool.ru/health/?id=129>

<http://festival.1september.ru/articles/507847/>