

## 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**





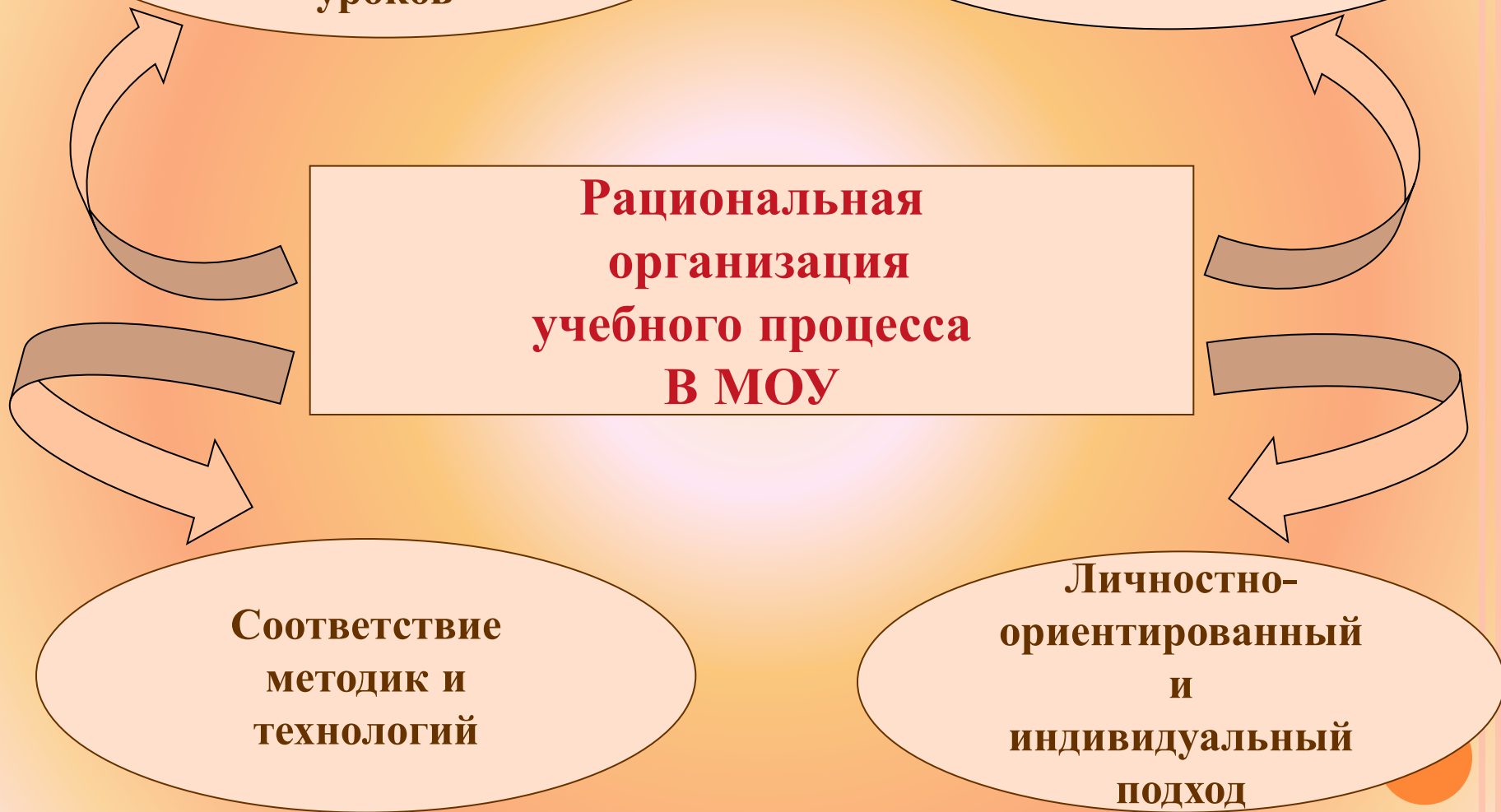
**Правильное  
составление  
расписания  
уроков**

**Рациональная  
организация  
урока**

**Рациональная  
организация  
учебного процесса  
В МОУ**

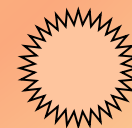
**Соответствие  
методик и  
технологий**

**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	<b>Место и длительность применения ТСО</b>	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
9	<b>Чередование позы</b>	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	<b>Физкультминутки</b>	2 за урок, состоящие из 3 лёгких упражнений, по 3-5 повторений	1 физкультминутка за урок, с недостаточной продолжительностью	Отсутствуют
11	<b>Психологический климат</b>	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентен	Преобладают отрицательные эмоции
12	<b>Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности</b>	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/>**