


Здоровьесберегающие  
образовательные  
ТЕХНОЛОГИИ  
в современной школе



Гигиенические

Учебно-  
организационные

**Школьные  
факторы,  
отрицательно  
влияющие  
на здоровье  
детей**

Психолого-  
педагогические,

Управленческие

# Психолого-педагогические факторы:

1. Психологический климат в классах, на уроке, наличие эмоциональных разрядок.
2. Стиль педагогического общения учителя с учащимися.
3. Характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок.
4. Степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам.
5. Особенности работы с «трудными» подростками в классе.
6. Соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.
7. Степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках (и вообще во время пребывания в школе).
8. Личностные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений.
9. Состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью.
10. Обременённость учителя собственными проблемами, его способность психоэмоционального переключения.
11. Степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя.
12. Профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

# Методика проведения ДДРК по проблеме «Здоровье ученика в режиме дня школы»

**Цель:** выявить состояние и уровень здоровья ученика в режиме школьного дня.

## **Задачи:**

1. Определить состояние самочувствия ученика.
2. Выявить и оценить положительные и отрицательные тенденции, влияющие на самочувствие и здоровье ученика.
3. Наметить управленческие решения по регулированию и коррекции факторов, влияющих на самочувствие и здоровье ученика.

**Объект исследования:** система УВП в школе.

**Предмет исследования:** условия и факторы, стимулирующие и препятствующие повышению уровня самочувствия и здоровья ребёнка в режиме дня школы.

**Рабочая гипотеза:** если в школе соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, проводится в системе физкультурно-оздоровительная работа, проводится работа с родителями по соблюдению единства требований к режиму дня, регулярно осуществляется профилактический осмотр медицинскими работниками, проводится пропаганда ЗОЖ, организовано рациональное питание, то это является эффективным средством улучшения самочувствия и здоровья учащихся.

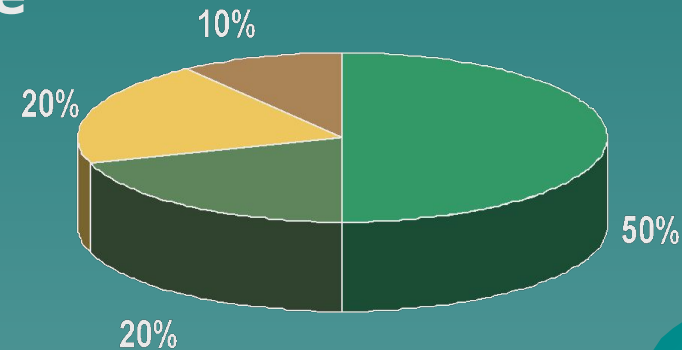
**Методы исследования:** наблюдение, анкетирование, хронометрирование.

# Понятие здоровья

**Здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (по Уставу Всемирной организации здравоохранения).

## Основные факторы, обуславливающие здоровье:

1. Образ жизни -50-55 %
  2. Влияние экологических факторов -20-25%
  3. Биологические (наследственные) – 20%
  4. Недостатки и дефекты здравоохранения -10%
- (По Лисицину Ю.П.)



# Цветок здоровья



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СОБЛЮДЕНИЕ  
САНИТАРНО-  
ГИГИЕНИЧЕСКОГО  
РЕЖИМА

Двигательная  
активность

Соблюдение  
правил ТБ

Борьба с  
вредными  
привычками

Сочетание труда  
И отдыха

Соблюдение  
правил  
дорожного  
движения

Благоприятный  
морально-  
психологический  
климат

Система  
физкультурно-  
оздоровительны  
х  
мероприятий

Закаливание

Культура  
общения

Рациональное  
питание

# Факторы, положительно влияющие на здоровье учащихся:

1. Рациональная организация учёбы, труда и отдыха.
2. Гигиеническое воспитание.
3. Сформированность здорового образа жизни.
4. Оздоровление, лечение.
5. Использование здоровьесберегающих технологий образования.
6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.
7. Взаимодействие школы с окружающей средой, с образовательными, медицинскими и культурно-просветительскими учреждениями.
8. Оперативное управление системой сохранения здоровья и формированием здорового образа жизни.



# Здоровьесберегающие технологии:

Здоровьесберегающие образовательные технологии

Здоровьесберегающие медицинские технологии

Здоровьесберегающие технологии административной работы в школе

Здоровьесберегающие технологии семейного воспитания.

# Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗСОТ)

**ЗСОТ** – совокупность всех используемых в образовательном процессе приёмов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

## Задачи здоровьесберегающей педагогики:

сформировать культуру здоровья.

обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья.

# Здоровьеформирующие образовательные технологии (ЗФОТ)

**ЗФОТ** – 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 ЗОЖ.

Школа должна реализовать профессионально и в единой системе **здоровьесберегающие** и **здоровьеформирующие** технологии.

# Дорога к здоровью:

Обучение  
пре

Воспитание

Использование  
здоровье-  
сберегающих  
технологий как  
основного инстру-  
мента педаго-  
гической работы:

- творческий характер образовательного процесса
  - использование активных форм и методов обучения
  - формирование интереса к учению
  - деятельностный подход в обучении.

# Пирамида познания



# Здоровьесберегательное образовательное пространство школы:

1. Экологическое

2. Эмоционально-поведенческое:

- уровень коммуникативной культуры
- эмоционально-психологический климат
- стиль поведения учащихся и учителя на уроке
- формы и характер поведения учащихся на переменах
- забота учащихся и педагогов о психологических результатах своего воздействия на других людей в процессе общения.

3. Вербальное

4. Культурологическое здоровьесберегающее пространство.

# Формирование здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса (ОП):

- ◆ Обеспечение гигиенических условий ОП:
  1. Действие звуковых раздражителей
  2. Воздушно-тепловой режим
  3. Освещение естественное и искусственное
  4. Видеоэкология (рекомендации о желательной цветовой гамме в интерьере, дизайне помещений, форме мебели и предметов)
  5. Использование персональных компьютеров
  6. Питание учащихся
  7. Качество используемой питьевой воды.

# Здоровьесберегающая организация учебного процесса:

1. Рациональная организация учебного процесса
2. Рациональное расписание учебных занятий
3. Двигательная активность учащихся
4. Рациональная организация урока
5. Использование в ОУ технических и аудиовизуальных средств обучения
6. Рациональная организация общего режима дня школьников



# Гигиенические критерии рациональной организации урока (по Смирнову Н.К.).

№	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		рациональный	Недостаточно рациональный	нерациональный
1	Плотность урока	Не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	Более 90%
2	Количество учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
3	Средняя продолжительность различных 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	Количество видов преподавания	Не менее 3-х	2	1
6	Чередование видов преподавания	Не позже чем через 10-15 мин	Через 15-20	Не чередуются
7	Наличие эмоциональных разрядок	2-3	1	нет
8	Место и длительность применения ТСО	В соответствии с гигиеническим и нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
9	Чередование позы	В соответствии с видом работы	Имеются случаи несоответствия позы виду работы	Частые несоответствия позы виду работы

10	Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток	На 20 и 35 мин урока по 1 мин из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого	1 физкультминутка с неправильным содержанием или продолжительностью	Отсутствуют
11	Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций	Преобладают отрицательные эмоции
12	Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности	Не ранее 40 мин	Не ранее 35-37 мин	До 30 мин

# Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения ( по Смирнову Н.К.)

1. Обстановка и гигиенические условия в классе: температура и влажность воздуха, освещённость класса и доски, наличие/отсутствие звуковых раздражителей и т.д.
2. Количество видов учебной деятельности (норма: 4-7 видов).
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов УД (норма: 7-10 мин.).
4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный и т.д. (норма: не менее 3).
5. Чередование видов преподавания (норма: не позже, чем через 10-15 мин.).
6. Использование методов, способствующих активизации и творческому самовыражению самих учащихся.
7. Место и длительность применения ТСО, умение учителя использовать их как возможность инициирования дискуссии, обсуждения.

8. Чередование позы в соответствии с видом работы.
9. Оздоровительные моменты на уроке: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика и т. д. (норма: на 15-20 мин урока по 1 мин из 3 лёгких упражнений с 3-4 повторениями каждого).
10. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и ЗОЖ.
11. Наличие внешней мотивации деятельности учащихся на уроке. Стимуляция внутренней мотивации (интерес к изучаемому материалу, радость от активности и т. д.).

12. Психологический климат на уроке.  
Взаимоотношения «учитель-ученик», между учениками.
13. Наличие на уроке эмоциональных разрядок.
14. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного учеником на учебную работу (норма: от 60 до 80%).
15. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности (норма: не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в начальной школе, 40 минут в основной и средней школе, 30 минут для учащихся классов КРО).
16. Темп окончания урока:
  - «скомканность» - нет времени на вопросы учащихся, комментарии домашнего задания;
  - спокойное завершение урока;
  - задерживание учащихся после звонка.

# Литература

1. Смирнов Н.К., Аносова М.В. Здоровье-сберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.- М. – 2002.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО,- 2002. – 121 с.
3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М.: Нар. Образование,1998.
4. Третьяков П.И. Оперативное управление качеством образования в школе. Теория и практика. Новые технологии. - ООО «Изд. Скрипторий 2003», 2004. – 568 с.