


*Здоровьесберегающие технологии на уроках  
гуманитарного цикла*

**Маслова Т.В., учитель истории и  
обществознания, МОУ СОШ № 1**



**Обучение** – самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на здоровье школьников

## **Отклонения в состоянии здоровья: «школьные болезни»**

1. Нарушение осанки
2. Близорукость
3. Неврастения
4. Анемия

# Школьные факторы риска:

- 1. Стрессовая педагогическая тактика
- 2. Школьный цейтнот
- 3. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным возможностям учащихся
- 4. Углубленное изучение отдельных предметов
  - А) высокий уровень трудностей;
  - Б) большой объём;
  - В) быстрый темп изучения учебного материала
  - Г) неизбежные перегрузки
- 5. Интенсификация учебного процесса в целом (увеличение учебных часов, факультативов, внеурочных занятий)
- 6. Нарушение гигиенических требований в организации учебного режима, питания и медицинского обслуживания
- 7. Неграмотность педагогов в области психофизиологии
- 8. Нерациональная организация учебного процесса (составление расписания без учёта требований СанПиНов)

## Здоровьесберегающие факторы урока.

- Целеполагание,
- структура,
- организация,
- педтехнология,
- динамичность,
- дифференциация,
- оптимизация домашнего задания, психология (эмоциональная составляющая урока),
- пространство

## Психология здоровьесберегающего урока заключается в умении учителя:

- - спокойно и быстро реагировать на нестандартное развитие урока, иметь варианты разрешения ситуации;
- - быть сдержанным и деловитым, личным примером побуждать учеников ценить время на уроке;
- - быть готовым к сотрудничеству и сотворчеству с учеником;
- - терпимо относиться к индивидуальным особенностям учеников, отличать их от нарушения дисциплины.

## Основные составляющие здоровьесберегающего пространства.

- - минимальное действие звуковых раздражителей;
- - нормальный воздушно-тепловой режим;
- - пропорциональное естественное и искусственное освещение;
- - видеоэкология (цветовая гамма в интерьере, дизайн помещения, форма мебели и предметов);
- - экосоставляющая (наличие растений, приборов климат–контроля);
- - нейтрализация действия персональных компьютеров и других технических средств.

# Задача

- 1. Планировать урок так, чтобы при любом темпе работы достичь цели, избежав перенапряжения сил.**
- 2. Создание атмосферы сотрудничества учителя и ученика, атмосферы доверия и уважения.**