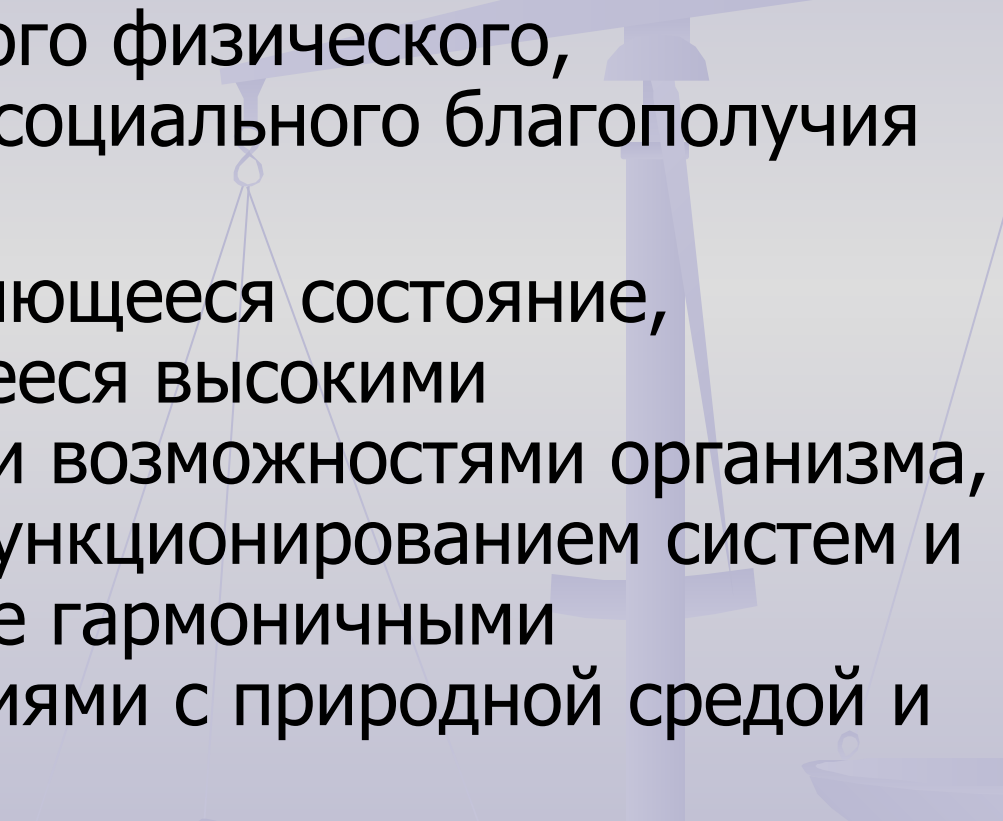


**Использование
здоровьесберегающих
технологий в
образовательном
процессе**

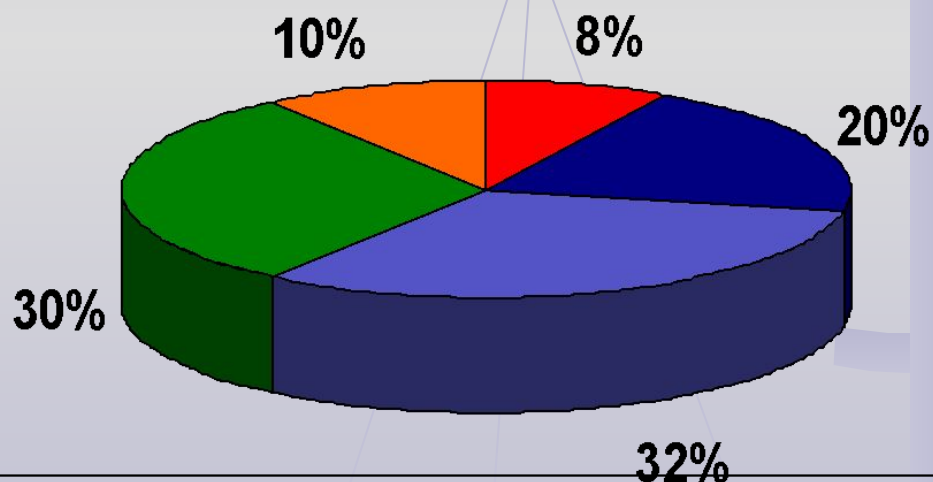
Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Н.А. Семашко

Здоровье – это

- состояние полного физического, психического и социального благополучия человека.
 - динамично меняющееся состояние, характеризующееся высокими адаптационными возможностями организма, оптимальным функционированием систем и органов, а также гармоничными взаимоотношениями с природной средой и социумом.
- 

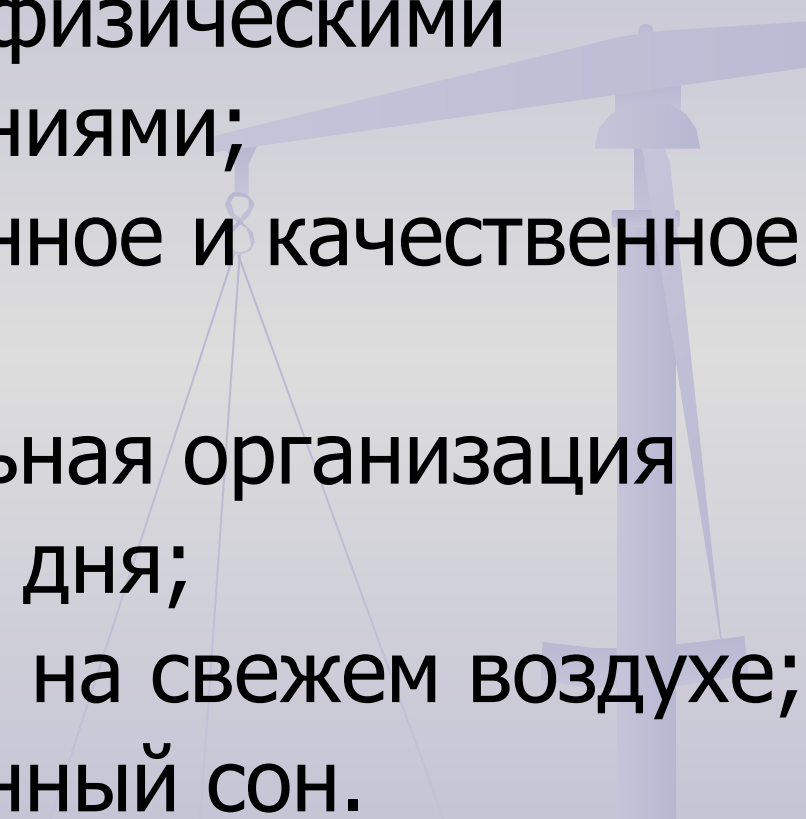
Здоровье и педагог

**Только в сильном, здоровом теле дух
сохраняет равновесие, и характер
развивается во всем своем могуществе.
Г.Спенсер**



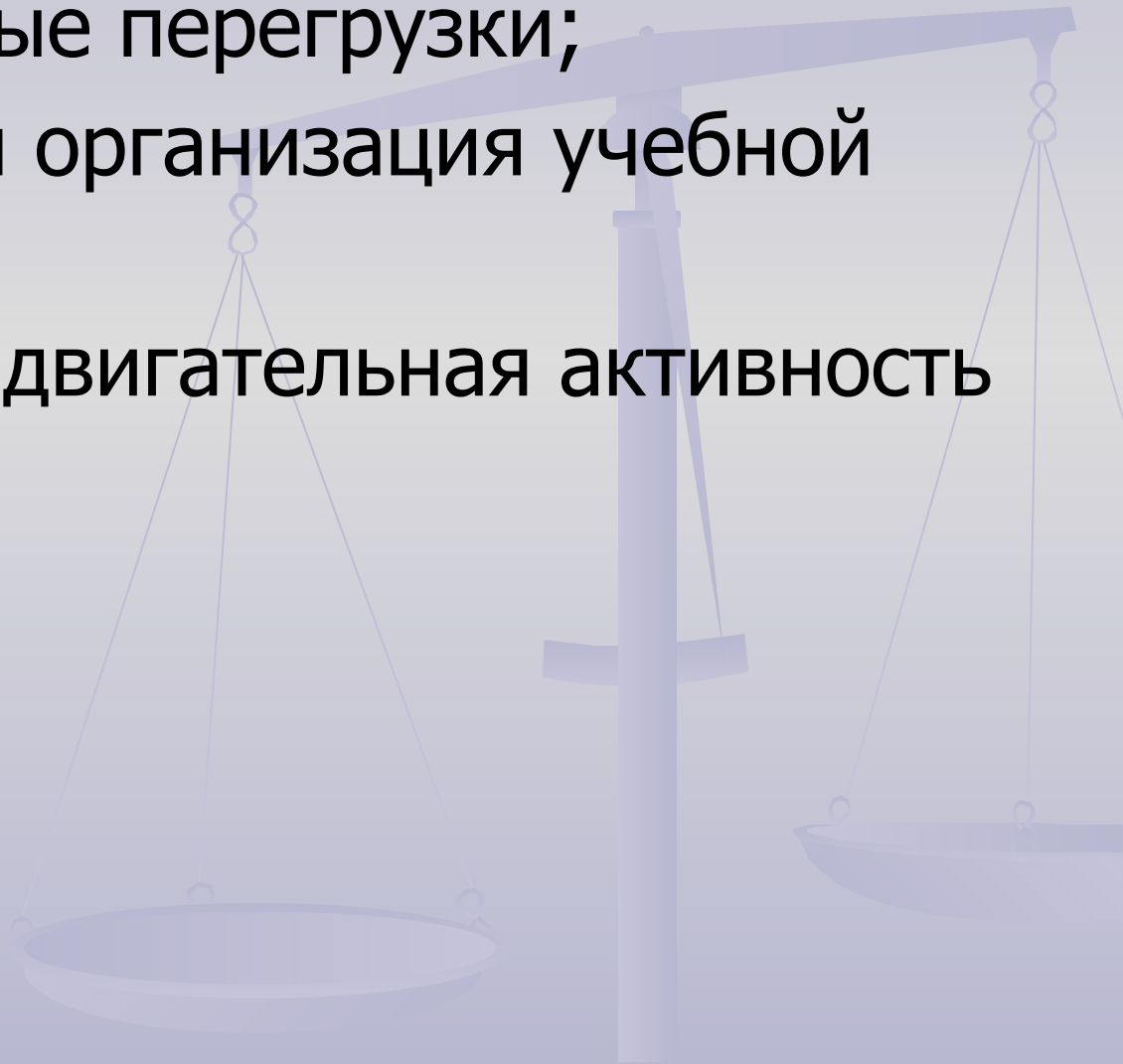
- Считают себя абсолютно здоровыми
- Страдают хроническими заболеваниями
- Часто болеют
- Достаточно часто болеют
- Считают себя относительно здоровыми

Факторы, укрепляющие здоровье (по мнению педагогов):

- 12% занятия физическими упражнениями;
 - 22% полноценное и качественное питание;
 - 24% оптимальная организация рабочего дня;
 - 26% прогулки на свежем воздухе;
 - 56% полноценный сон.
- 

Условия образовательной деятельности, отрицательно влияющие на здоровье учащихся:

- информационные перегрузки;
- несовершенная организация учебной деятельности;
- недостаточная двигательная активность
- стрессы



Здоровьесберегающие образовательные технологии

- системно организованная совокупность программ, приемов и методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;
- качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;
- технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Типы технологий

здоровьесберегающие

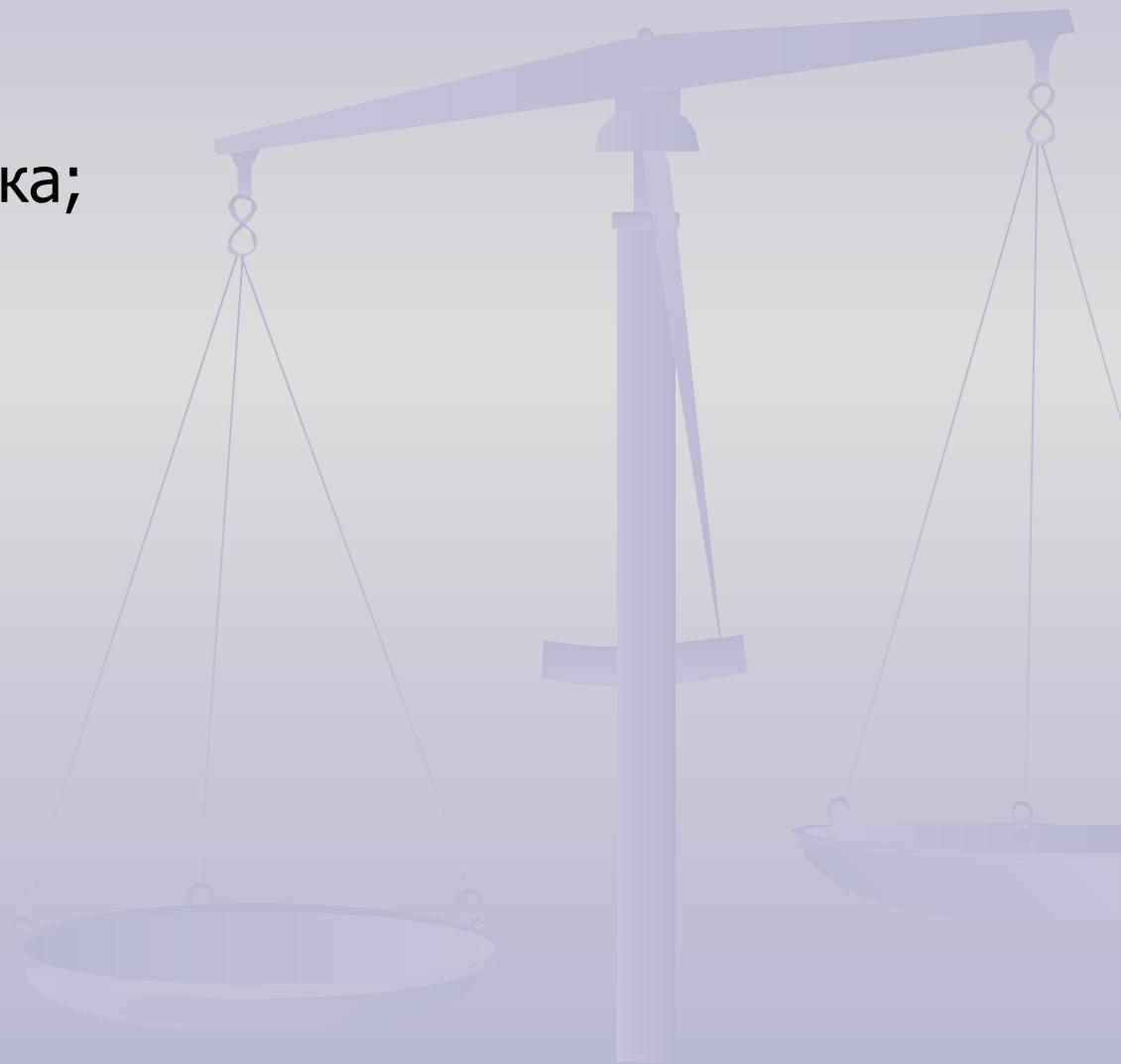
оздоровительные

технология
обучения
здоровью

воспитание
культуры
здоровья

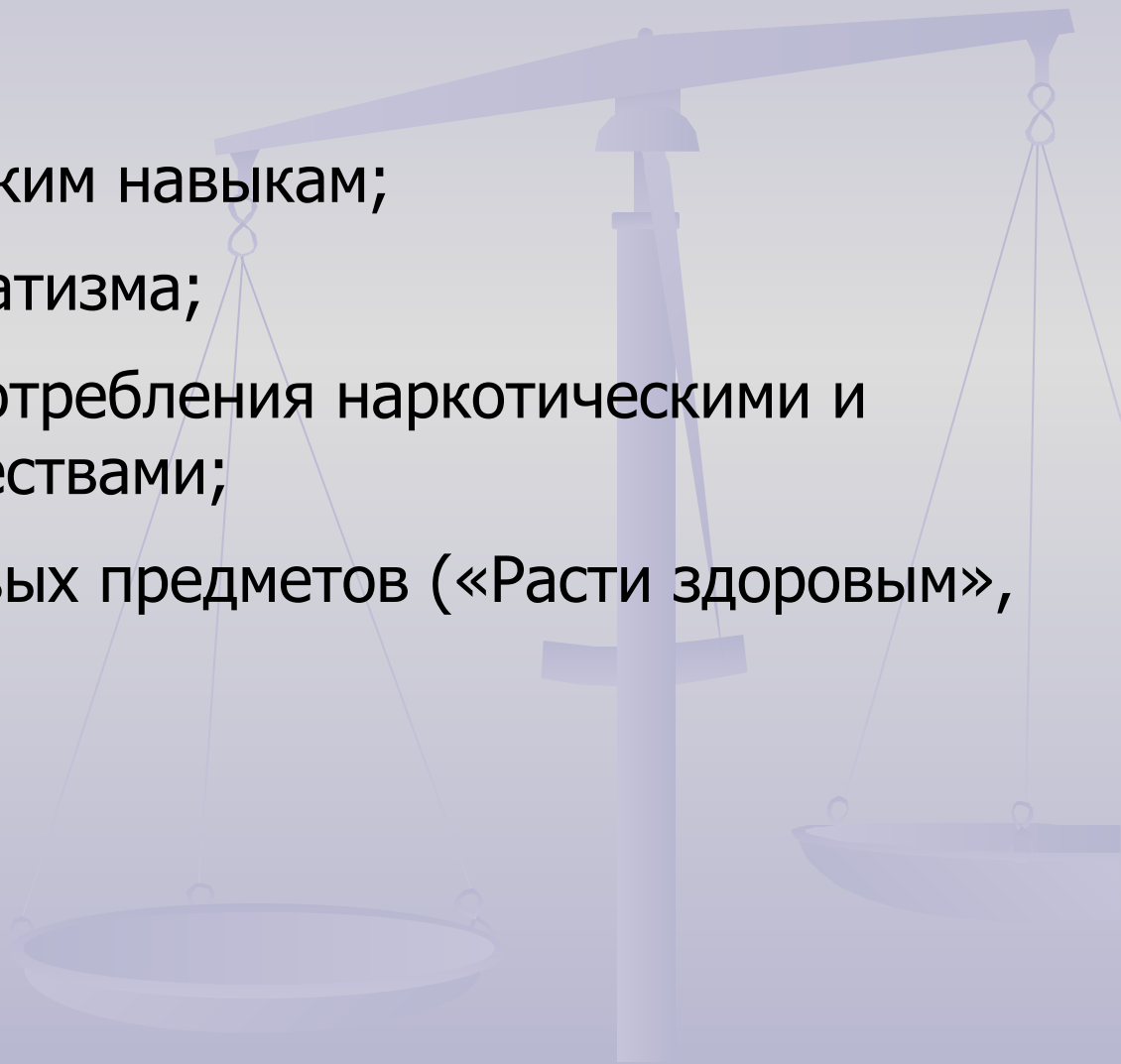
Оздоровительные – технологии, направленные на решение задач укрепления физического здоровья учащихся

- физическая подготовка;
- физиотерапия;
- ароматерапия;
- закаливание;
- гимнастика;
- массаж.

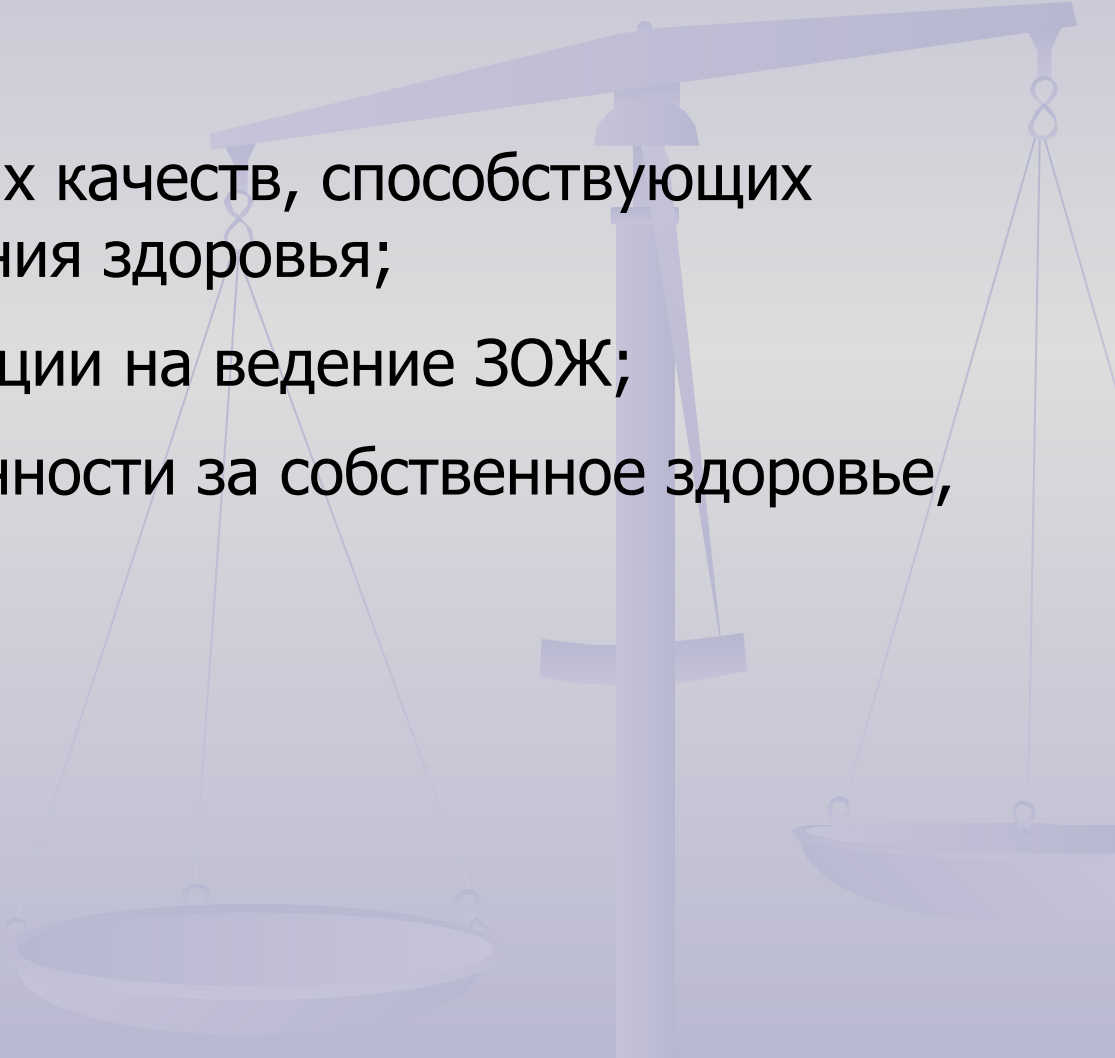


Технологии обучения здоровью – гигиеническое обучение и образование

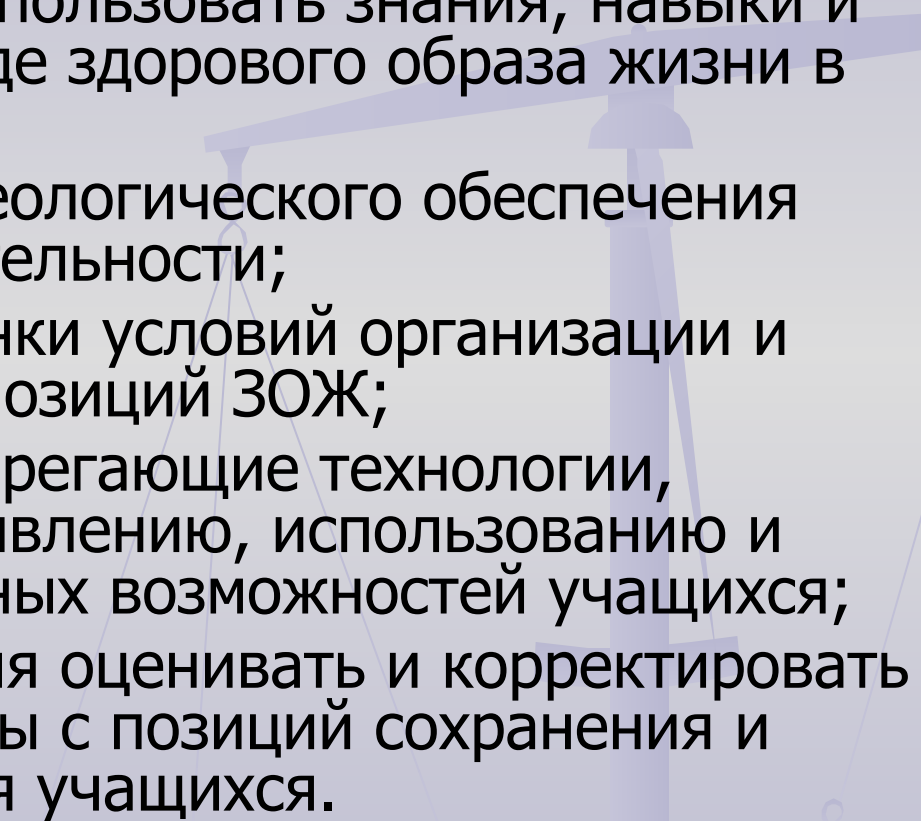
- обучение гигиеническим навыкам;
- профилактика травматизма;
- профилактика злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами;
- включение в БУП новых предметов («Расти здоровым», «Твое здоровье»).



Воспитание культуры здоровья

- воспитание личностных качеств, способствующих сохранению и укрепления здоровья;
 - формирование мотивации на ведение ЗОЖ;
 - воспитание ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи.
- 

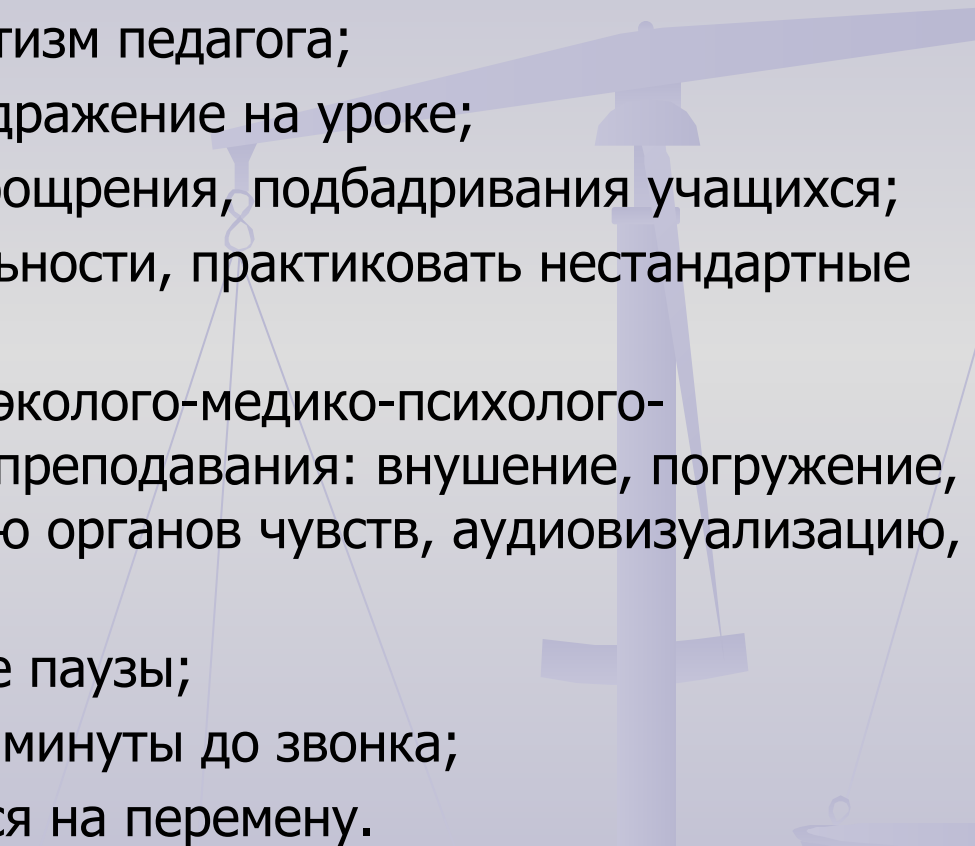
Задачи педагогической деятельности по осуществлению здоровьесберегающих технологий

- научить учителей использовать знания, навыки и умения по пропаганде здорового образа жизни в своей деятельности;
 - освоить методы валеологического обеспечения педагогической деятельности;
 - освоить методы оценки условий организации и обеспечения УВП с позиций ЗОЖ;
 - освоить здоровьесберегающие технологии, способствующие выявлению, использованию и активизации резервных возможностей учащихся;
 - сформировать умения оценивать и корректировать методические приемы с позиций сохранения и укрепления здоровья учащихся.
- 

Оценка степени утомления при умственном труде

| Объекты наблюдения | Незначительная | Значительная | высокая |
|--------------------|--|--|--|
| Внимание | Редкие отвлечения | Рассеянное, частые отвлечения | Ослабленное, реакция на новые словесные указания отсутствуют |
| Поза | Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища | Частая смена поворота головы, облакачивание, поддерживание головы руками | Стремление положить голову на стол, вытянуться, отклонившись на спинку стула |
| Движения | Точные | Неуверенные, замедленные | Суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка) |
| Интерес | Живой интерес, задавание вопросов | Слабый интерес, отсутствие вопросов | Полное отсутствие интереса |

Профилактика переутомления учащихся на уроках

- повысить умственную работоспособность и сократить период адаптации к содержанию материала в начале урока;
 - выбрать оптимальный ритм и темп урока;
 - эмоциональность, артистизм педагога;
 - исключить шумовое раздражение на уроке;
 - использовать приемы поощрения, подбадривания учащихся;
 - проводить смену деятельности, практиковать нестандартные уроки;
 - использовать основные эколого-медико-психолого-педагогические методы преподавания: внушение, погружение, ритмическую стимуляцию органов чувств, аудиовизуализацию, аудиолингвализацию;
 - проводить динамические паузы;
 - заканчивать урок за 1-2 минуты до звонка;
 - не задерживать учащихся на перемену.
- 

Внутришкольные факторы, влияющие на здоровье учащихся

Организация занятий

- вид учебной деятельности
- технологии
- стиль преподавания
- отметка, оценка знаний
- объем домашних заданий

- взаимоотношения с одноклассниками
- отношение учителей
- здоровье учителей

Режим функционирования школы

- режим дня
- расписание учебных занятий
- питание
- санитарно-гигиенические условия (мебель, освещение, проветривание и др.)
- режим перемен

Здоровье учащихся

- уроки физкультуры
- спортивные секции и кружки

- учебный план
- выбор УМК
- выбор программ

досуговая деятельность