

Технология здоровьесбережения

Вопросы здоровьесбережения актуальны во все времена. Но особенно актуальны теперь, когда школу называют не только «школой знаний», но и «школой болезней». Действительно, состояние здоровья подрастающего поколения сегодня вызывает тревогу: за последние годы втрое увеличилось количество детей с хронической патологией. 25-30% детей, приходящих в первые классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников уже более 80% нельзя назвать абсолютно здоровыми (по некоторым другим исследованиям этот процент еще выше). Таким образом, годы учебы в школе не только пополняют багаж знаний, умений и навыков, но и перечень таких заболеваний, как болезни костно-мышечной системы, органов зрения, дыхания, пищеварения, нервные болезни, сердечно-сосудистые. Причинами являются многие факторы: экономические, социальные, наследственные. К сожалению, нельзя исключить школьный компонент: это и отсутствие удобной современной мебели, не всегда соответствующее возрастной гигиене расписание, конечно же, перегрузки программ и многие другие. Но есть еще одна причина – это недостаточные действия учителя в отношении охраны здоровья на уроке.

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.

Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены в таблице.

Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников

Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить три основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

Правило 1. Правильная организация урока

- Гигиенические условия в классе (кабинете);
- Число видов учебной деятельности, используемых учителем;
- Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности;
- Число использованных учителем видов преподавания;
- Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.
- Чередование видов преподавания;
- Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов;
- Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы;
- Физкультминутки и физкультпаузы;
- Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке;
- Благоприятный психологический климат на уроке;
- Преобладающее выражение лица учителя;
- Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности;

- Темп и особенности окончания урока;
- Состояние и вид учеников, выходящих с урока.

Правило 2. Использование каналов восприятия

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

- *левополушарные люди* — при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;
- *правополушарные люди* — доминирование правого полушария, У данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;
- *равнополушарные люди* — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- *аудиальное восприятие;*
- *визуальное восприятие;*
- *кинестетическое восприятие.*

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

Правило 3. Распределение интенсивности умственной деятельности

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

- 5-25-я минута — 80%;
- 25-35-я минута — 60-40%;
- 35—40-я минута — 10%.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока

Часть урока

Время

Нагрузка

Деятельность

1-й этап. Вербатывание

5 мин.

Относительно невелика

Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение

2-й этап.

Максимальная работоспособность

20-25

мин.

Максимальное снижение на 15-й мин.

Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом

3-й этап. Конечный порыв

10-15 мин.

Небольшое повышение работоспособности

Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

Снятие эмоционального напряжения

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

«Сиди и не вертись!» – кому не знакома эта фраза? Между тем сорок лет наблюдений американского физиолога Лоуренса Морхауса подвигли его сделать вывод, что во время сидения не только можно, но и нужно ерзать и вертеться, а, встав, переминаясь с ноги на ногу. Движения обеспечивают лучшее кровоснабжение, питание мозга кислородом. Этот пример подтверждает исключительную значимость физминуток – традиционных упражнений, которые обеспечивают продолжительную концентрацию внимания, работоспособность, не допускают утомления и усталости. При использовании учитывается многое: какое время года, какая тема урока, какой урок по счету, какой этап урока, какое утомление следует снять и т. д.

Иногда предлагайте детям подвигаться свободно, как хочется им: покачаться березкой, достать до неба, распластаться на стуле как клякса, подвигаться как медуза, показать, какими они были, когда были маленькими, какими станут, когда вырастут.

Для предотвращения зрительного утомления в арсенале достаточное количество упражнений. Хорошо снимает напряжение таблица-тренажер – схема со зрительными траекториями, которую можно разместить на любой стене или даже потолке. На ней с помощью стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд (вверх, вниз, вправо, влево, по часовой стрелке, против часовой стрелки, по «восьмерке»). Каждая траектория имеет свой цвет. Детям говорю так: «Побежали глазками по дорожке стадиона для глаз, теперь в обратном направлении».

Используйте упражнения, дающие отдых усталым глазам (полагаю, они наиболее гармонично сочетаются с фрагментами урока). Положительно воздействуют на психоэмоциональную сферу, а также снимают и зрительное утомление такие релаксационные паузы как фиксирование, любование явлениями природы. Не оставляю без внимания такие «чудеса» как кружение осеннего листопада, обрушившийся как стена сильный ливень, медленный танец узорчатых снежинок.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, иллюстрирующих то или иное явление, закон и т. п.

Создание благоприятного психологического климата на уроке

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Важным аспектом здоровьесбережения считаю регуляцию психологической и физической нагрузки на уроке. Понимаю, что одна из причин ухудшающегося здоровья школьников – недостаточные действия в отношении охраны здоровья именно на уроке. От урока зависит будет ли обучение здоровьесберегающим или здоровьеразрушающим. Прозвенел звонок. Первые минуты урока – особое время: настрой на урок, вхождение в урок – главное. Огромна роль слова, поэтому мои первые фразы могут звучать по-разному, но всегда доброжелательно. Например:

- **Здравствуйте, мои дорогие, я рада вас видеть.** Усаживайтесь поудобнее, мне поскорее хочется вас научить...
- **Сегодня замечательное утро, какие добрые у вас лица** и умные глаза, приступим к делу.

- **Добрый день всем! Надеюсь, вы все здоровы и дома у вас все в порядке.** Сегодня у нас на уроке будет много интересного.
- **Ребята! Согласна, произошли неприятности, но поверьте, все пройдет.** Наберите побольше воздуха, выдохните все вредное и обидное, простите своих обидчиков и за дело! Все будет хорошо!

Конечно, кроме психологического словесного настроения, я еще много чего учитываю: какой это урок в расписании – после обеда или физкультуры, первый в понедельник или последний в пятницу, потому что в этом случае приходится разрешить дожевать пищу, отдышаться и привести себя в порядок, «разбудить» или успокоить. Как правило, некоторое послабление и терпимость в начале урока оборачивается более плодотворной работой в процессе.

Элементы цветотерапии и музыкотерапии – один из компонентов здоровьесбережения, которые также можно успешно использовать. Например, наличие большого количества комнатных цветов благотворно влияет не только на органы дыхания, но и на цветовосприятие. Цвет можно учитывать и в дизайне кабинета. Цвет стен, парт, подставок, штор на окнах нужно подбирать с учетом комфортного созерцания, они имеют оттенки зеленого, что создает ощущение покоя, надежды, новизны, свежести. Для моделирования хорошего настроения выручает музыка. Музыкальное сопровождение можно планировать в перемены, когда необходимо отвлечься от беспорядочной беготни. Произвольные танцевальные движения под ритмичную музыку позволяют детям «насытить» потребность в движении. Хорошее психо-эмоциональное состояние поддерживают «минуты радости» – любая приятная информация: сообщения, поздравления, объявления и др., «смехопаузы» – смешные истории, забавные случаи из жизни детей (обычно это бывает в первые дни после каникул).

Успешно трансформирует отрицательные эмоции в положительные, гармонизирует деятельность дыхательной, нервной, сердечно-сосудистой систем дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. (МОЖНО ВЗЯТЬ КНИГУ У ЛОГОПЕДА)

Её проводят перед первым уроком, когда в помещении еще чистый воздух. Вдох носом – короткий, шумный, резкий, как укол. Выдох – ртом. Количество вдохов-выдохов минимум 16. Чтобы не сбиться со счета про себя проговорить считалку «Чижик-пыжик...». Движения такие: свести руки перед грудью, правая рука то сверху, то снизу. При встречном движении рук в момент быстрого и шумного вдоха сжимается верхняя часть легких.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.