

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках истории и обществознания

Муниципальное казённое
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
п. Соколовка Зуевского района
Кировской области»

Учитель истории и обществознания
ПОКЛОНОВА ОЛЬГА ЮРЬЕВНА

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

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...».

В.А.Сухомлинский

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 образовательные технологии

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.

Здоровьесберегающие педагогические технологии

Должны обеспечить развитие природных способностей ребёнка: его ума, нравственных и эстетических чувств. Потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Принципы здоровьесбережения:

- **«Не навреди!»**
- **Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося**
- **Непрерывность и преемственность**
- **Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся**
- **Комплексный, междисциплинарный подход**
- **Успех порождает успех**
- **Активность**
- **Ответственность за свое здоровье**

Здоровье ученика в норме, если:

- **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
- **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
- **в эмоциональном плане** – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- **в интеллектуальном плане** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- **в нравственном плане** – он признает основные общечеловеческие ценности.

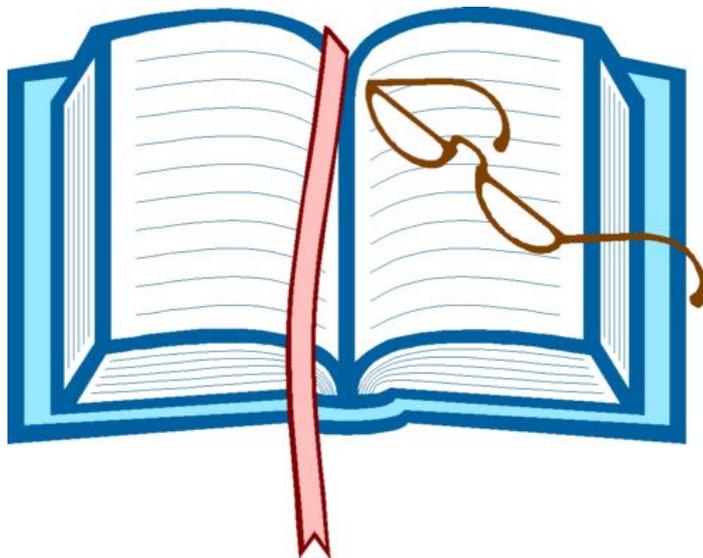
Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный уровень
Количество видов преподавания	<u>Виды преподавания:</u> словесный, наглядный, самостоятельная или практическая работа, аудиовизуальный	Не менее 3-х	2	1
Чередование видов преподавания		Не позже, чем через 10-15 мин.	Через 15-20 мин.	Через 15-20 мин.
Плотность урока	Количество времени, затраченное школьником на работу	Не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	Более 90%
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, гимнастика для глаз, массаж активных точек	На 20 и 35 минуте по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого	1 физкультминутка с неправильным содержанием или продолжительностью	Отсутствует

Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников

- **Правильная организация урока**
- **Использование каналов восприятия**
- **Учёт зоны работоспособности учащихся**
- **Распределение интенсивности умственной деятельности**

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока

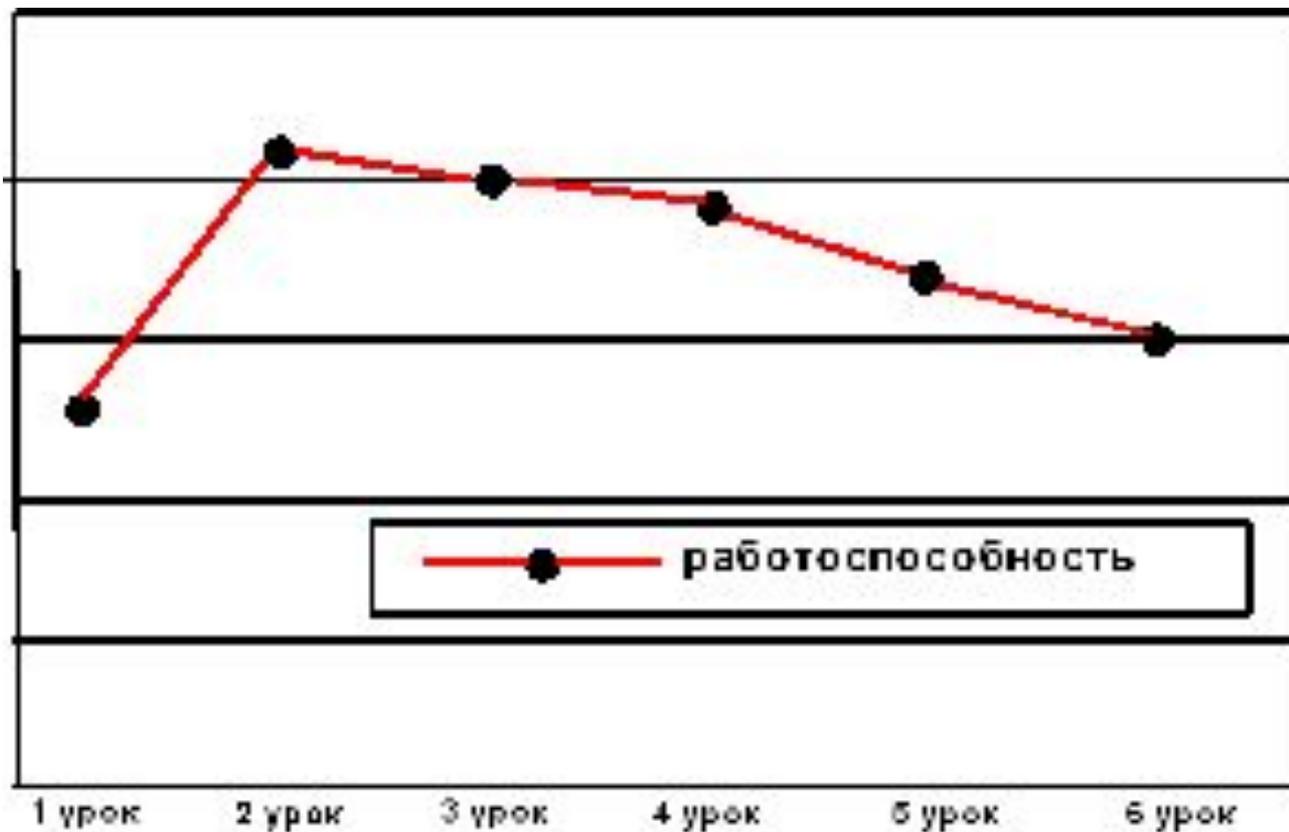


- **5-25-я минута - 80%**
- **25-35-я минута – 60-40%**
- **35-40-я минута – 10%**

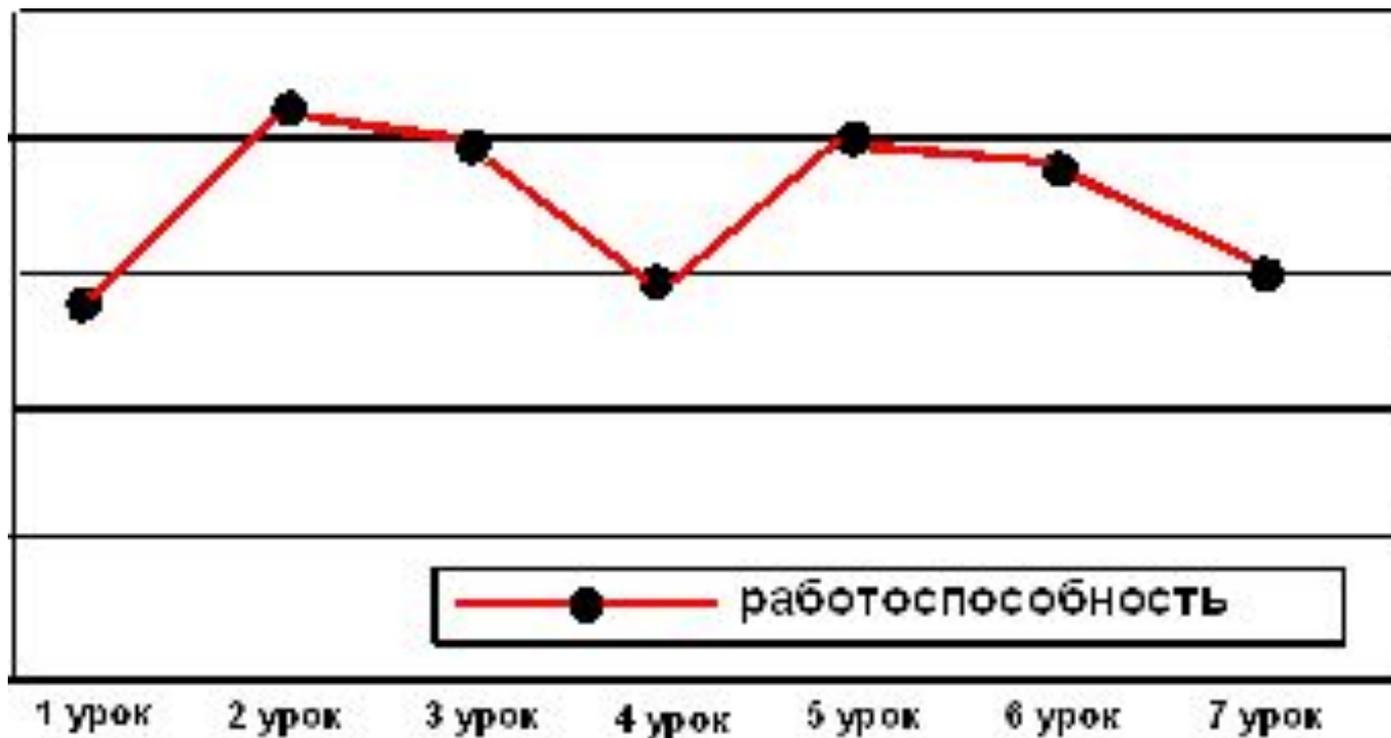
Основные составляющие здоровьесберегающего пространства

- 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.

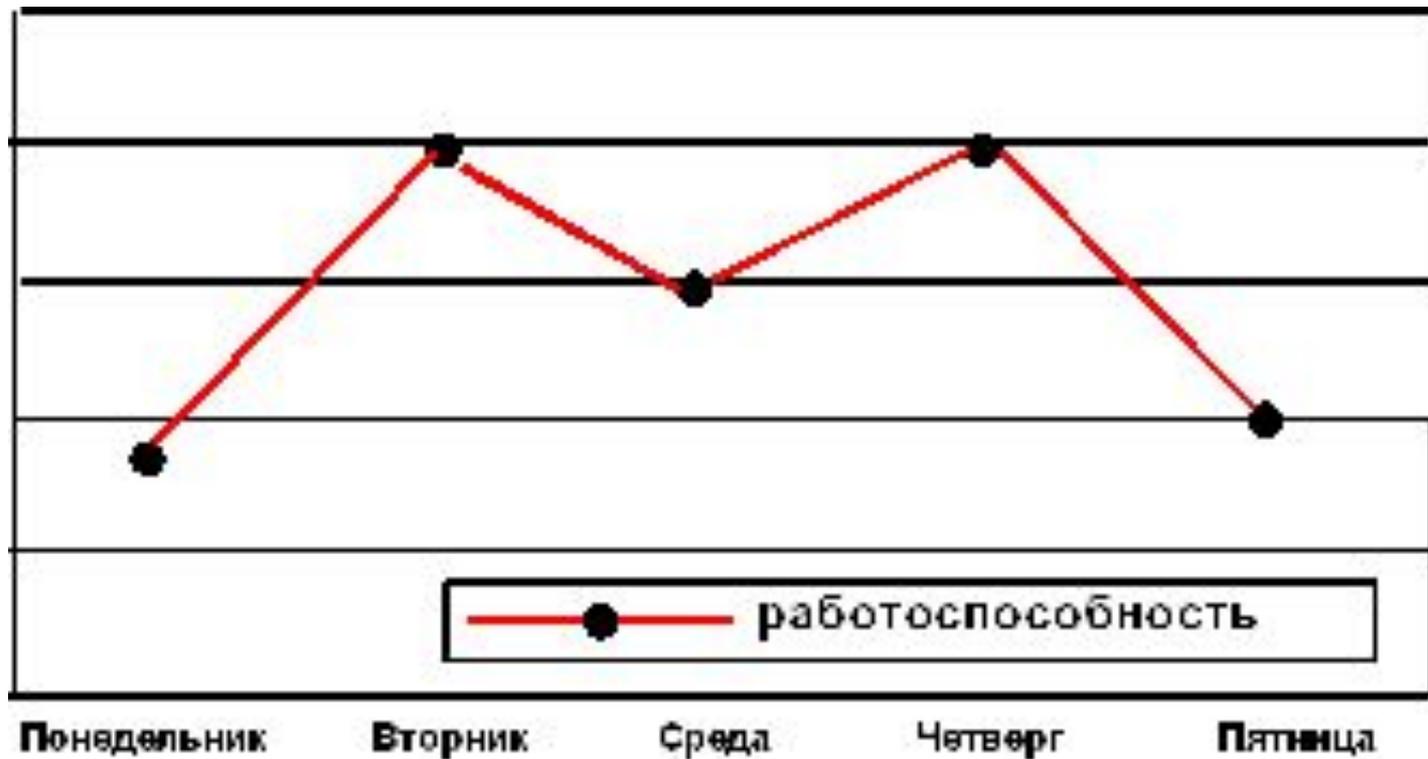
Работоспособность в течение учебного дня 1-6 классы



Работоспособность в течение учебного дня 7-11 классы



Работоспособность в течение рабочей недели 1-6 классы



Работоспособность в течение рабочей недели 7-11 классы



Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

- **Снятие эмоционального напряжения**
- **Создание благоприятного психологического климата на уроке**
- **Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни**
- **Комплексное использование личностно-ориентированных технологий**
- **Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности**
- **Технологии развивающего обучения**
- **Технология психологического сопровождения учебной группы**

Психология здоровьесберегающего урока заключается в умении учителя:

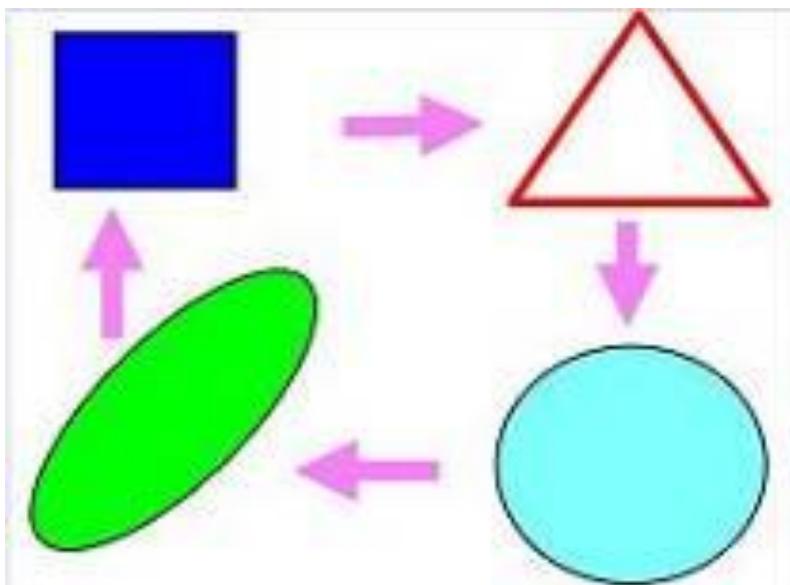
- **спокойно и быстро реагировать на нестандартное развитие урока, иметь варианты разрешения ситуации;**
- **быть сдержанным и деловитым, личным примером побуждать учеников ценить время на уроке;**
- **быть готовым к сотрудничеству и сотворчеству с учеником;**
- **терпимо относиться к индивидуальным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

- Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, нужно проводить физкультминутки, кроме того, определять и фиксировать психологический климат на уроке, проводить эмоциональную разрядку, строго следить за соблюдением учащимися правильной осанки, позы, за её соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Требования к проведению физкультминуток

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц
- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата
- Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, и их результативность
- Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой

Виды физкультминуток



- Упражнения для снятия общего или локального утомления
- Упражнения для кистей рук
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика для слуха
- Упражнения корректирующие осанку
- Дыхательная гимнастика