

«Учитель  
здоровья  
России-201  
5»»



Здоровье в привычном смысле слова- это отсутствие болезни, чаще всего на физическом уровне. Но человек-существо сложное, сочетающее в себе физический, психический, ментальный уровни, который непрерывно взаимодействуют и оказывают друг на друга влияние.

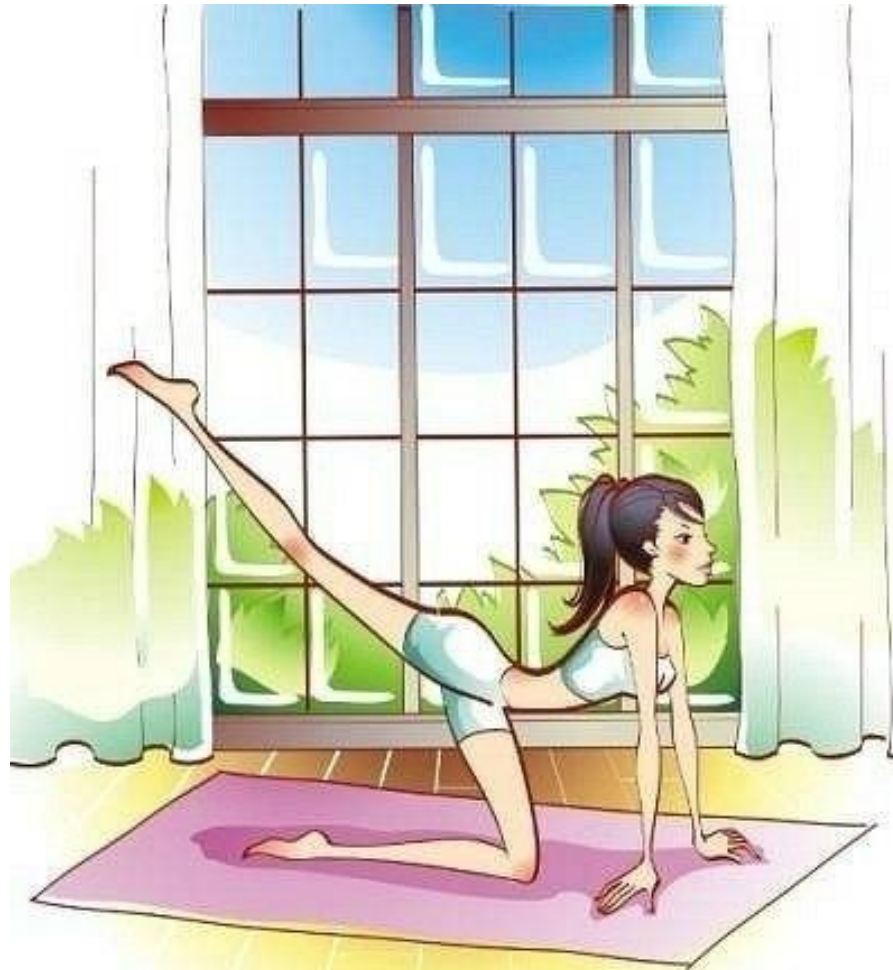
**В здоровом  
теле –  
здоровый  
дух.**



Под психическим здоровьем обычно подразумевают соответствие некоей «психической норме», которая понимается обывателями скорее интуитивно. Под психической нормой подразумевается адекватность реакции, жизнерадостность (положительные эмоции), высокий жизненный тонус.



Под здравомыслием понимается эффективность, логичность, культура мышления. Видимо, полностью свободными от болезней можно назвать человека обладающего всеми тремя видами здоровья.



В современной школе чаще всего условия сохранения здоровья понимаются и соблюдаются лишь в отношении «физического благополучия» учащихся, т. е. связываются созданием внешних условий, соответствующих Сан ПиНам, с организацией обучения здоровому образу жизни. При этом психическому и социальному благополучию уделяется крайне мало внимания. Поэтому при организации учебного процесса необходимо применение здоровьесберегающих педагогических технологий для сохранения всех аспектов здоровья школьников.

Основными критериями,  
соответствие с которыми  
педагогическая технология  
может считаться  
здоровьесберегающей,  
являются:

# -обеспечение учебной мотивации



- построение обучения в соответствии с возрастными закономерностями психофизиологического развития учащихся





-недопущение форм сильновыраженного утомления



Если говорить о здоровье учащихся, то следует поискать причины его нарушения в основной деятельности школьников-учебе. И тут же находим данные исследований А. Сиротюк в области нейрофизиологии, которые показывают, что психофизическое состояние учащихся тесно связано с соответствием методик, программ, технологий обучения возрастным психофизиологическим особенностям детей. То есть акцент переносится с вопроса «чему учить?» (содержание образования) на вопрос «как учить?» (способ подачи материала).

На уроке можно применить  
здоровьесберегающие методики,  
такие как **Релаксация**



# Арттерапия



# Психогимнастика



Педагог может значительно облегчить, сделать приятным и действенным процесс обучения как для себя, так и для учеников. Помните *«себя как в зеркале я вижу...»* и это зеркало в отличие от поэтического никогда не лжёт!

