

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18»

Здоровьесберегающие технологии в работе учителя истории

Астафимова Л.В.

г. Дзержинск – 2014 год

Что такое «Здоровье»??



Самое популярное определение, данное Всемирной организацией Здравоохранения:

Как утверждает медицинская наука, здоровье человека определяется четырьмя основными факторами:

50–55 % зависит от образа жизни: малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание, психологический климат.

20–25 % влияние окружающей среды и экологии (только от 5 - 10 % детей рождаются здоровыми).

20 % – наследственность (по наследственности передаются такие заболевания, как болезнь Дауна, болезни, связанные с обменом веществ, вирусные и другие заболевания).

И только 5 % зависит от медицины.



- малоподвижный образ учащихся;

- перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;

- стрессовые воздействия во время обучения;

- несбалансированное питание;

- несоблюдение режима дня;

- отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;

- несоблюдение гигиенических требований.

Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей.

Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

в физическом
плане

– здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;

в социальном
плане

– он коммуникабелен, общителен;

в
эмоционально
м плане

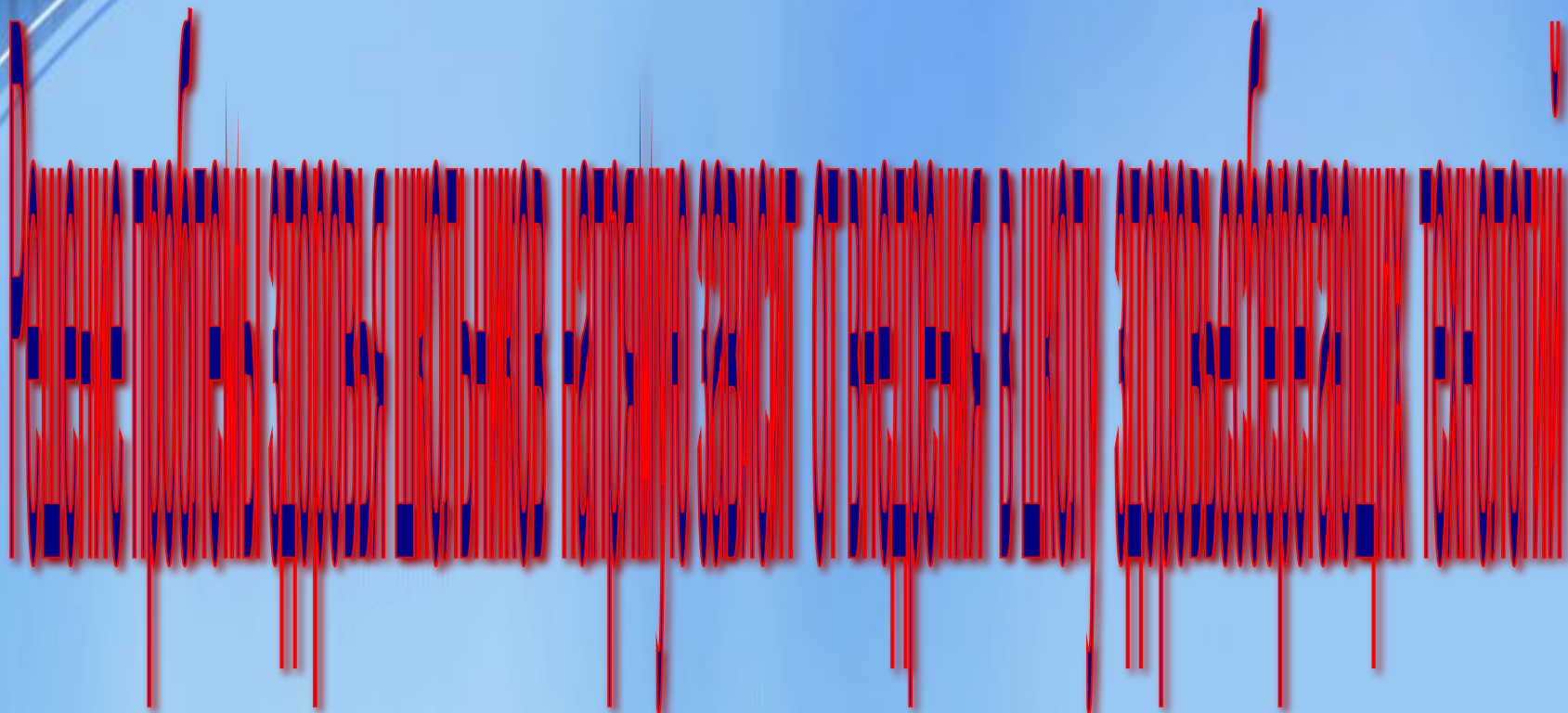
– ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

в
интеллектуально
м плане

– учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

в
нравственном
плане

– он признаёт основные общечеловеческие ценности.



Здоровьесберегающие технологии

– это система различных целенаправленных воздействий на целостный учебно-воспитательный процесс, организуемый ОУ для медико-психолого-педагогической профилактики и коррекции негативных психофизиологических, психологических и личностных состояний школьников в рамках традиционной системы образования.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения

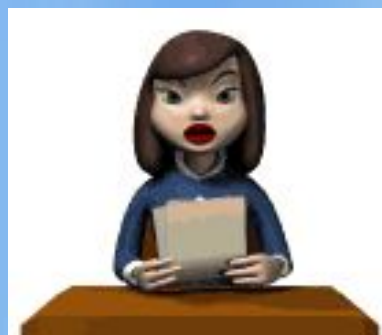
– обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие действия на уроке:

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



Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся



Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов



Позы учащихся и их чередование



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



Здоровьесберегающие действия на уроках истории:

Самомассаж

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим учеником.

Целью самомассажа является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Ученики обучаются приемам **самомассажа** под руководством учителя. Перед выполнением приемов **самомассажа** они должны принять спокойную, расслабленную позу. Обучая учащихся самомассажу, учитель показывает каждый прием на себе и комментирует его.

Во время выполнения движений у ученика не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения **самомассажа** должны приносить ребенку удовольствие.

Зрительная гимнастика

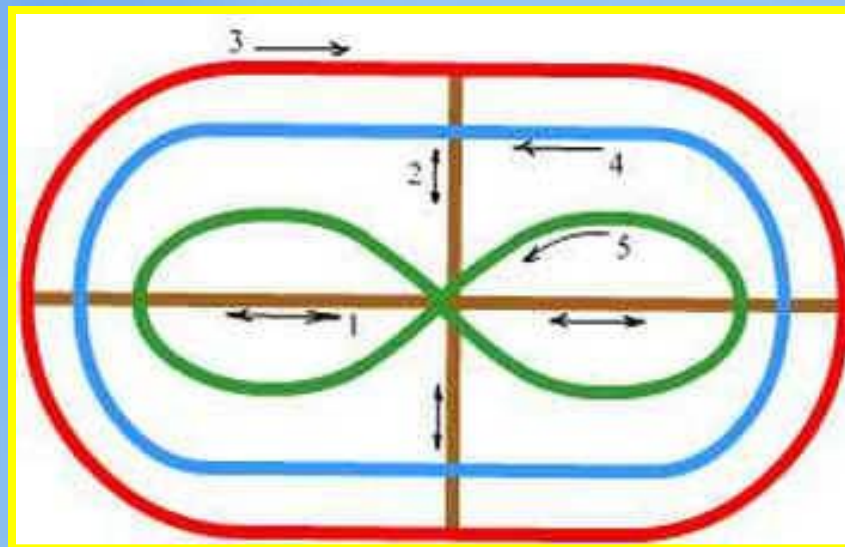
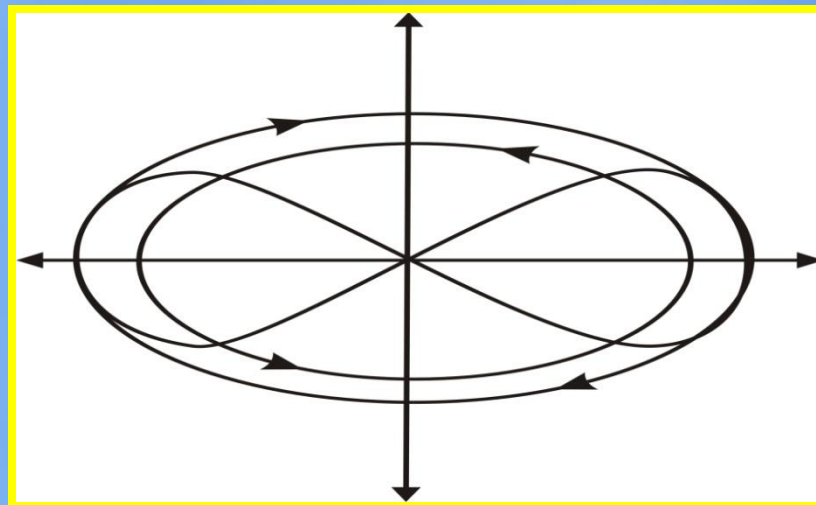
Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей.

Гимнастика проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

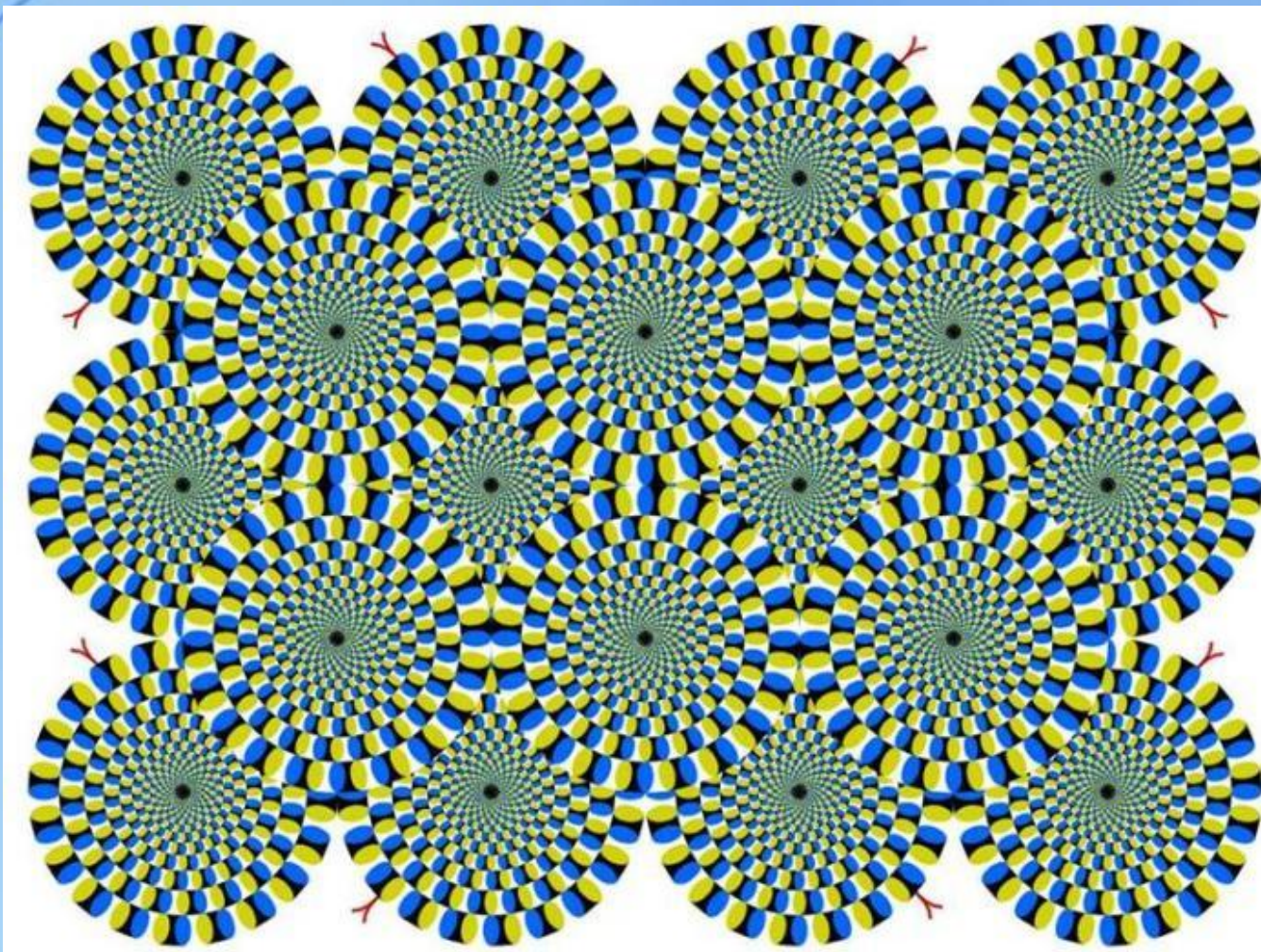
Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Зрительная гимнастика



Зрительная гимнастика



Зрительная гимнастика

Пальминг

Пальминг является разновидностью гимнастики для глаз. Пальминг (palm – с английского ладонь) – это специальное упражнение, помогающее расслабить мышцы глаза и не только, активизирующее нервные клетки сетчатки. Ввел термин пальминг Уильям Бейтс. Пальминг это прекрасное упражнение и для расслабления психики, т. к. содержит элементы, которые в настоящее время принято называть аутотренингом. О целебном свойстве рук человека написано много. Мы не зря инстинктивно сразу прикладываем ладонь к болящему месту. И как будто легче становится. Свойства человеческих ладоней это "непаханное поле" для исследований.

Пальминг

Пальминг обычно выполняется в положении сидя.

Хорошо потрите ладони друг о друга, чтобы почувствовать характерное тепло. **Пальминг** еще называют природным теплофарезом глаз. Глаза надо закрыть и накрыть ладонями таким образом, чтобы ребра ладоней облегли нос, а сжатые пальцы перекрещивались между собой. Ладони должны образовать небольшие «лодочки», чтобы не прикасаться к глазам. При этом нельзя давить на глаза. Локти опираются на стол. Голова и шея не должны быть согнуты и должны составлять одну линию с верхней частью позвоночника, спина должна быть прямая. Глаза под пальмингом должны быть закрыты! Дыхание должно быть спокойным.



Цель пальминга — достичь максимального расслабления глазных мышц. Показателем того, что расслабление достигнуто, является абсолютная чернота перед глазами без малейших световых пятен, черточек или искорок.

Ароматерапия

Ароматерапия - это наука о воздействии запахов на человека. Ароматерапия способствует поддержанию здоровья детей, создает благоприятный эмоциональный климат, помогающий ребенку улучшить его интеллектуальную деятельность и речевые коммуникации.

Целью занятий с использованием элементов ароматерапии является создание условий для повышения работоспособности ребенка на логопедических занятиях через мотивацию к деятельности.

Основные задачи:

- нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- повышение умственной и речевой активности;
- активизация процессов внимания, памяти, воображения, мышления.

Ароматерапия



В работе использую :

ЛАВАНДУ, ЭВКАЛИПТ, ЧАБРЕЦ

Всё это находится в баночках с завинчивающимися крышками.

Учёными установлено, что:

- при вдыхании запаха **ЛАВАНДЫ** снижается число ошибок, прекрасно успокаивается нервная система.
- **ЭВКАЛИПТ** повышает работоспособность.
- **ЧАБРЕЦ** прекрасно действует на нервную систему.

Ароматерапия

Оценка отношения к запахам проводится у всех учеников. Им предлагается качественно (нравится, не нравится, отношение нейтральное) оценить свою реакцию на предложенные травы. Учитывается, нет ли аллергии к используемому аромату. Перед каждым уроком ученики выбирают одну баночку с ароматом и вдыхают его.

Литотерапия

Литотерапия – терапевтическое воздействие камней (минералов) на организм человека. Считается, что минералы координируют циркуляторную систему сосудов и деятельность мозга.



В кабинете истории создана коллекция камней:

БИРЮЗА – способствует уравниванию эмоций, создаёт атмосферу дружеского общения, укрепляет чувство взаимопонимания и преданности.

ЖЕМЧУГ – созерцание жемчуга благотворно действует на перевозбуждённую психику, приносит покой и умиротворение.

КОРАЛЛЫ – укрепляют память, избавляют от нервного тика. Активизируют деятельность ЦНС, стимулируют интеллектуальные способности и логическое мышление, способствуют самоконтролю, самоанализу.

НЕФРИТ – снимает боли, врачует сердце, мозг, силу и память человека. Хорошо действует на Н.С. Благотворно действует на характер людей слабовольных, способствует проявлению чувства храбрости, ответственности.

ЯНТАРЬ – успокаивает нервную систему, улучшает настроение, уравнивает эмоциональное состояние, успокаивает сердце.

МАЛАХИТ – успокаивает перевозбуждённую нервную систему, способствует концентрации внимания, уменьшает склонность к упрямству, повышает энергию.

Хромотерапия

Хромотерапия - это бесконтактный метод лечения светом и цветом, эффективность которого научно доказана. Это средство для восстановления психического и эмоционального равновесия.

Свет, являясь электромагнитным излучением, проникает через ткани и несет необходимую энергию. Все цвета имеют свое излучение, несущее ту или иную информацию.



Цветотерапия

Цветотерапия — разновидность хромотерапии. Цветотерапия предназначена для коррекции и лечения психосоматических нарушений, сопровождающих патологические состояния путём воздействия через зрительные рецепторы световыми импульсами различной области видимого спектра на регуляторные структуры головного мозга.

Цвета способны изменять параметры состояния человека и влиять на его самочувствие:

Ярко-красный цвет увеличивает частоту пульса, дыхания, артериальное давление и в целом действует возбуждающе.

Оранжевый вызывает чувство радости и благополучия,

Желтый - самый оптимистичный цвет, он создает веселое, приподнятое настроение, помогает сконцентрировать внимание.

Зеленый действует освежающе, успокаивающе.

Голубой и синий цвета вызывают ощущение прохлады и успокаивают, причем в большей степени, чем зеленый.

Фиолетовый оказывает расслабляющее воздействие на психику.

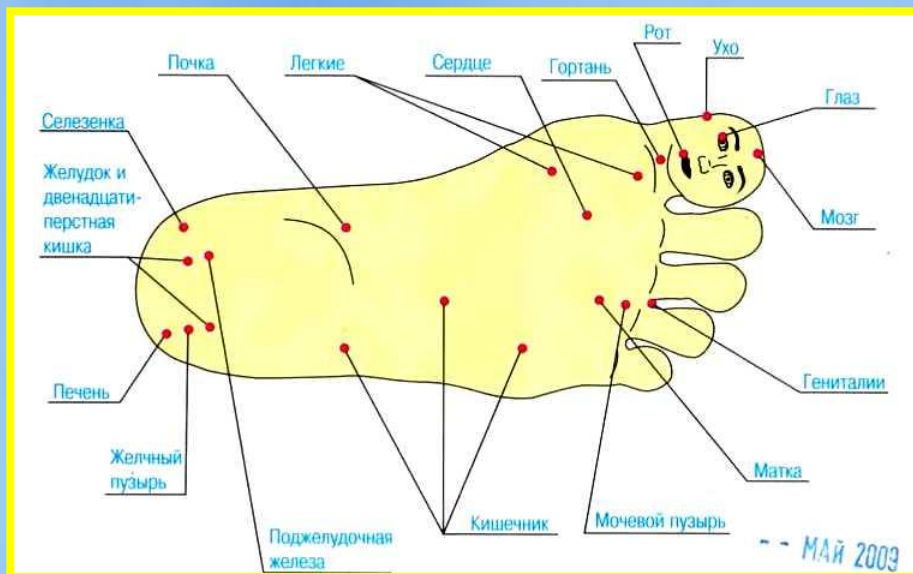
Хромотерапию можно применять дома. Для этой цели можно использовать цветные листы бумаги. Если смотреть на такой лист в течение 10 минут на расстоянии полутора метров, то изменится настроение, эмоциональный и гормональный фон, что в свою очередь окажет воздействие на внутренние органы.

Можно использовать электрические лампочки разных цветов – такое воздействие будет более мягким, его можно использовать длительно, до часа и даже двух.

Рефлексотерапия

Рефлексотерапия – один из методов используемых современной медициной для лечебно – профилактического воздействия на организм человека.

Вся поверхность тела человека является рефлексогенной зоной. Особенно уникальны в этом отношении подошвы стоп, на поверхности которых расположено большое количество активных точек, связанных с внутренними органами человека.



Музыкотерапия

Музыкотерапия – это воздействие музыки на человека с терапевтическими целями.

Самый большой эффект от музыки – профилактика и лечение нервно – психических заболеваний.

Цель уроков с использованием музыкотерапии – создание положительного эмоционального фона реабилитации.

Музыкотерапию использую во время выполнения письменных заданий, когда исключается речевое общение. Громкость звучания строго дозирована. Звук не громкий и в то же время не тихий. Использую для прослушивания только те произведения, которые нравятся абсолютно всем детям и соответствуют их возрасту. Продолжительность прослушивания не более 10 минут в течении всего занятия.



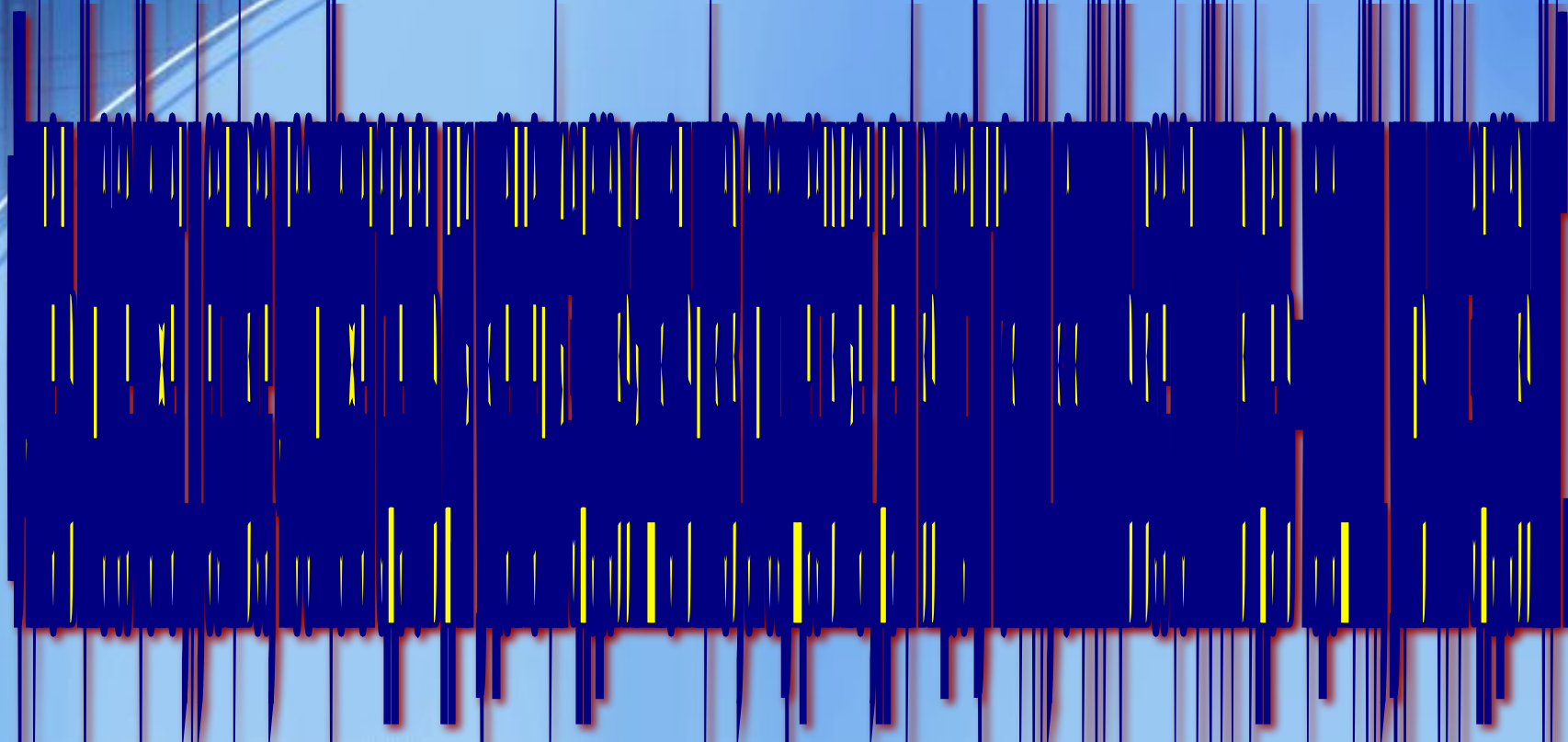
ФИЗМИНУТКИ

Физкультминутка – лучшее лекарство от гиподинамии. Главное ее достоинство в том, что она включает в себя все виды движений, свойственные человеку: ходьбу, бег, прыжки, пластику рук, туловища, тела. Ребенок во время проведения физкультминутки испытывает радость после напряжения умственных сил.

Основные задачи физминутки – это:

- снять усталость и напряжение;
- внести эмоциональный заряд;
- совершенствовать общую моторику;
- выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

ВИДЕО ФРАГМЕНТЫ



С.М. Громбах

У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого

есть надежда – есть все.

Арабская пословица

БУДЬТЕ ЗАКОННЫ!!!

