

# Школа- территория здоровья.

Здоровьесберегающие технологии

Автор : библиотекарь- педагог  
Сорокина Елена Валерьевна

# Здоровьесберегающие образовательные технологии

- \* - Это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

# Пословицы и поговорки о здоровье

- \* Быстрого и ловкого ...
- \* Здоров будешь – ...
- \* Умеренность - ...
- \* Берги платье снову, а ...
- \* Держи голову в холоде, живот в голоде, а ....
- \* Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и ...

# Пословицы и поговорки о здоровье

- \* Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- \* Здоров будешь – все добудешь.
- \* Умеренность- мать здоровья.
- \* Берги платье снову, а здоровье смолоду.
- \* Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- \* Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровье не здорово.

# Факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- \* 1. Стрессовая педагогическая тактика;
- \* 2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- \* 3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- \* 4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- \* 5. Провалы в существующей системе физического воспитания;
- \* 6. Интенсификация учебного процесса;
- \* 7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- \* 8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- \* 9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья;

# Перечень внутришкольных факторов, влияющих на состояние здоровья учащихся.

## \* **I. Гигиенические условия, факторы**

- \* шум
- \* освещенность
- \* воздушная среда
- \* размер помещений, кубатура
- \* дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы)
- \* используемые стройматериалы, краска
- \* мебель: размеры, размещение в помещении
- \* видеоэкранные средства - компьютеры, телевизоры
- \* пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания
- \* качество питьевой воды, используемой в школе
- \* экологическое состояние прилегающей к школе территории
- \* состояние сантехнического оборудования.

## Перечень внутришкольных факторов, влияющих на состояние здоровья учащихся.

### \* **II. Учебно-организационные факторы**

- \* объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника
- \* расписание уроков, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году
- \* организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т.п.)
- \* объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во внеучебное время)
- \* медицинское и психологическое обеспечение школы
- \* участие родителей учащихся в жизни школы
- \* интегрированность школы в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь школы
- \* наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся
- \* позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

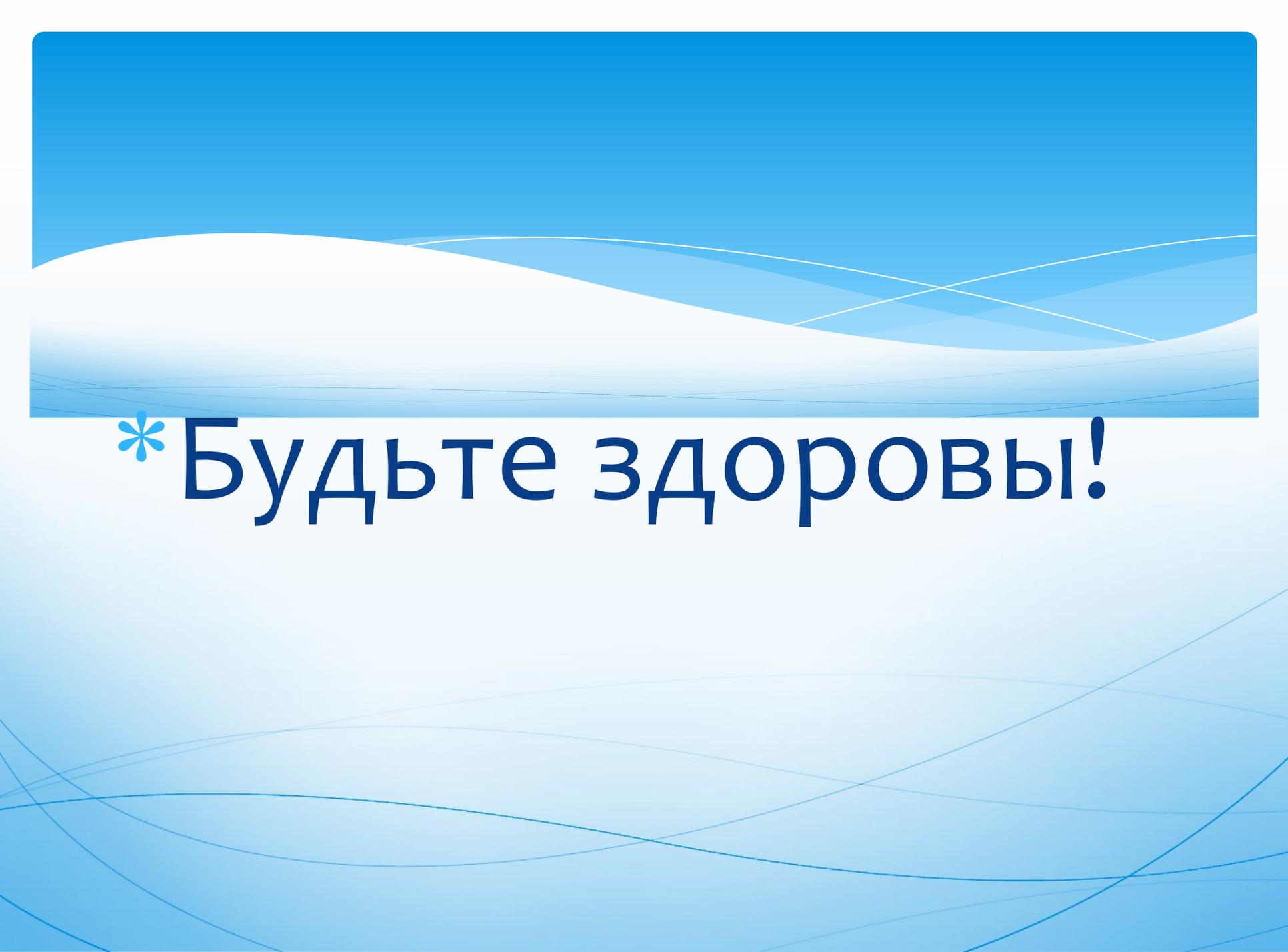
## Перечень внутришкольных факторов, влияющих на состояние здоровья учащихся.

### *///. Психолого-педагогические факторы*

- \* психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок
- \* стиль педагогического общения учителя с учащимися
- \* характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок
- \* степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска)
- \* особенности работы с «трудными подростками» в классе
- \* соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников
- \* степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках (и вообще во время пребывания в школе)
- \* личные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений
- \* состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью
- \* степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя
- \* профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

# Критерии здоровьесбережения

| Критерии здоровьесбережения   | Характеристика  |
|---|---|
| Обстановка и гигиенические условия в классе   | Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители   |
| Количество видов учебной деятельности   | Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.  |
| Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности  |   |
| Количество видов преподавания   | Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа   |
| Чередование видов преподавания  |   |
| Наличие и место методов, способствующих активизации   | Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки) |
| Место и длительность применения ТСО   | Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения  |
| Поза учащегося, чередование позы  | Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы   |
| Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления                                       | Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек   |
| Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке  | Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации:<br>стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу   |
| Психологический климат на уроке   | Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик(сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие)          |
| Эмоциональные разрядки на уроке   | Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие   |
| Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности | Момент наступления утомления и снижения учебной активности  |
| Темп окончания урока  |   |



\* Будьте здоровы!