

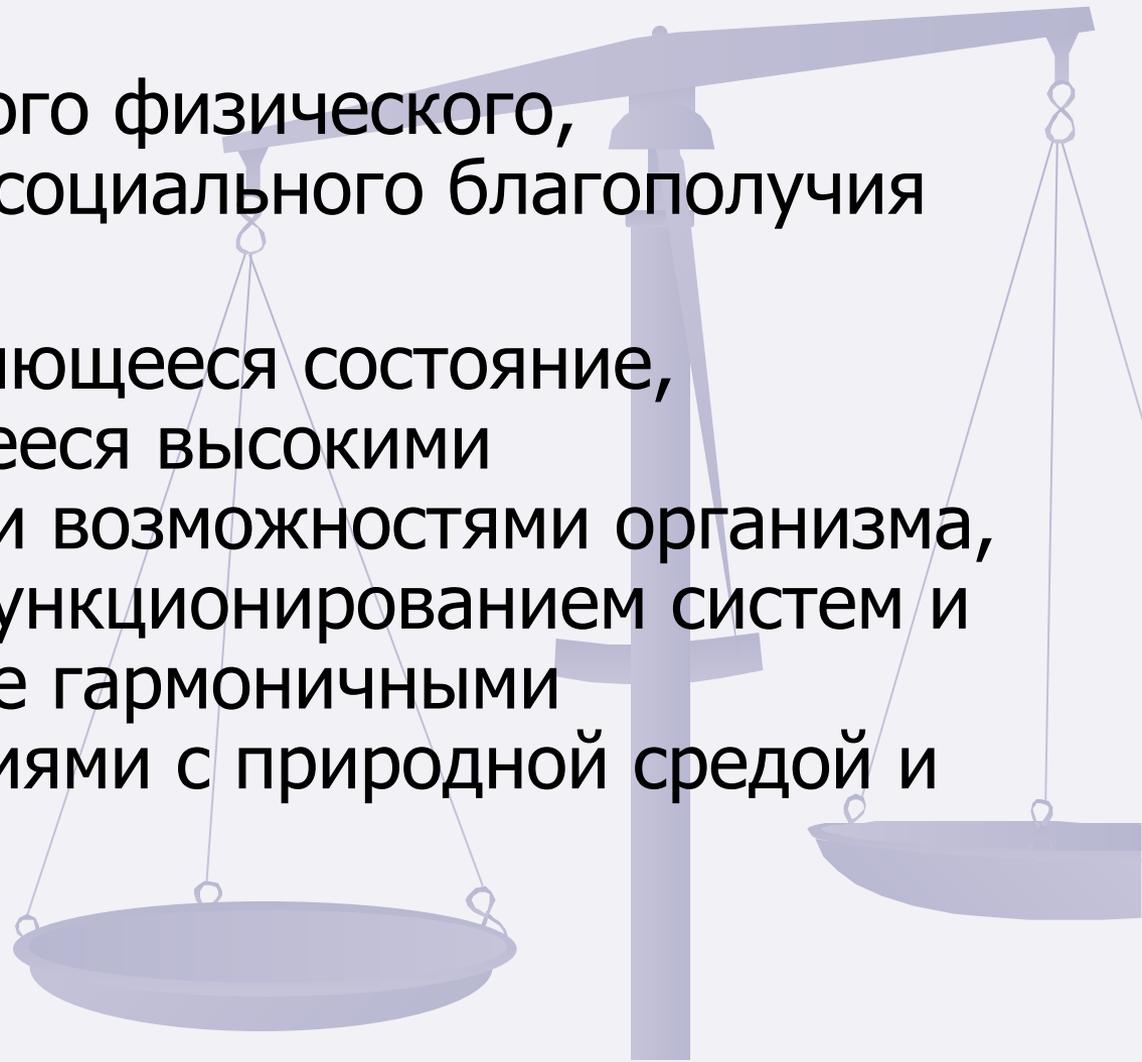
# Модель здоровьесберегающего урока

Гавриленко Татьяна Петровна  
учитель начальных классов  
Армянская общеобразовательная  
школа I-III ступеней №1

# Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Н.А. Семашко

Здоровье – это

- состояние полного физического, психического и социального благополучия человека.
- динамично меняющееся состояние, характеризующееся высокими адаптационными возможностями организма, оптимальным функционированием систем и органов, а также гармоничными взаимоотношениями с природной средой и социумом.





# Результаты исследований Института возрастной физиологии РАО и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ ЗД РАМН

- Констатируют, **что 90%** современных детей школьного возраста имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.
- **Из них 50%** приходится на функциональные изменения по органам и системам, то есть те, которые появляются при возникновении неблагоприятных факторов и по мере устранения этих факторов исчезают,
- **и около 40%** - на хронические заболевания, то есть те, которые наследуются, либо возникают в раннем детстве, либо из функциональных нарушений переходят в хронические заболевания.

# Местом формирования здоровья ребенка сегодня является,

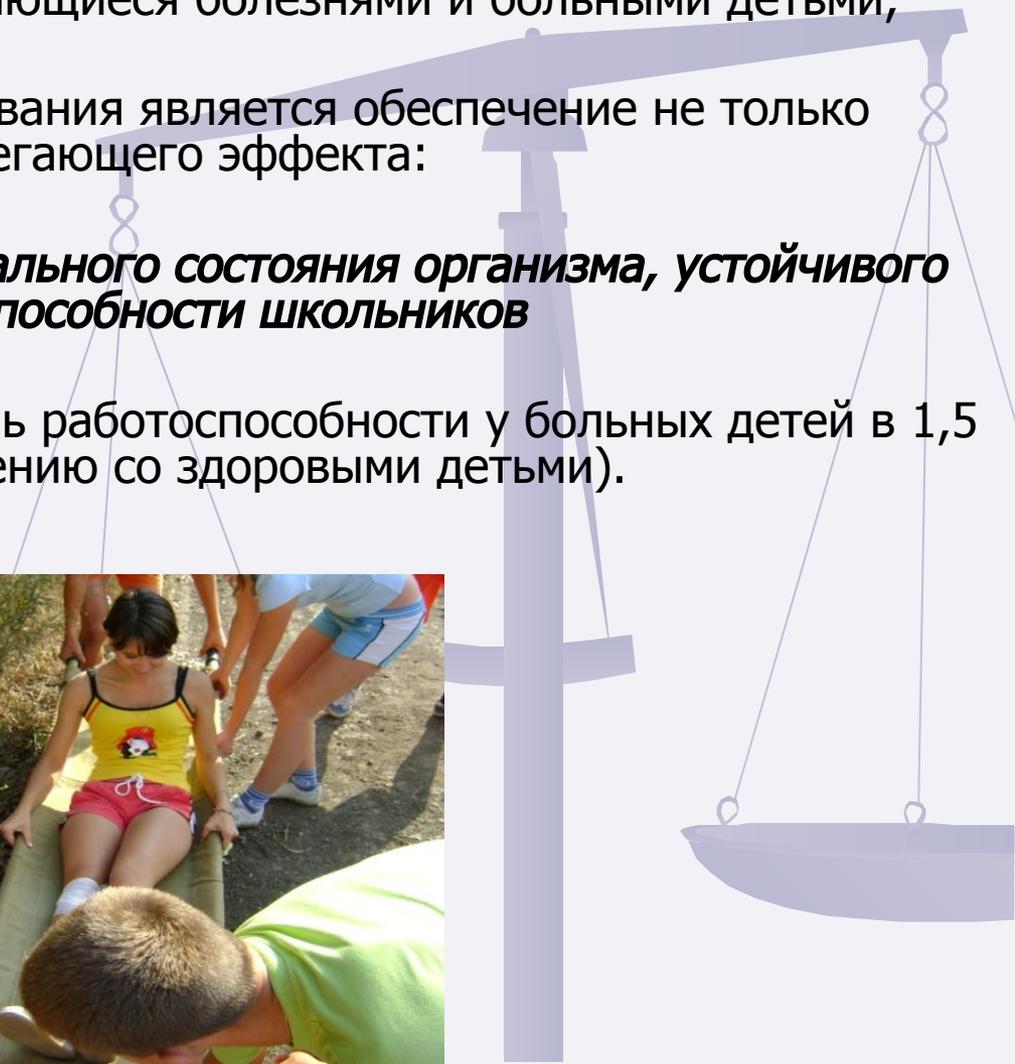
- не семья, где опыт родителей часто недостаточен,
- не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными детьми,

**Это система образования.**

Поэтому целью современного образования является обеспечение не только педагогического, но и здоровьесберегающего эффекта:

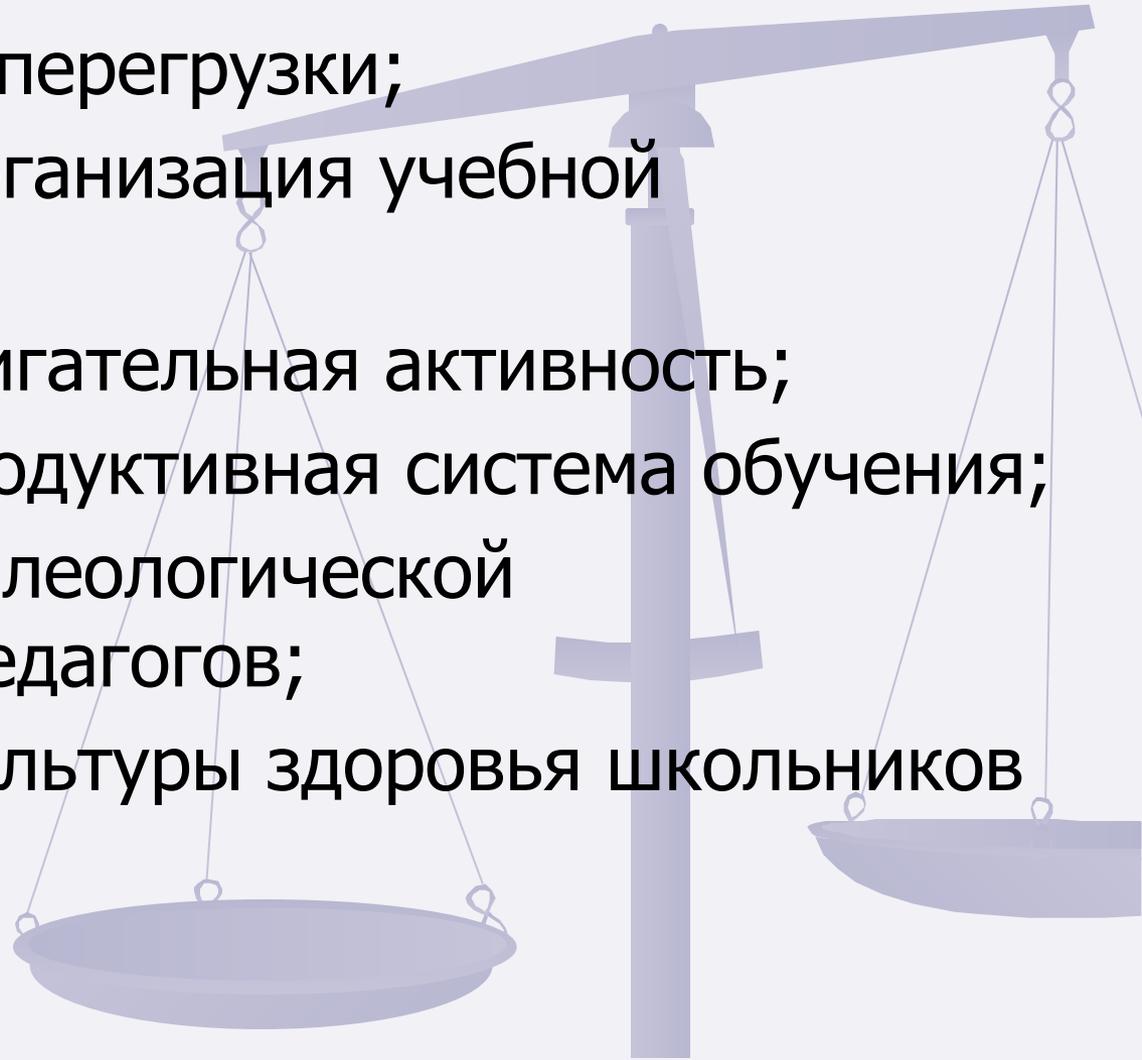
*сохранение оптимального функционального состояния организма, устойчивого уровня работоспособности школьников*

(по данным врачей гигиенистов уровень работоспособности у больных детей в 1,5 раза ниже по сравнению со здоровыми детьми).



# Условия образовательной деятельности, отрицательно влияющие на здоровье учащихся:

- информационные перегрузки;
- несовершенная организация учебной деятельности;
- недостаточная двигательная активность;
- авторитарно-репродуктивная система обучения;
- низкий уровень валеологической компетентности педагогов;
- низкий уровень культуры здоровья школьников и учителей.



# Внутришкольные факторы, влияющие на здоровье учащихся

## Организация занятий

- вид учебной деятельности
- технологии
- стиль преподавания
- отметка, оценка знаний
- объем домашних заданий

- взаимоотношения с одноклассниками
- отношение учителей
- здоровье учителей

## Режим функционирования школы

- режим дня
- расписание учебных занятий
- питание
- санитарно-гигиенические условия (мебель, освещение, проветривание и др.)
- режим перемен

## Здоровье учащихся

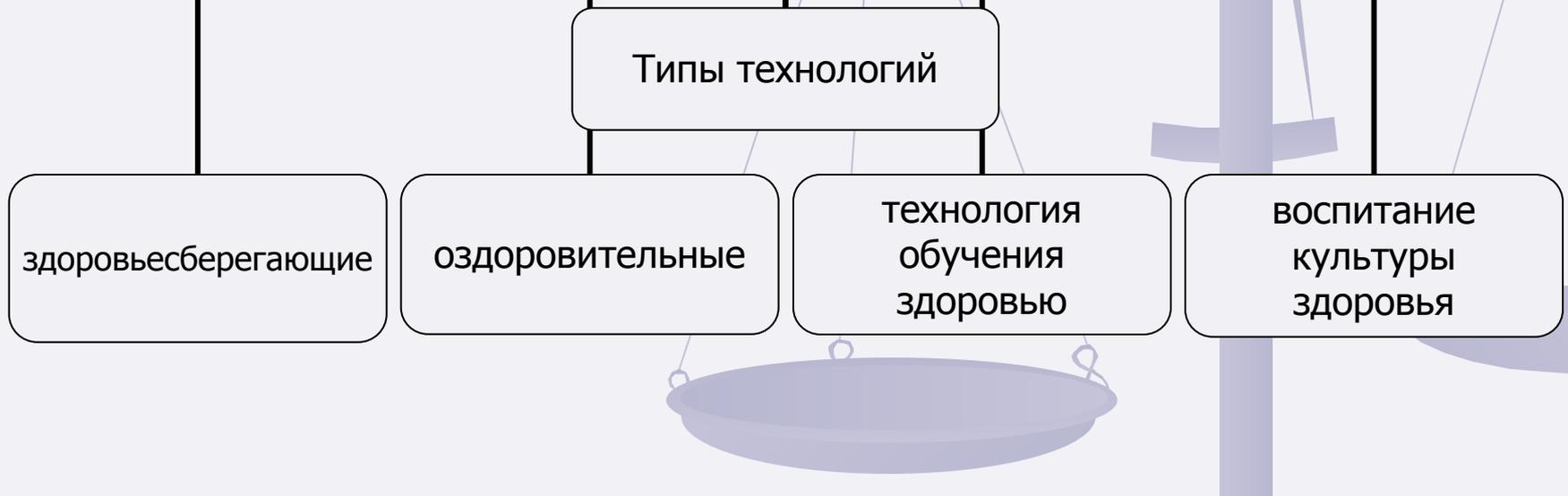
- уроки физкультуры
- спортивные секции и кружки

- учебный план
- выбор УМК
- выбор программ

## досуговая деятельность

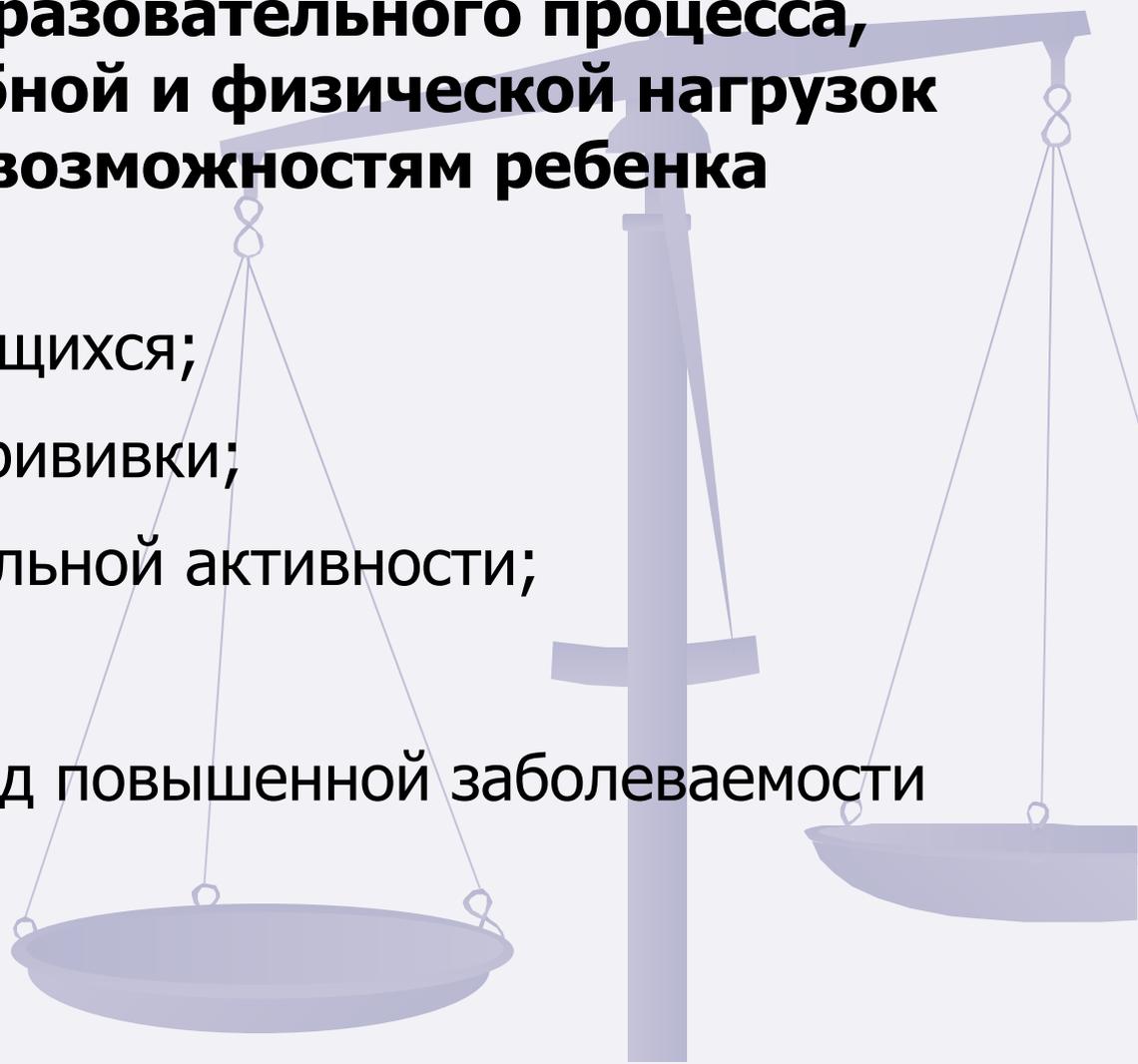
# Здоровьесберегающие образовательные технологии

- системно организованная совокупность программ, приемов и методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;
- качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;
- технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.



**Здоровьесберегающие – технологии, создающие безопасные условия пребывания, обучения и работы в ОУ, решающие задачи рациональной организации образовательного процесса, соответствия учебной и физической нагрузок возрастным возможностям ребенка**

- диспансеризация учащихся;
- профилактические прививки;
- обеспечение двигательной активности;
- витаминизация;
- мероприятия в период повышенной заболеваемости ОРВИ и т.д.



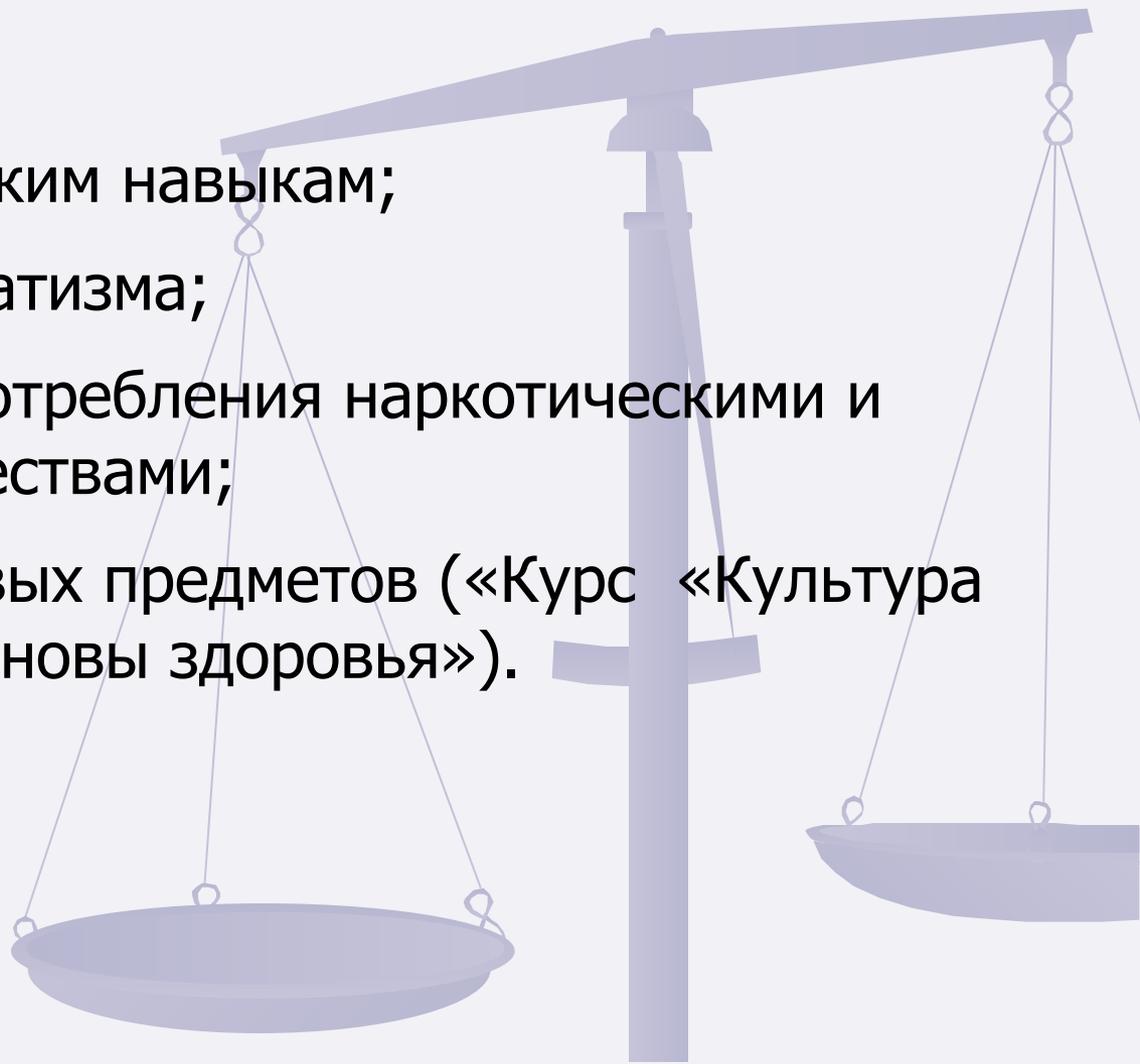
# Оздоровительные – технологии, направленные на решение задач укрепления физического здоровья учащихся

- физическая подготовка;
- физиотерапия;
- ароматерапия;
- закаливание;
- гимнастика;
- массаж.



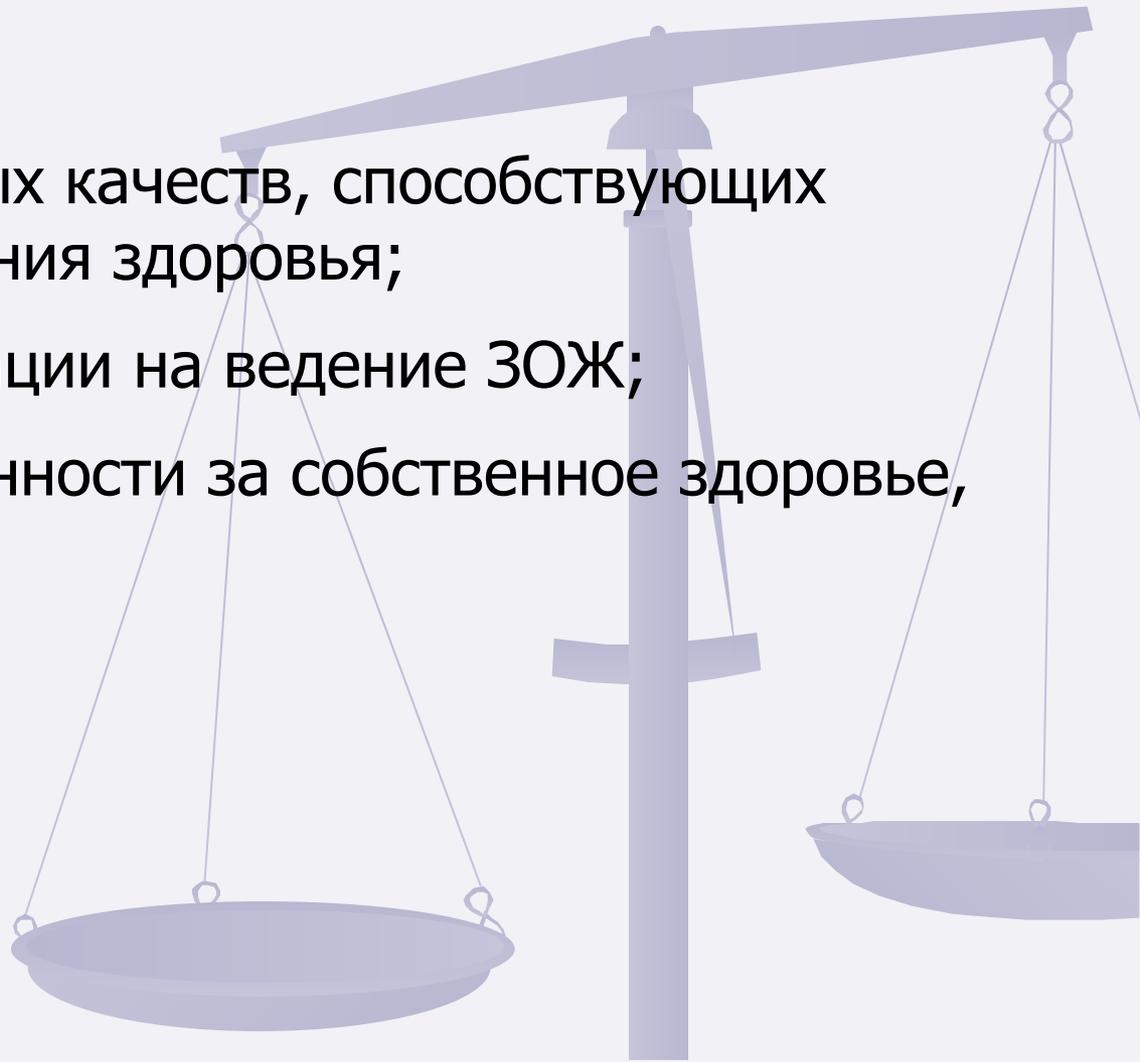
# Технологии обучения здоровью – гигиеническое обучение и образование

- обучение гигиеническим навыкам;
- профилактика травматизма;
- профилактика злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами;
- включение в БУП новых предметов («Курс «Культура добрососедства», «Основы здоровья»).



# Воспитание культуры здоровья

- воспитание личностных качеств, способствующих сохранению и укрепления здоровья;
- формирование мотивации на ведение ЗОЖ;
- воспитание ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи.



Деятельность  
учителя

Деятельность  
учащихся

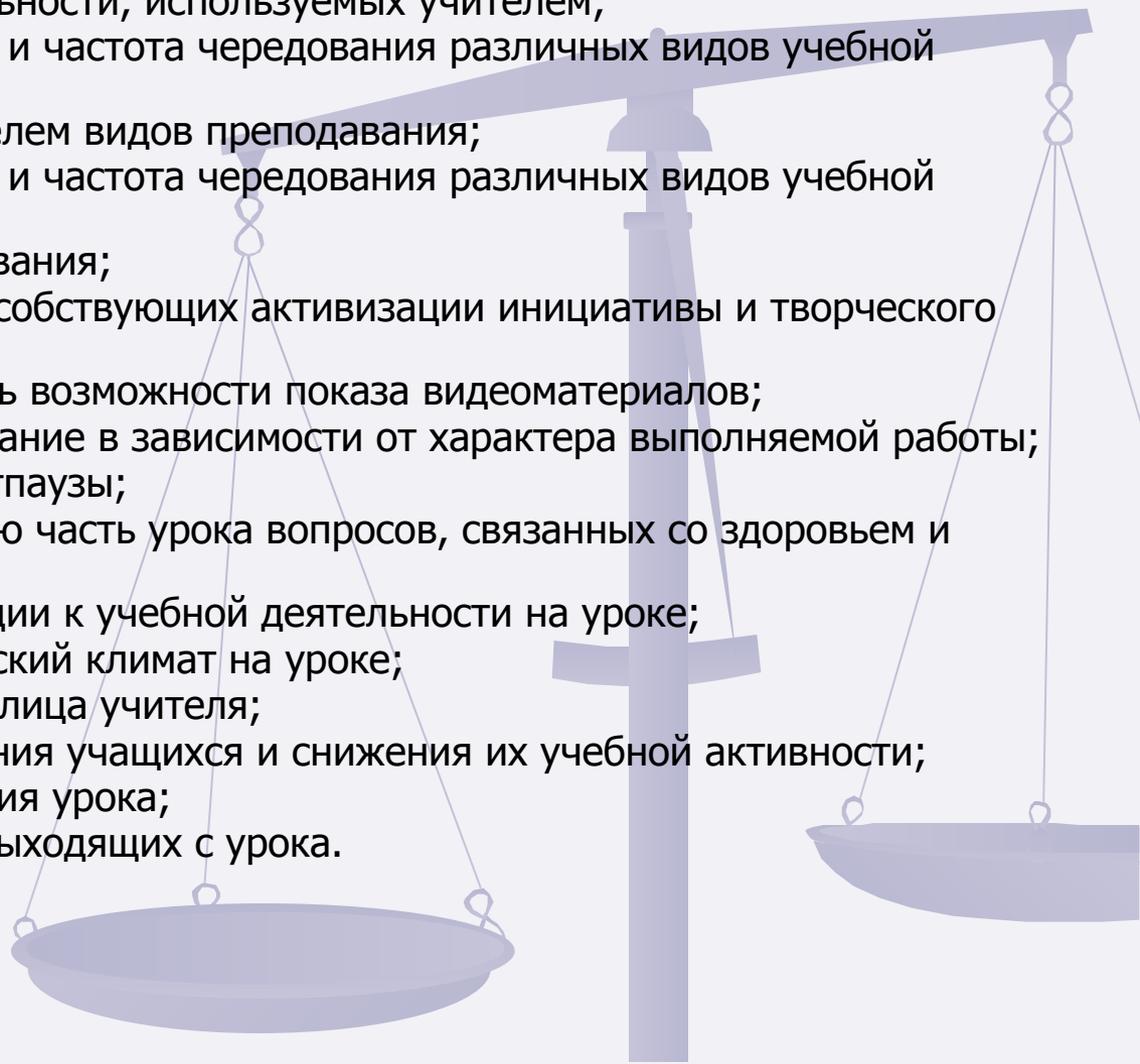


# Совместная деятельность учащихся и учителя



*При анализе урока с точки зрения сохранения здоровья школьников, целесообразно обратить внимание на следующие аспекты 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.

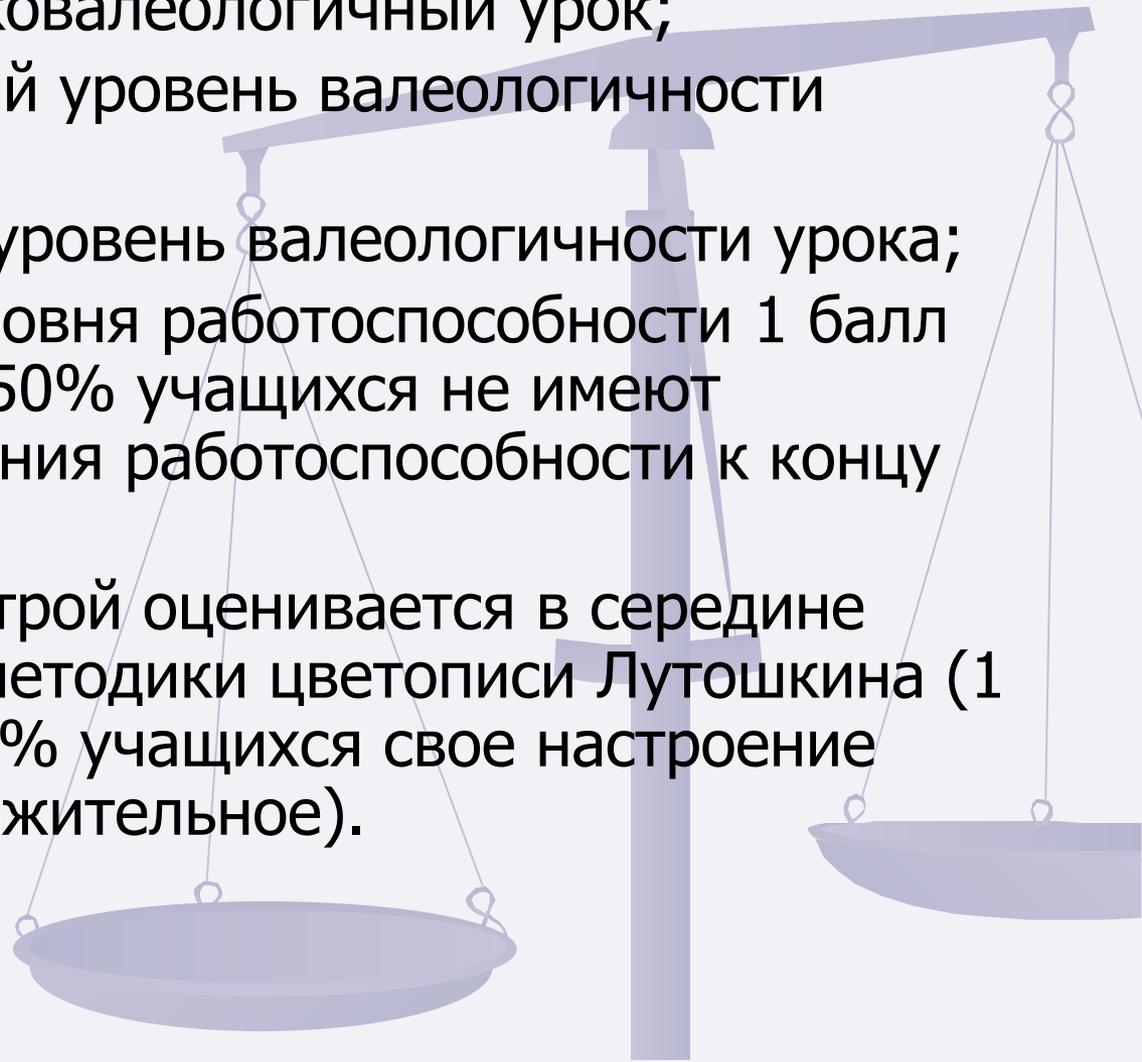


## Валеологические подходы к анализу урока

1.Учет степени трудности предмета при составлении расписания	Да Нет	1 0
2.Режим проветривания соблюден	Да Нет	1 0
3.Температурный режим соблюден	Да Нет	1 0
4 .Продолжительность урока соответствует возрасту	Да Нет	1 0
5. Физкультпаузы	Есть Нет	1 0
6. Стиль общения	Авторитарный Либеральный Демократичный	0 0 1
7. Психотравмирующие ситуации на уроке	Есть Нет	1 0
8. Позиция учителя	Взрослый Родитель Ребенок	1 0 0
9. Работоспособность учащихся	Отсутствие усталости Отмечена усталость	1 0
10. Положительный эмоциональный настрой	Да Нет	1 0

# Оценка результатов:

- 7-10 баллов – высоковалеологичный урок;
- 4-6 баллов – средний уровень валеологичности урока;
- 0-3 балла – низкий уровень валеологичности урока;
- при определении уровня работоспособности 1 балл дается, если более 50% учащихся не имеют выраженного снижения работоспособности к концу учебного дня;
- эмоциональный настрой оценивается в середине урока при помощи методики цветописи Лутошкина (1 балл, если более 60% учащихся свое настроение оценивают как положительное).



# Оценка степени утомления при умственном труде

Объекты наблюдения	Незначительная	Значительная	высокая
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые словесные указания отсутствуют
Поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	Частая смена поворота головы, облакачивание, поддерживание головы руками	Стремление положить голову на стол, вытянуться, отклонившись на спинку стула
Движения	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка)
Интерес	Живой интерес, задавание вопросов	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса

## Гигиенические условия в классе (кабинете):

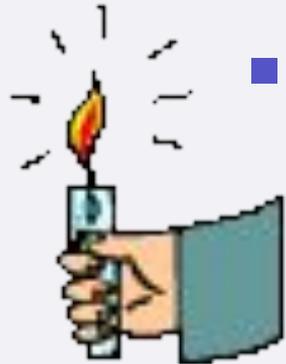


- чистота,

- температура и свежесть воздуха,

- рациональность освещения класса и доски,

- наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п.



Число видов учебной деятельности, используемых учителем:



**Нормой считается 4-7 видов за урок.** Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем вам необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

- опрос учащихся,
- письмо,
- чтение,
- слушание,
- рассказ,
- рассматривание наглядных пособий,
- ответы на вопросы,
- решение примеров, задач,
- практические занятия и т. д.



# Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности



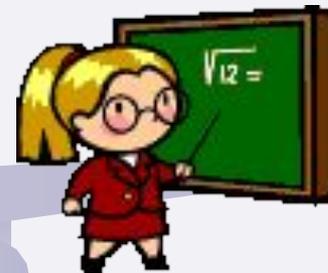
Ориентировочная норма: 7-10 минут.

Число использованных учителем видов преподавания:

- словесный,



- наглядный,



- аудиовизуальный,



- самостоятельная работа и др.

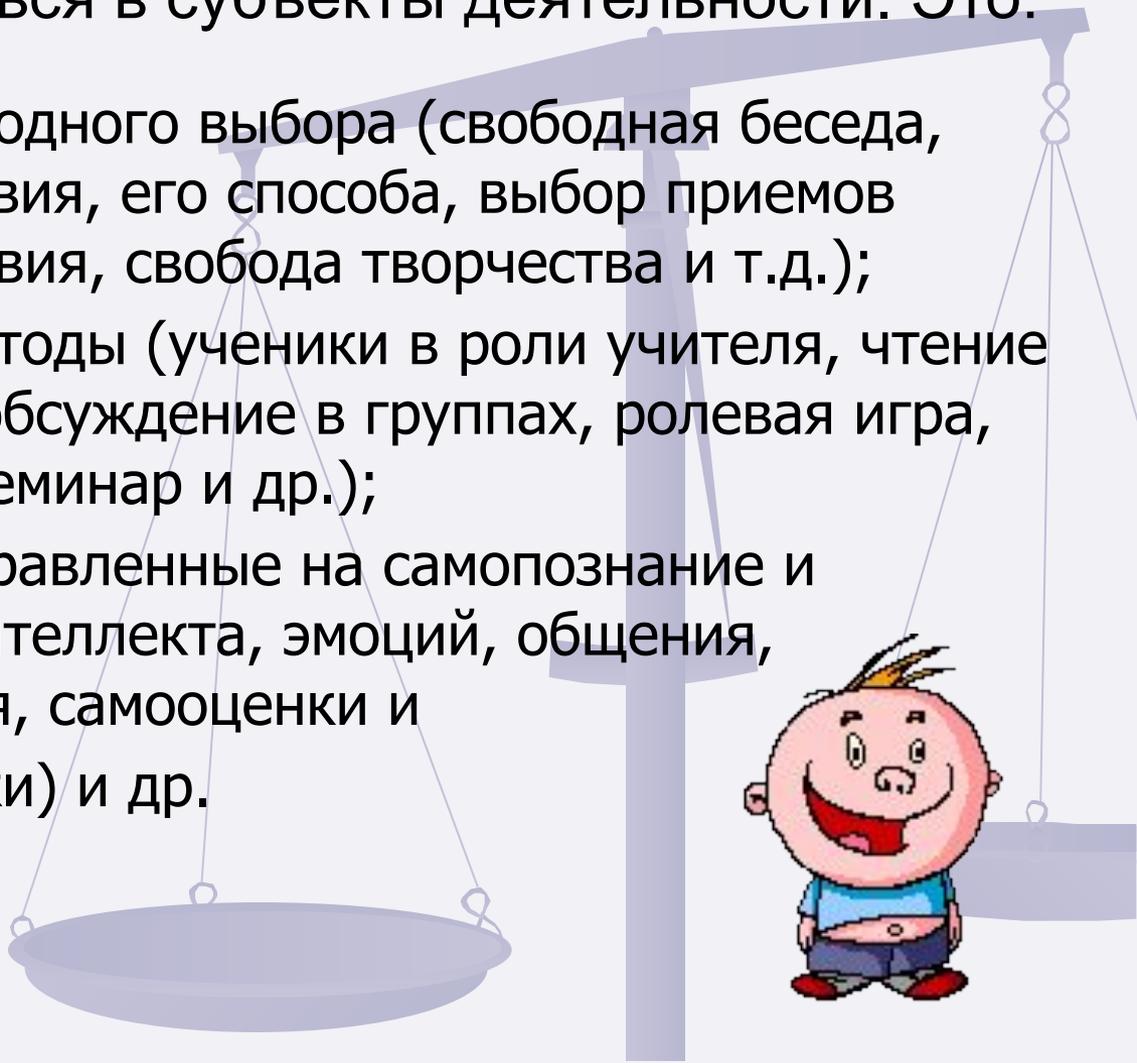


**Норма - не менее трех за урок.**



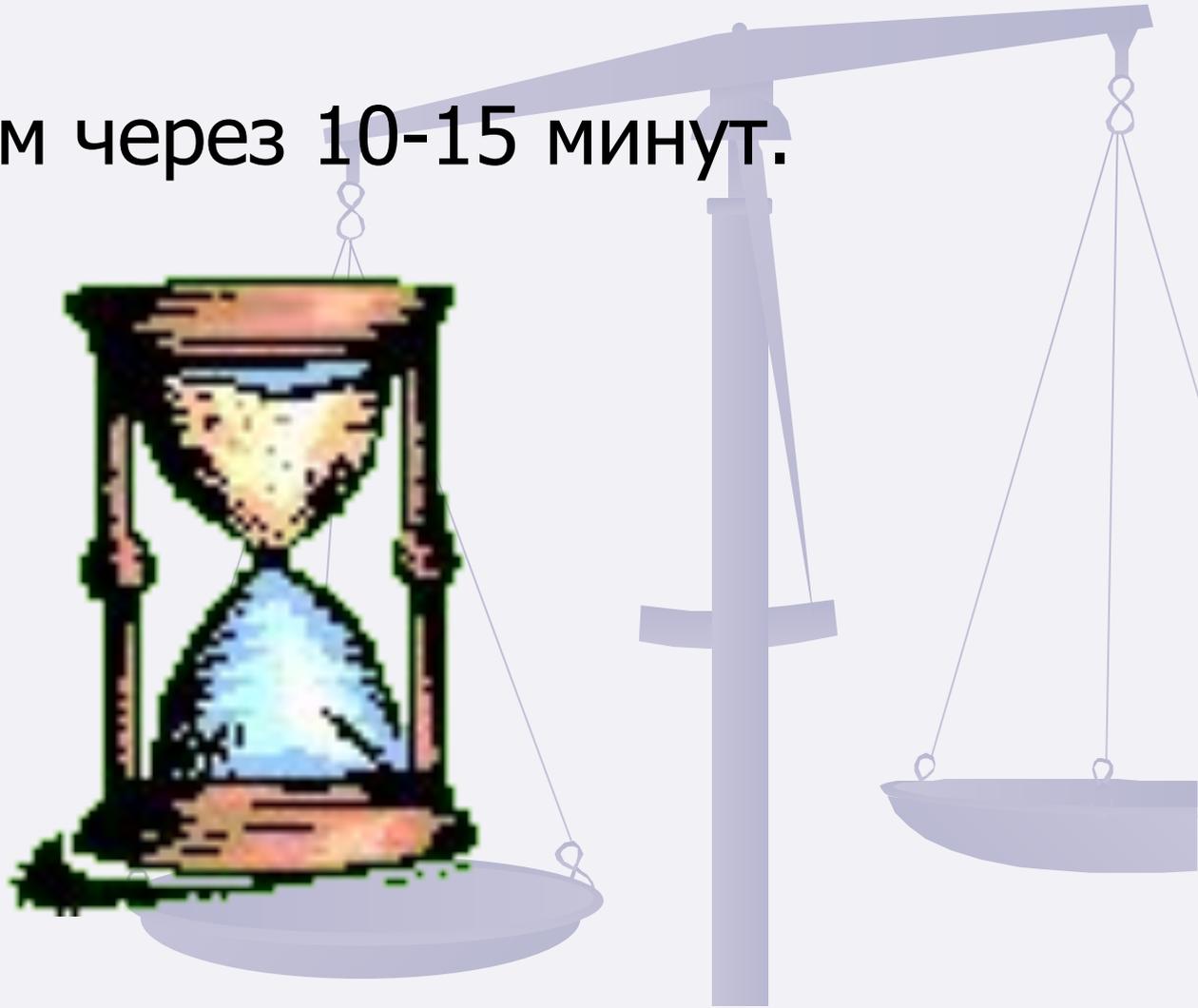
Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это:

- методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.);
- активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.);
- методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.



# Чередование видов преподавания

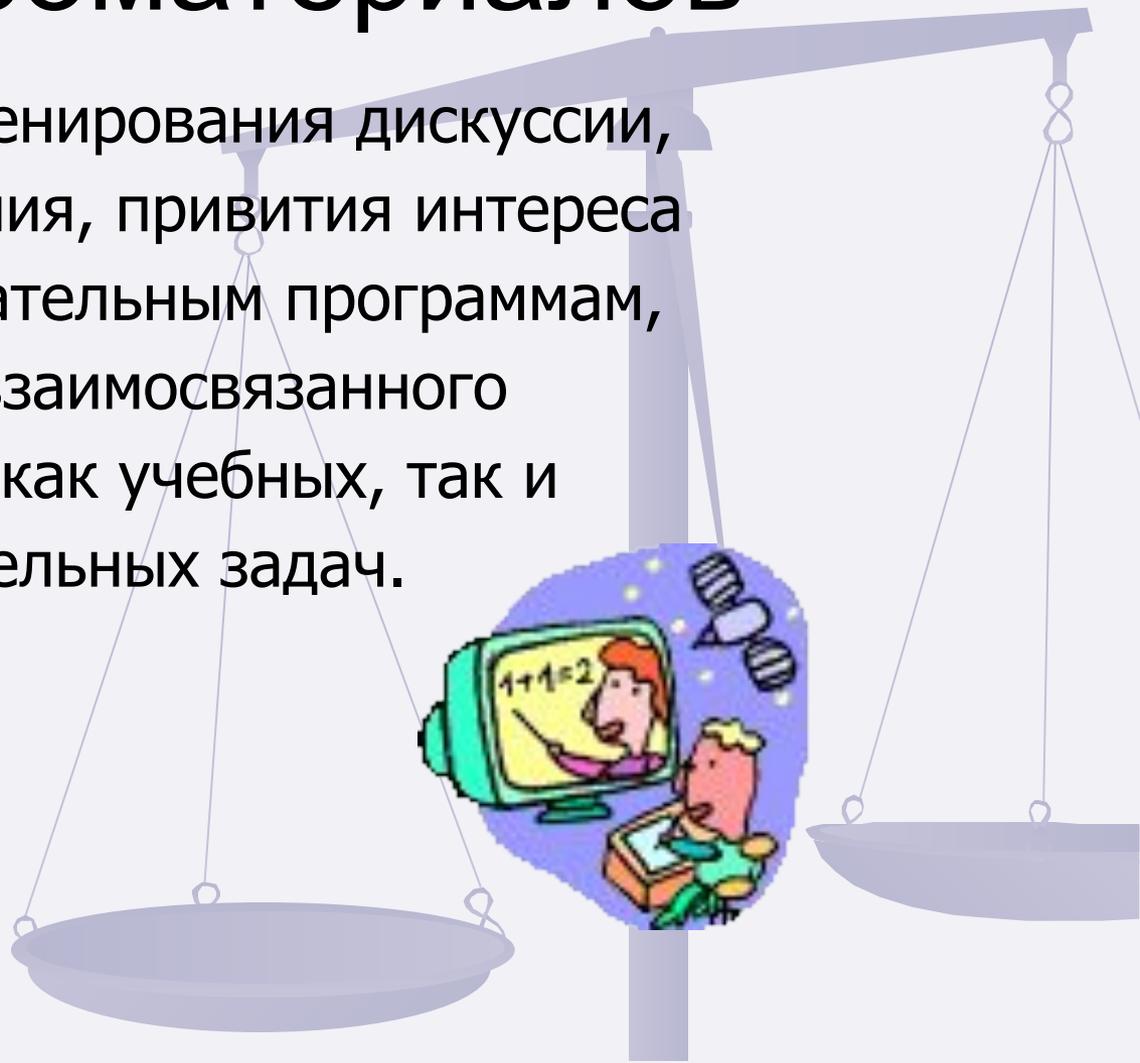
- не позже чем через 10-15 минут.



# Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов



для инсценирования дискуссии,  
обсуждения, привития интереса  
к познавательным программам,  
т.е. для взаимосвязанного  
решения как учебных, так и  
воспитательных задач.



# Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы.



- Степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены.

- Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.





# Физкультминутки и физкультпаузы

- Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.



Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.

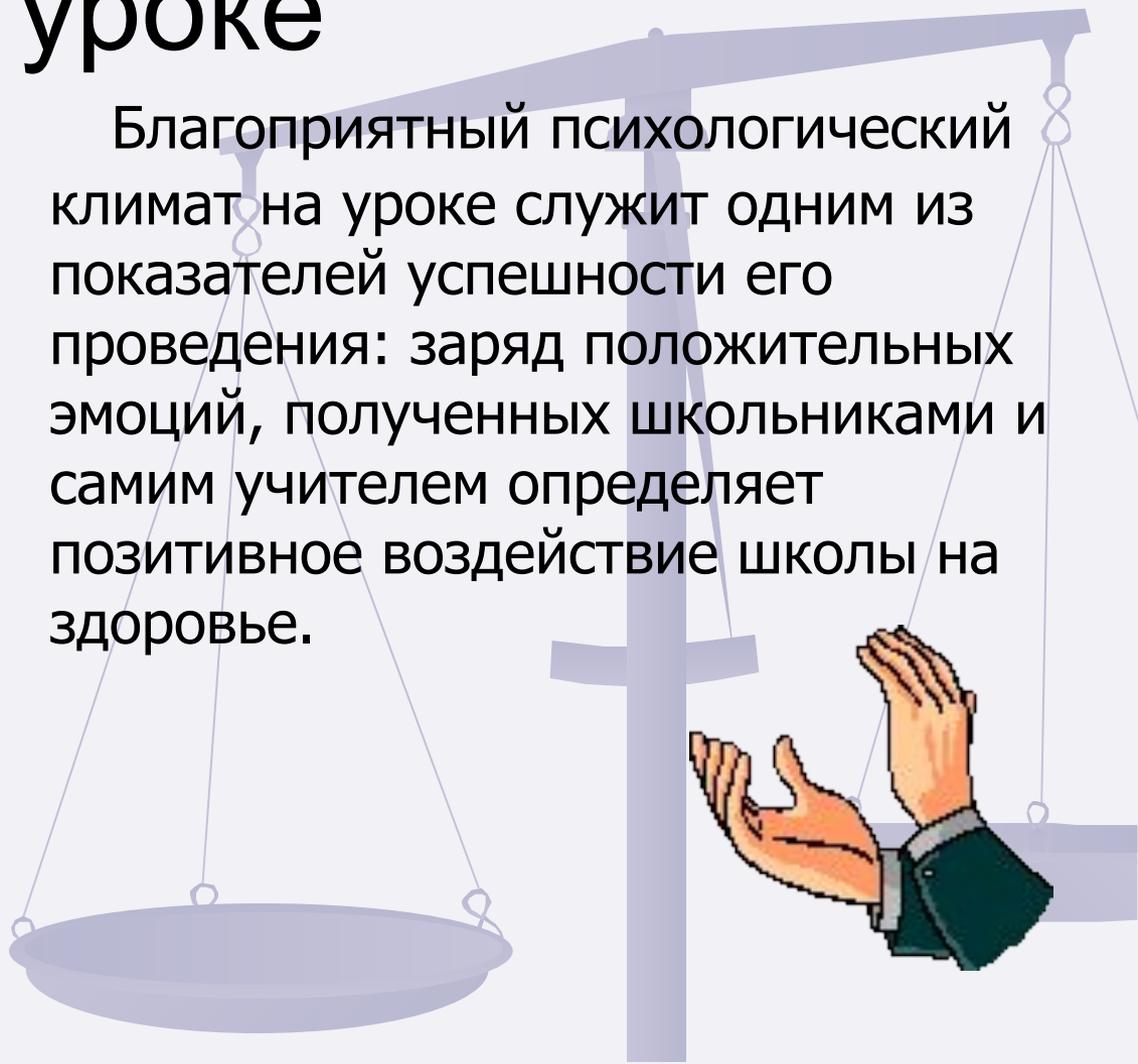


- Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Умение учителя выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.



# Благоприятный психологический климат на уроке

Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем определяет позитивное воздействие школы на здоровье.

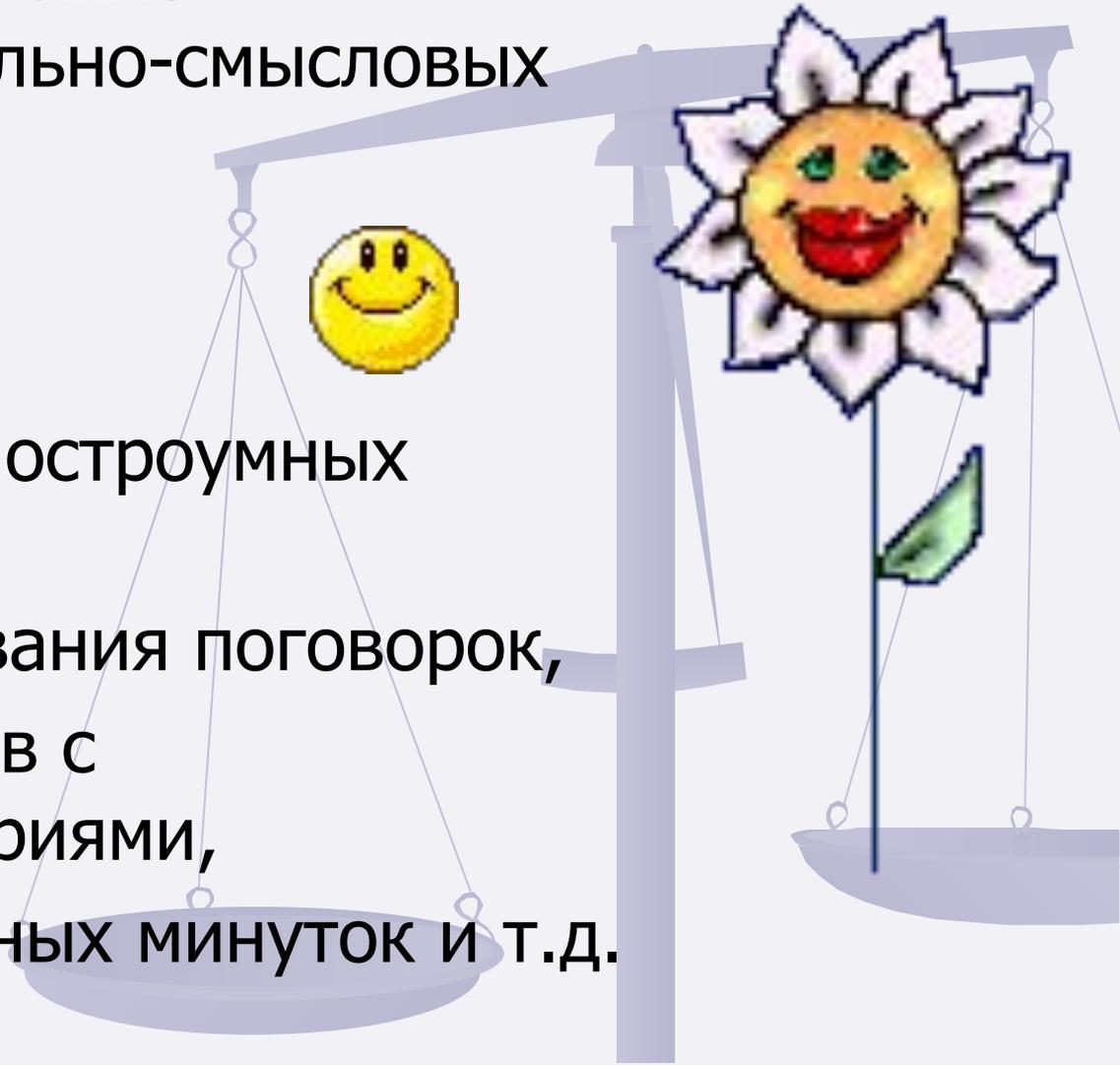




Преобладающее выражение лица учителя.

Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок:

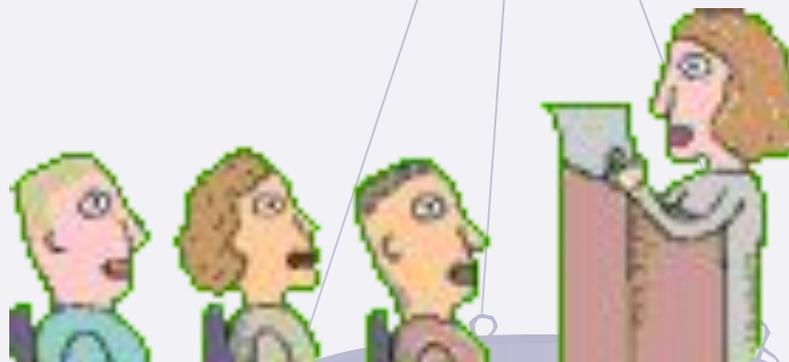
- улыбок,
- уместных остроумных шуток,
- использования поговорок,
- афоризмов с комментариями,
- музыкальных минуток и т.д.



Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.



- Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы.
- Норма - не ранее чем за 5-10 минут до окончания урока.

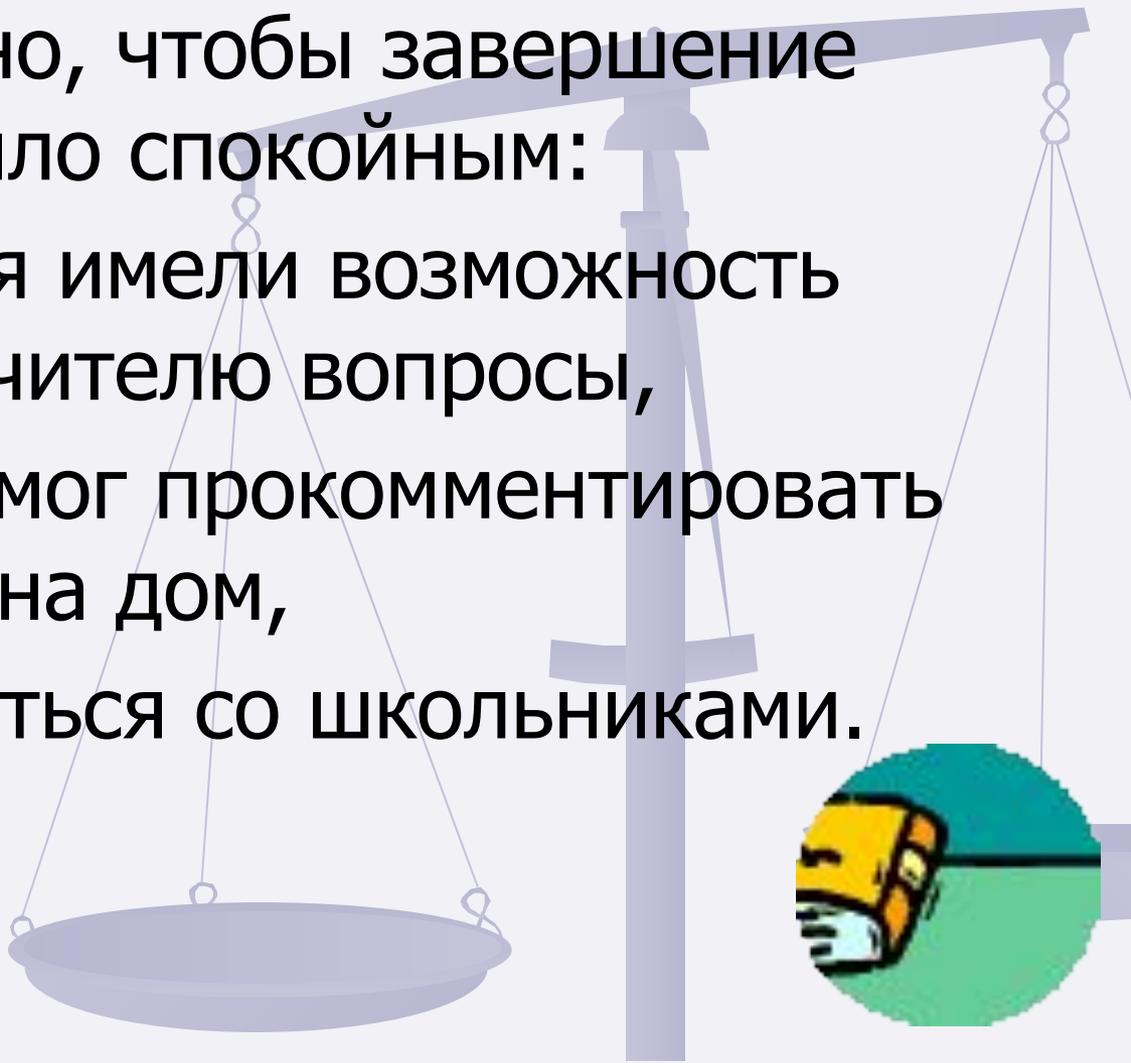




# Темп и особенности окончания урока

Желательно, чтобы завершение  
урока было спокойным:

- учащиеся имели возможность задать учителю вопросы,
- учитель мог прокомментировать задание на дом,
- попрощаться со школьниками.



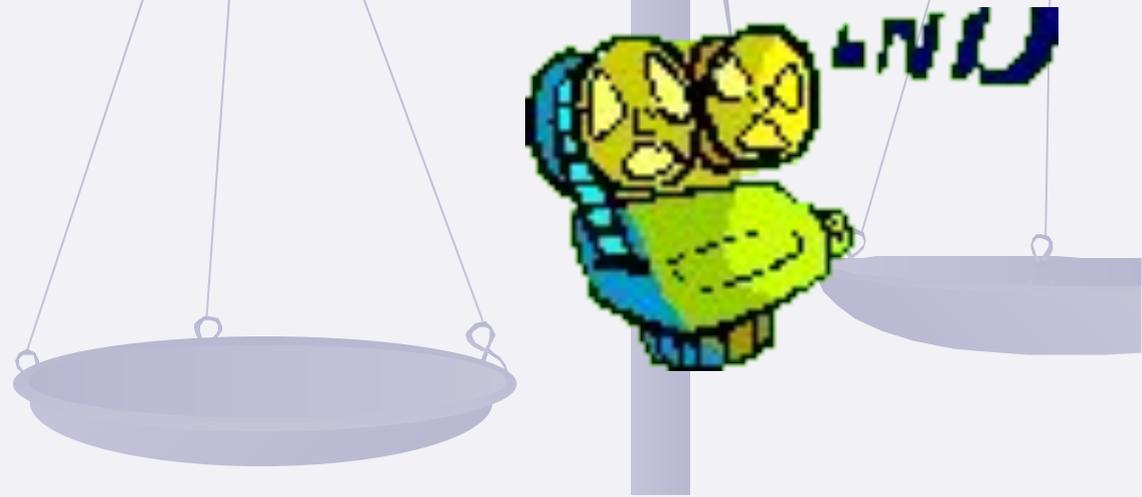
# Состояние и вид учеников, выходящих с урока.



- Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать **состояние и вид учеников, выходящих с урока.**
- Стоит обратить внимание и на состояние учителя.

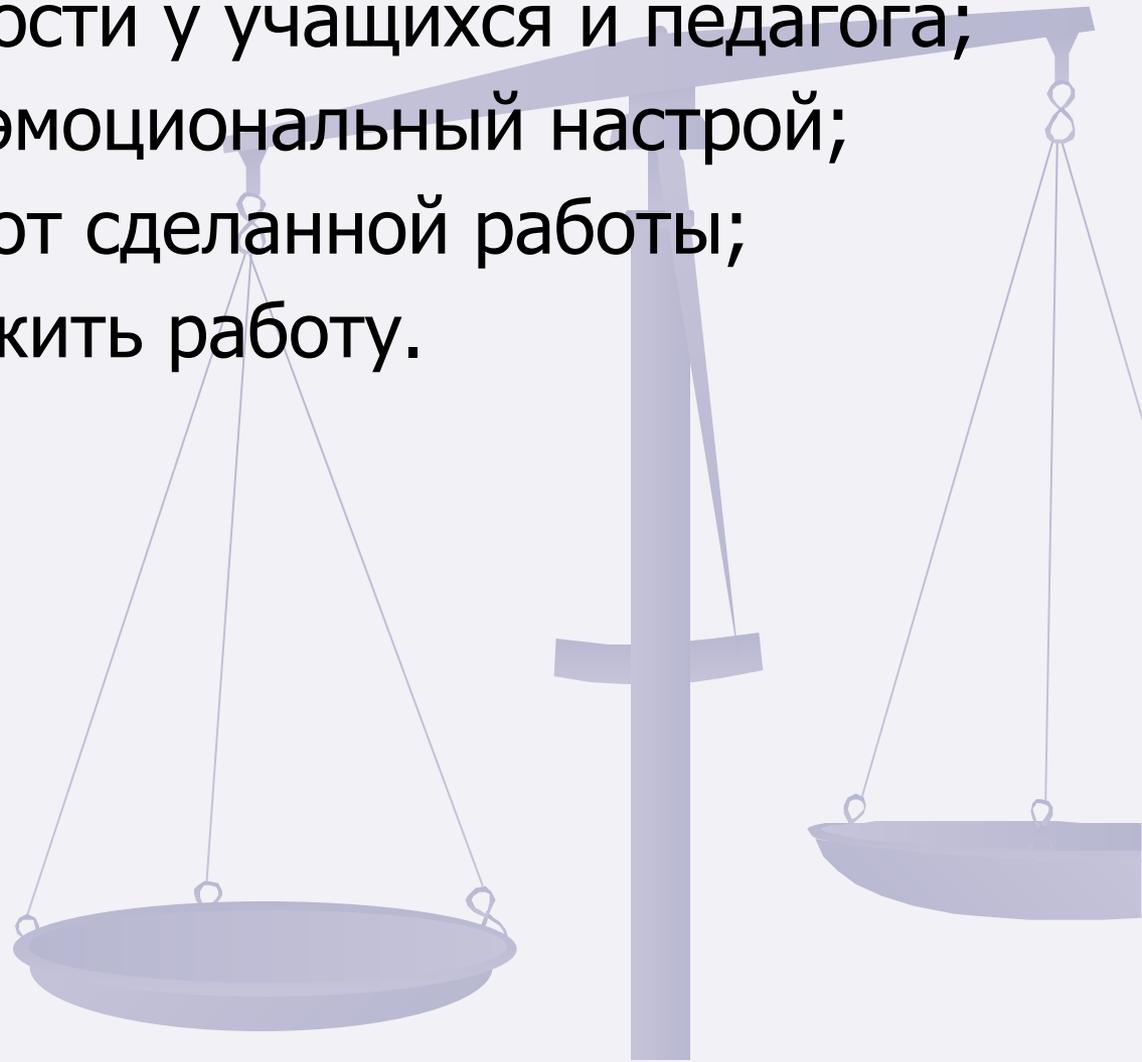


- **Анализ урока лучше начать с позитивных моментов, с того, что понравилось, что показалось интересным, оригинальным. При обсуждении недостатков следует избегать запелляционных высказываний, переходов к обсуждению личностных особенностей учителя. Важно не подавить инициативу, творческие тенденции в работе педагога. Поэтому эффективнее всего проводить анализ урока в форме доверительной беседы, обсуждения сделанного на занятии.**



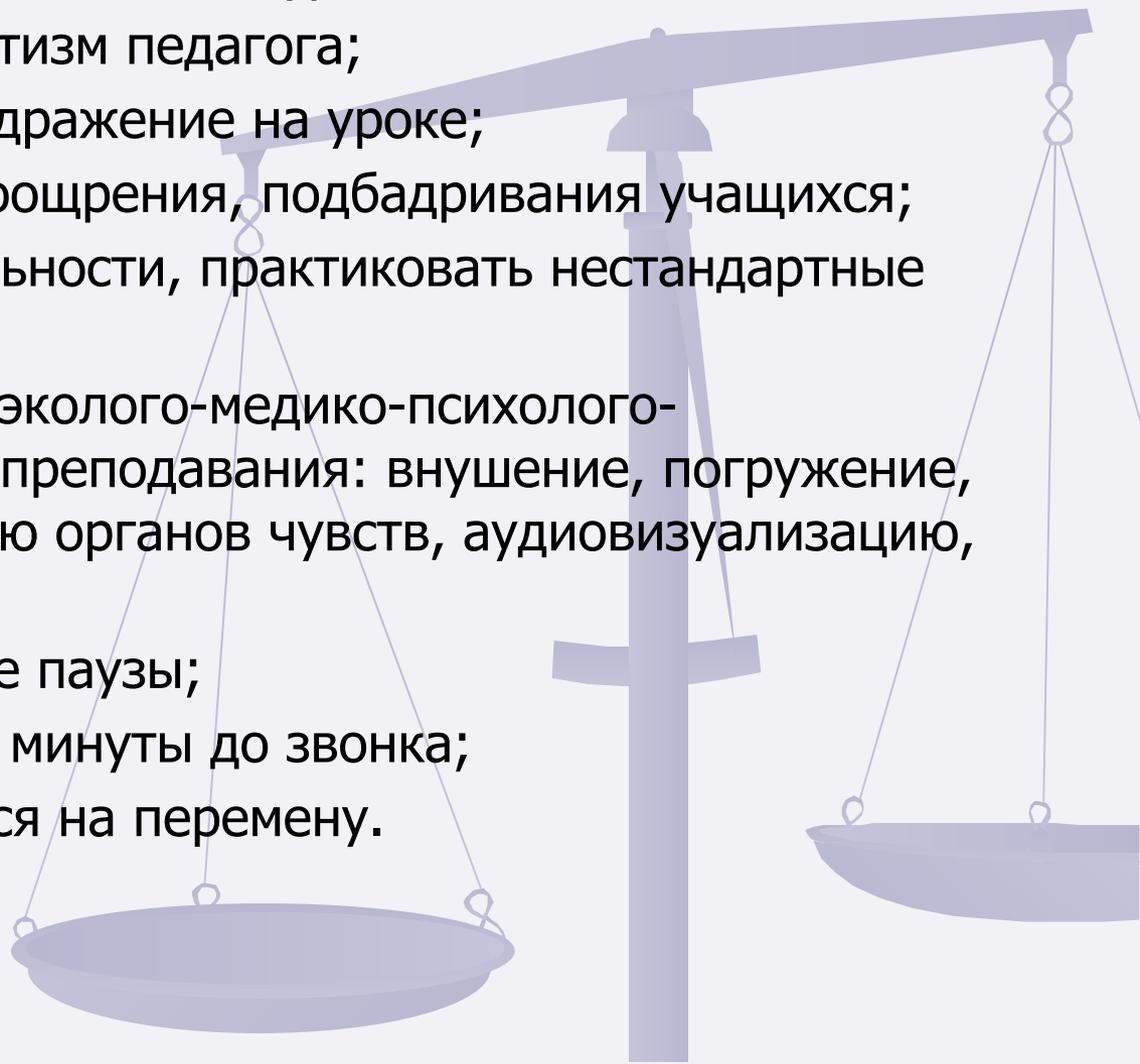
# Критерии удачного с точки зрения валеологии урока

- отсутствие усталости у учащихся и педагога;
- положительный эмоциональный настрой;
- удовлетворение от сделанной работы;
- желание продолжить работу.



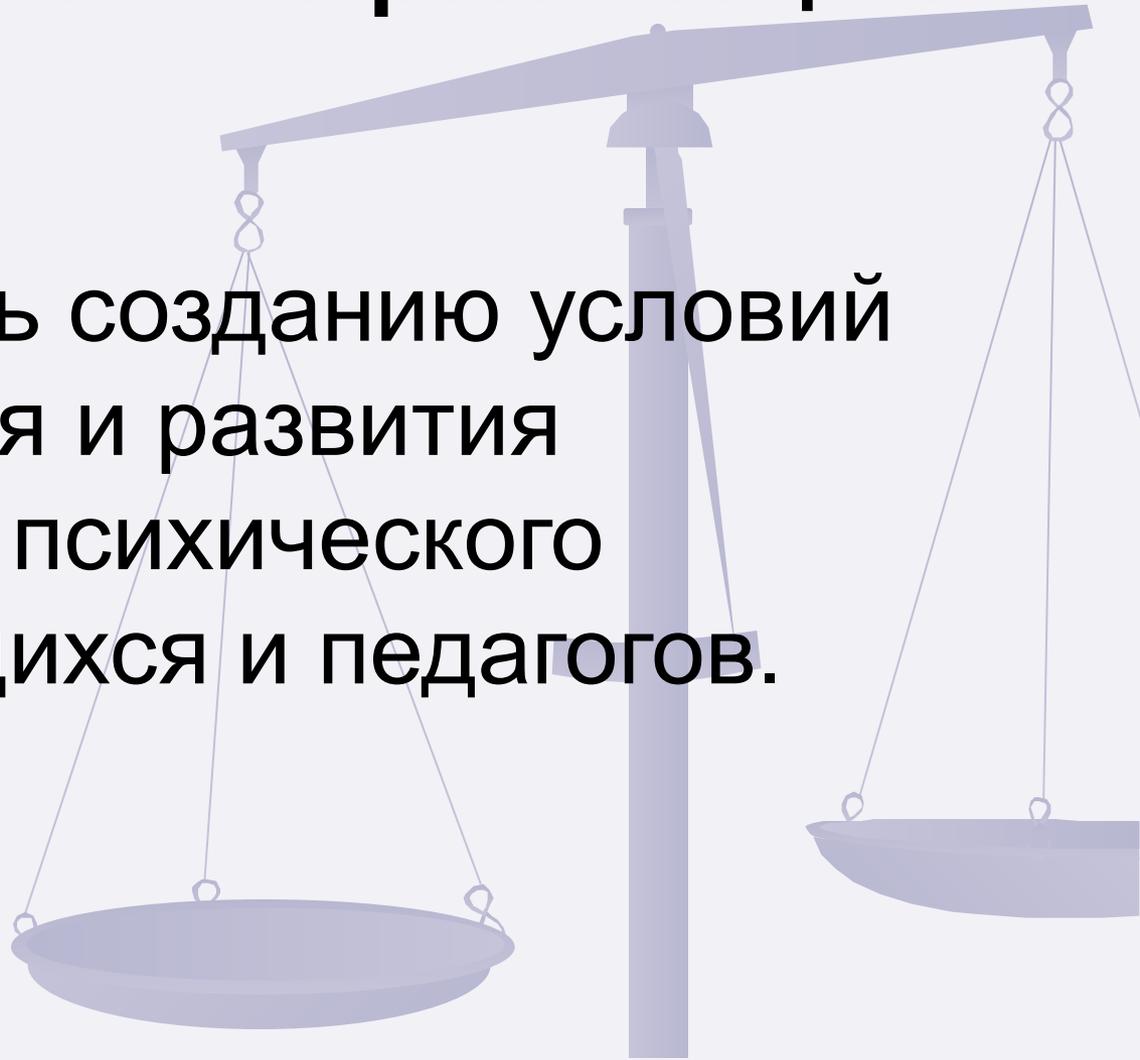
# Профилактика переутомления учащихся на уроках

- повысить умственную работоспособность и сократить период адаптации к содержанию материала в начале урока;
- выбрать оптимальный ритм и темп урока;
- эмоциональность, артистизм педагога;
- исключить шумовое раздражение на уроке;
- использовать приемы поощрения, подбадривания учащихся;
- проводить смену деятельности, практиковать нестандартные уроки;
- использовать основные эколого-медико-психолого-педагогические методы преподавания: внушение, погружение, ритмическую стимуляцию органов чувств, аудиовизуализацию, аудиолингвализацию;
- проводить динамические паузы;
- заканчивать урок за 1-2 минуты до звонка;
- не задерживать учащихся на перемену.



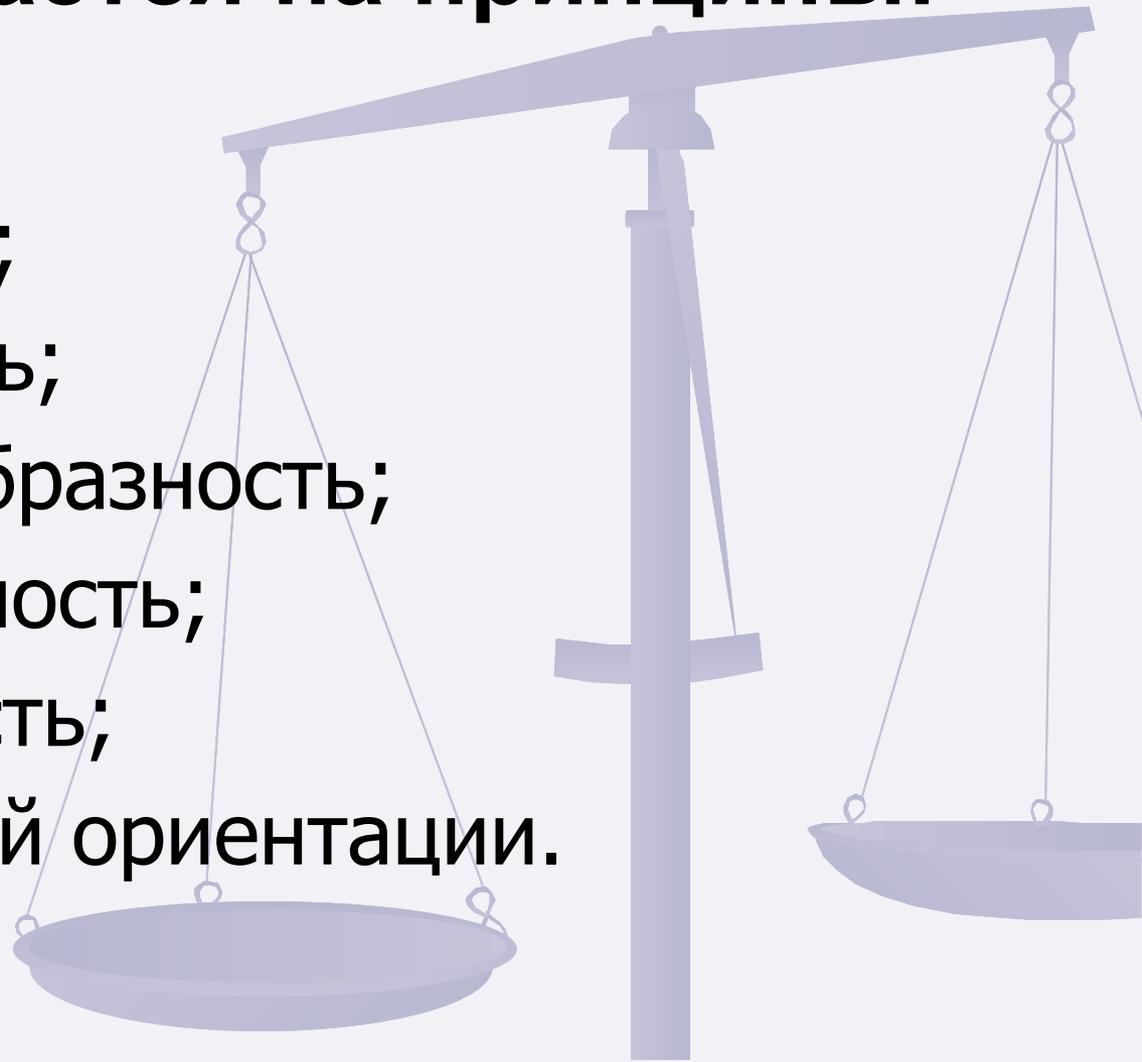
**Модель здоровьесберегающего урока направлена на реализацию цели:**

**способствовать созданию условий для укрепления и развития физического и психического здоровья учащихся и педагогов.**

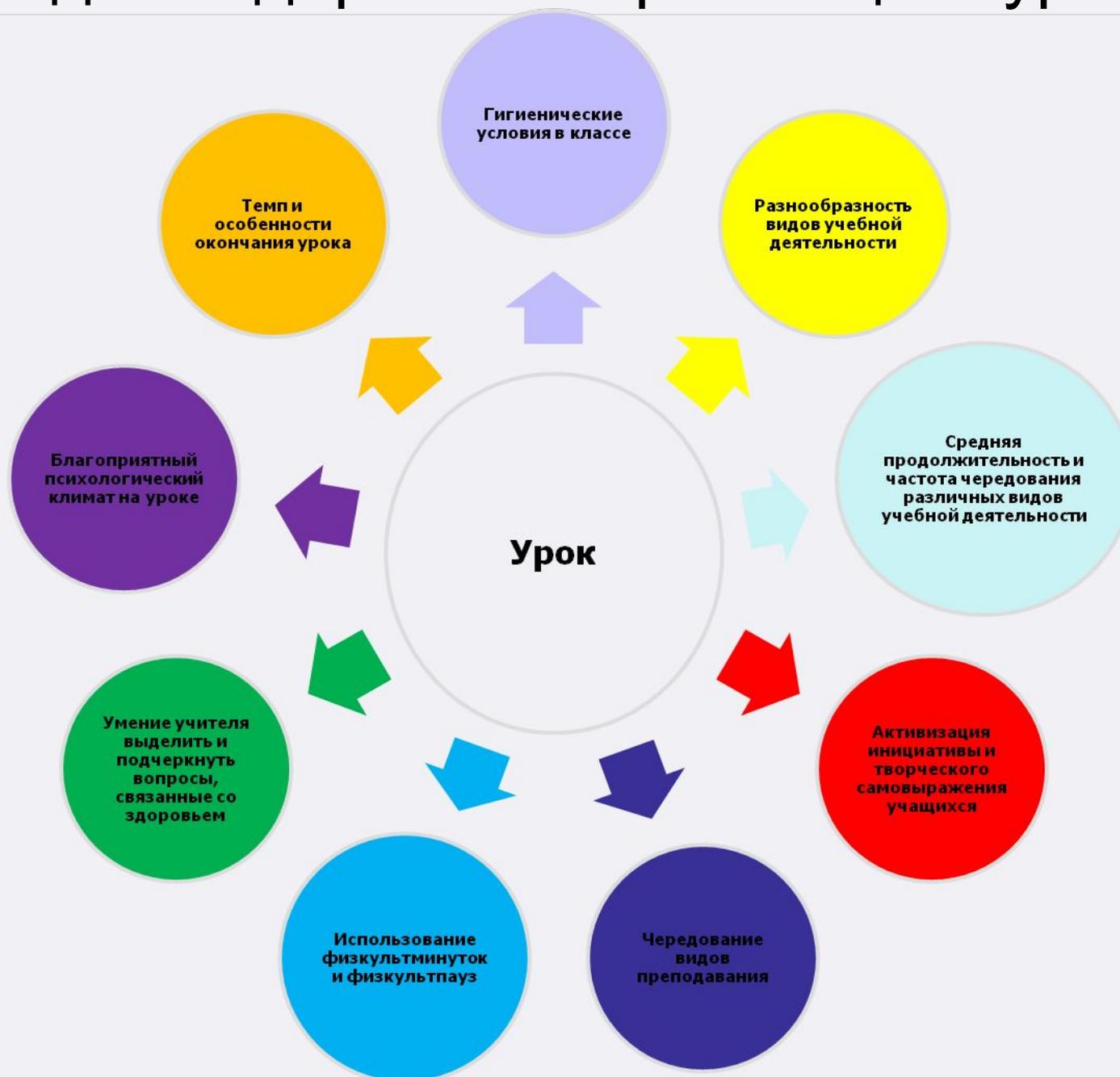


# Модель здоровьесберегающего урока опирается на принципы:

- научность;
- системность;
- креативность;
- природосообразность;
- преемственность;
- вариативность;
- практической ориентации.



# Модель здоровьесберегающего урока



**«Забота о человеческом здоровье, тем более  
здоровье ребенка - ... это, прежде всего, забота о  
гармонической полноте всех физических и  
духовных сил, и венцом этой гармонии является  
радость творчества».**  
**В.А.Сухомлинский**

