



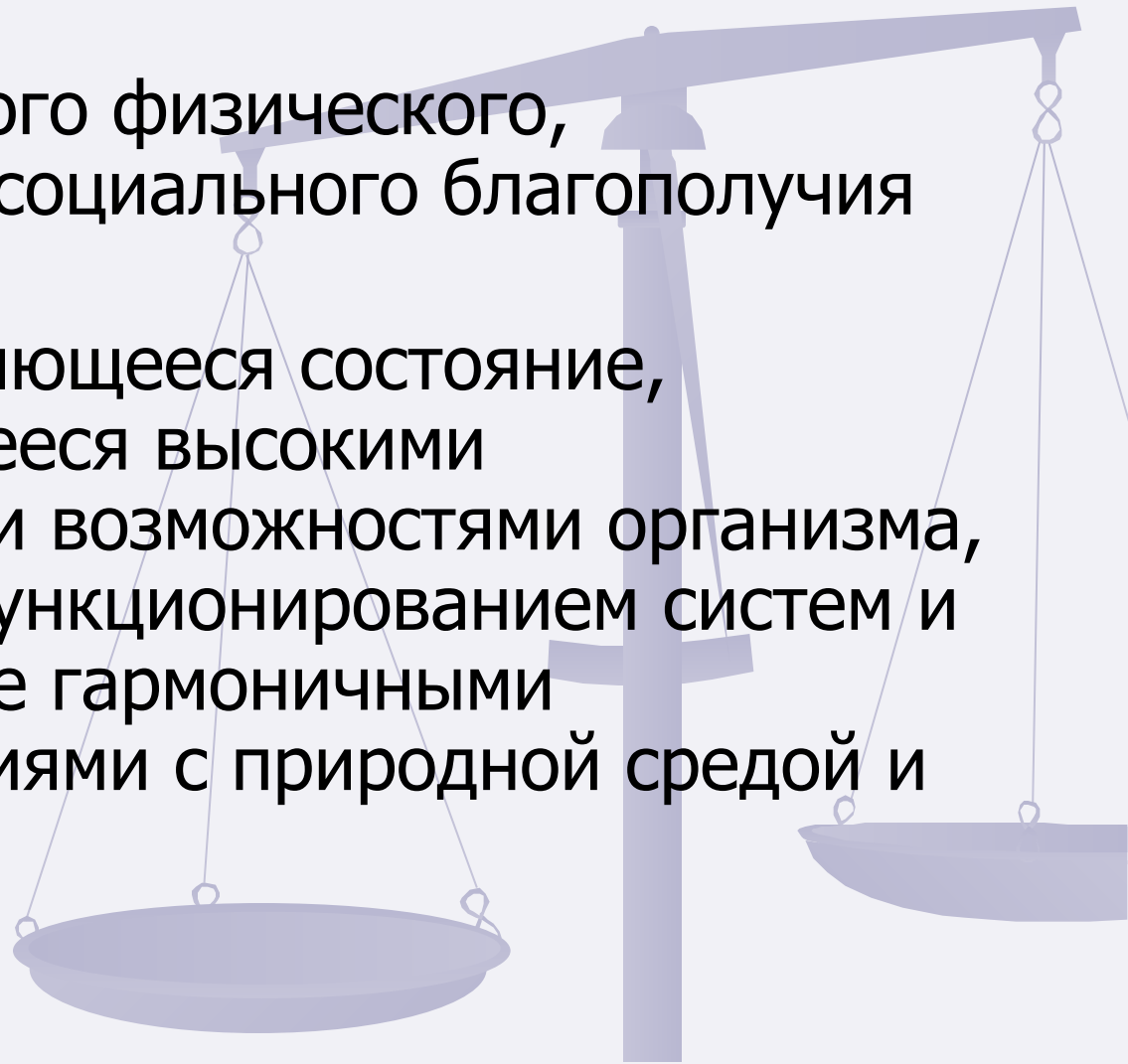
Модель здоровьесберегающего урока

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,

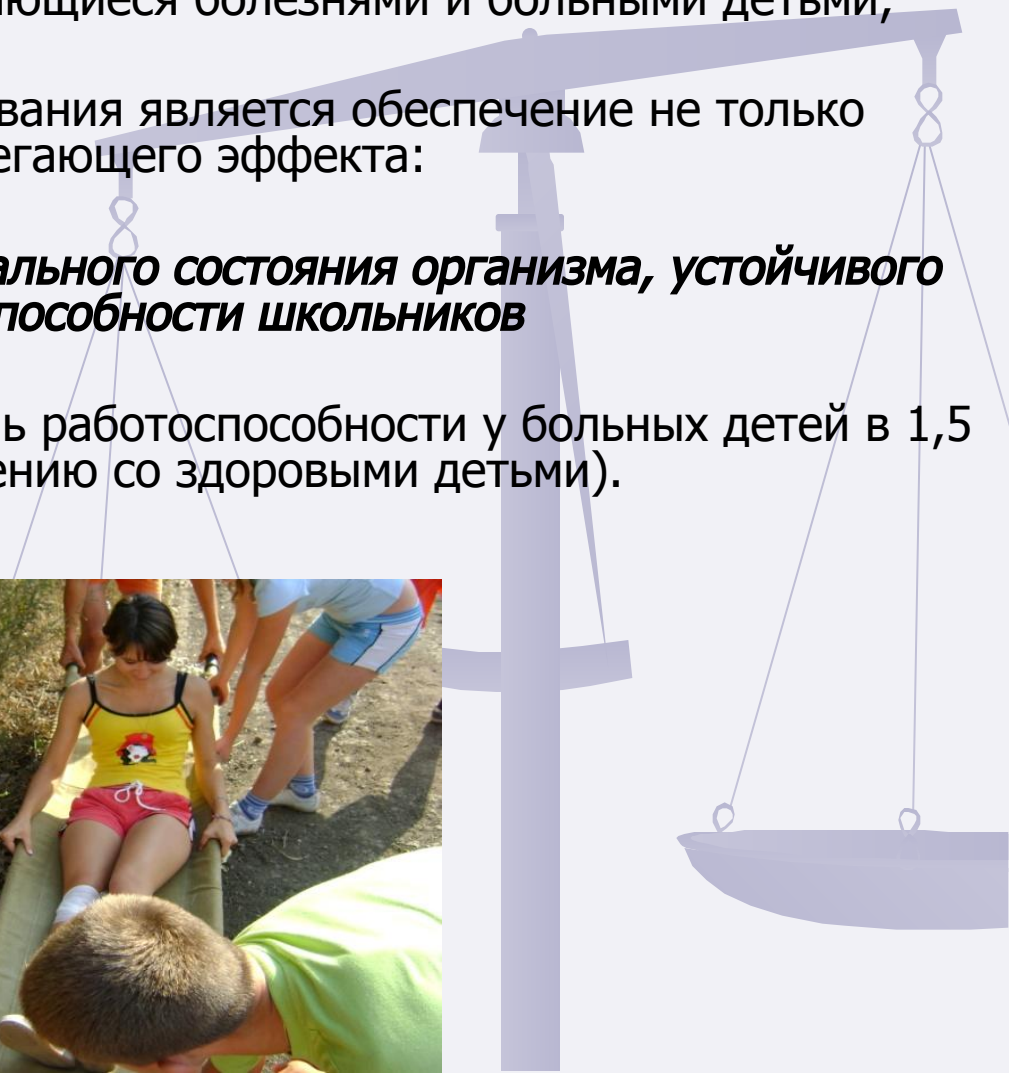
- не семья, где опыт родителей часто недостаточен,
- не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными детьми,

Это система образования.

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

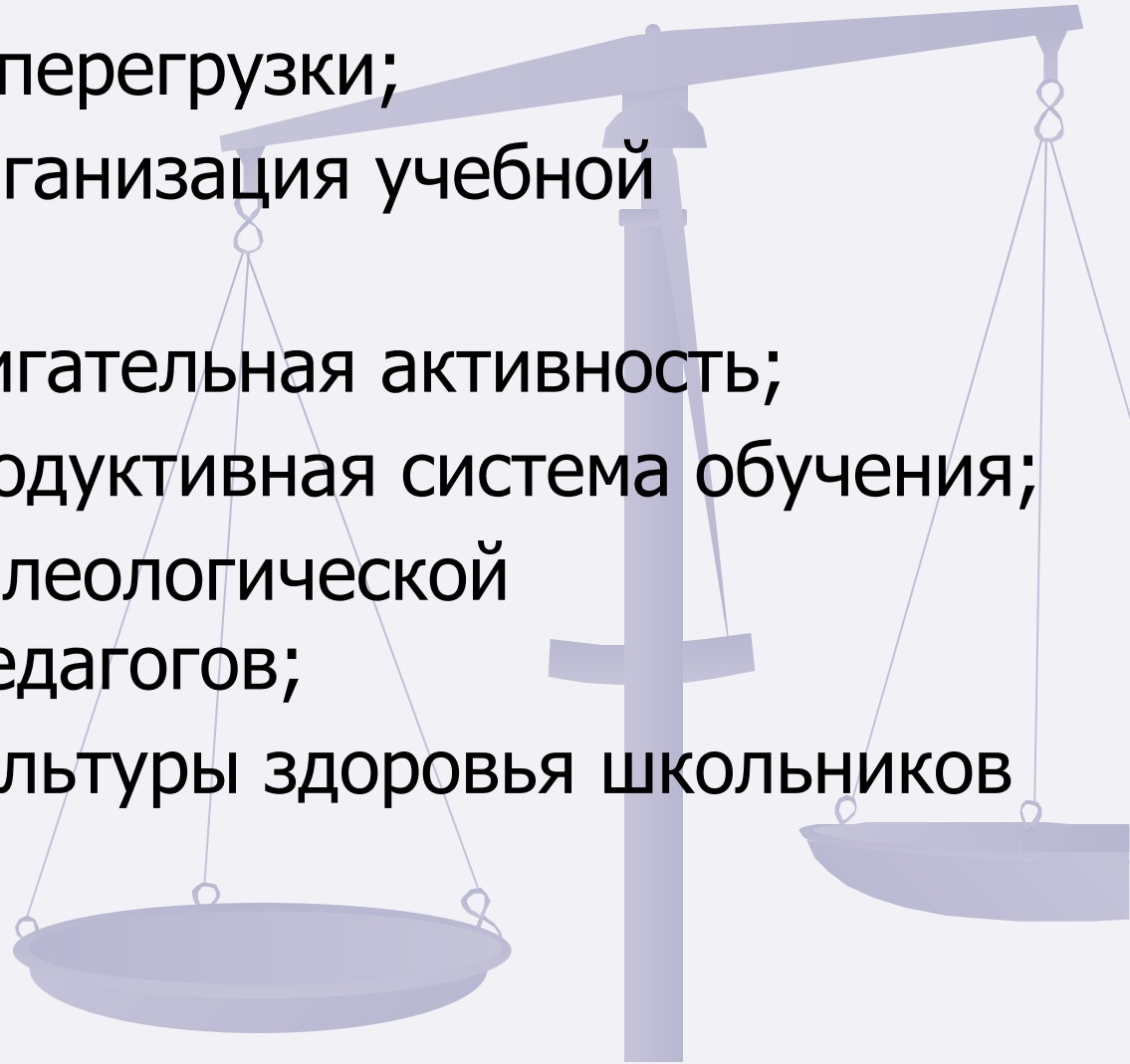
сохранение оптимального функционального состояния организма, устойчивого уровня работоспособности школьников

(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

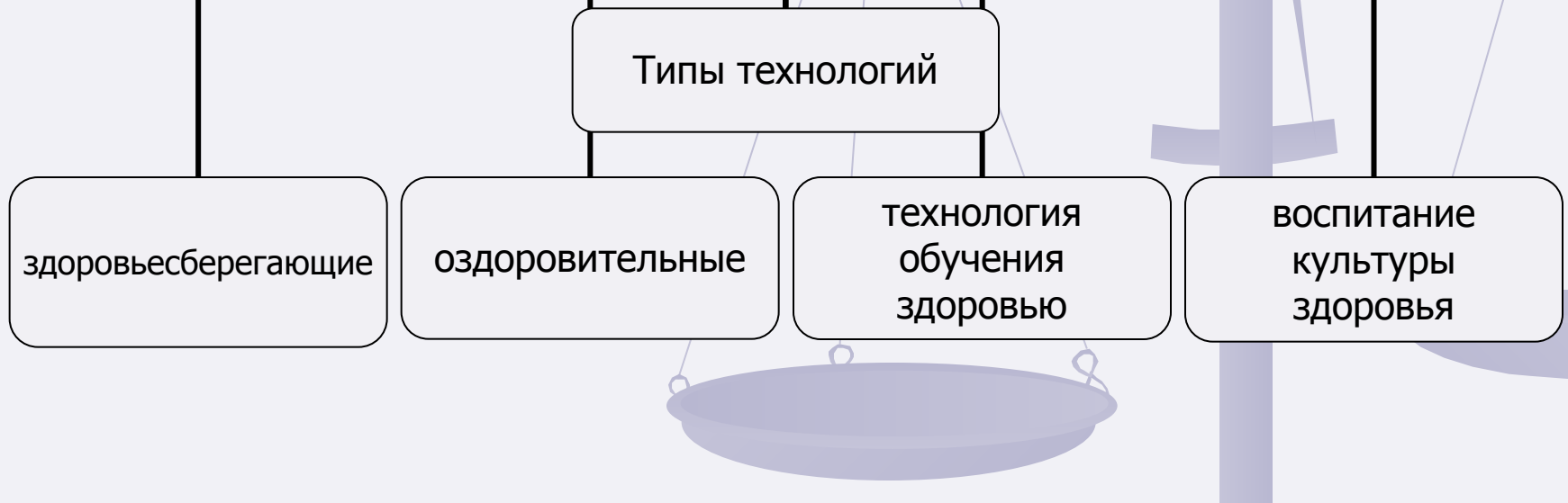
- уроки физкультуры
- спортивные секции и кружки

- учебный план
- выбор УМК
- выбор программ

досуговая деятельность

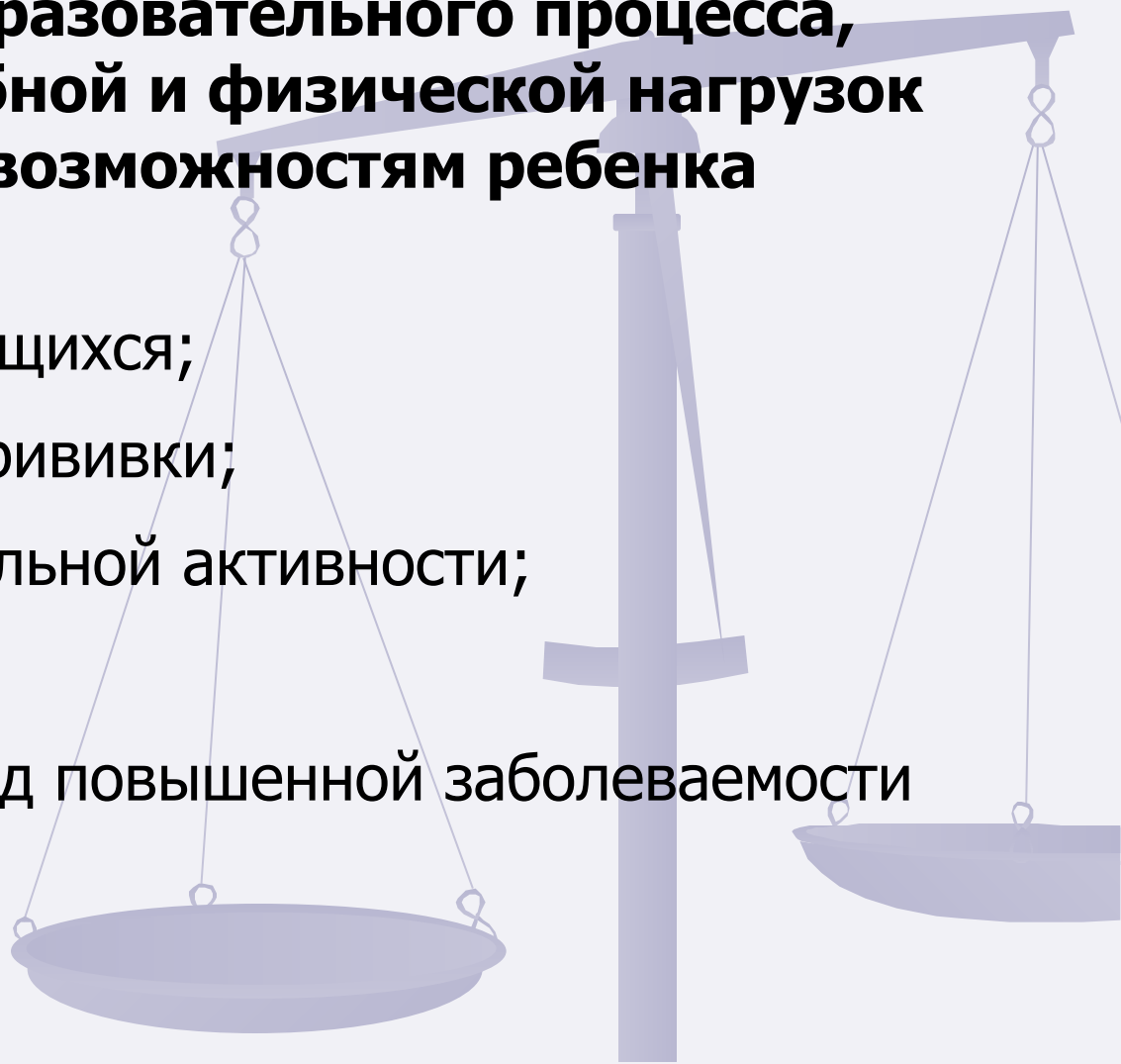
Здоровьесберегающие образовательные технологии

- 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

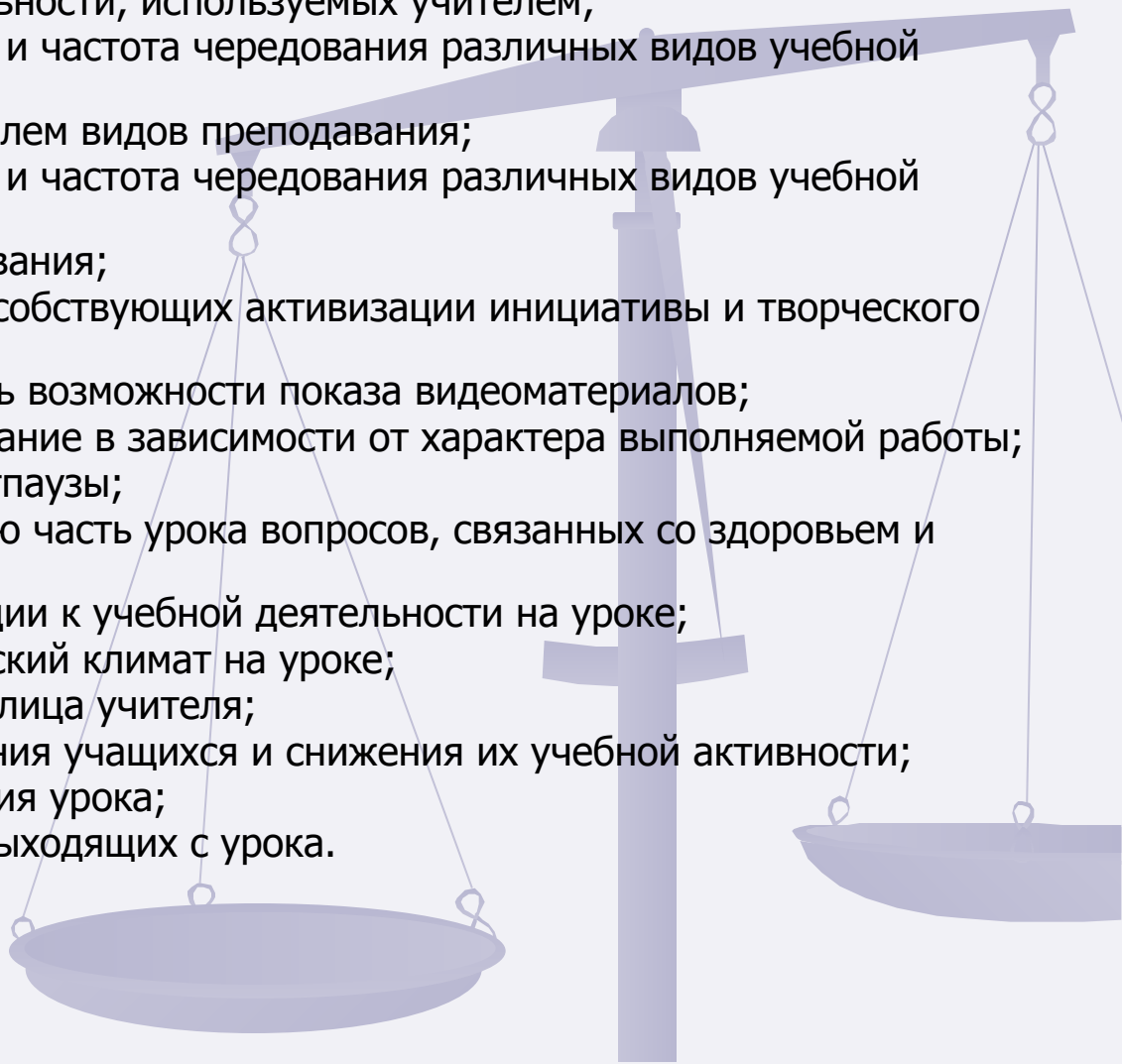


Совместная деятельность учащихся и учителя



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.

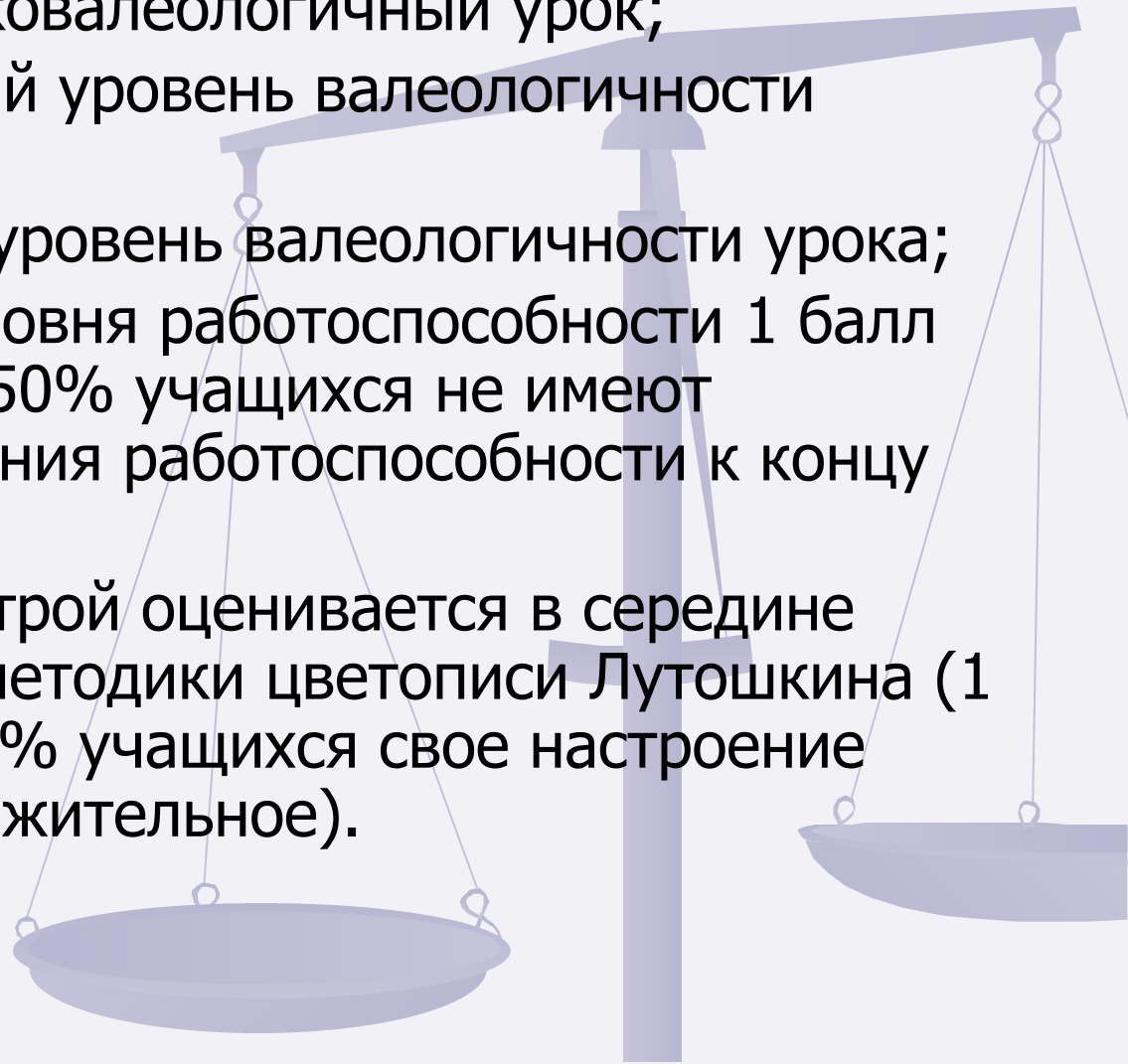


Валеологические подходы к анализу урока

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



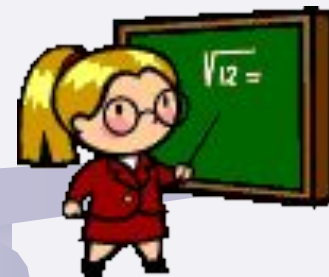
Ориентировочная норма: 7-10 минут.

Число использованных учителем видов преподавания:

- словесный,



- наглядный,



- аудиовизуальный,



- самостоятельная работа и др.

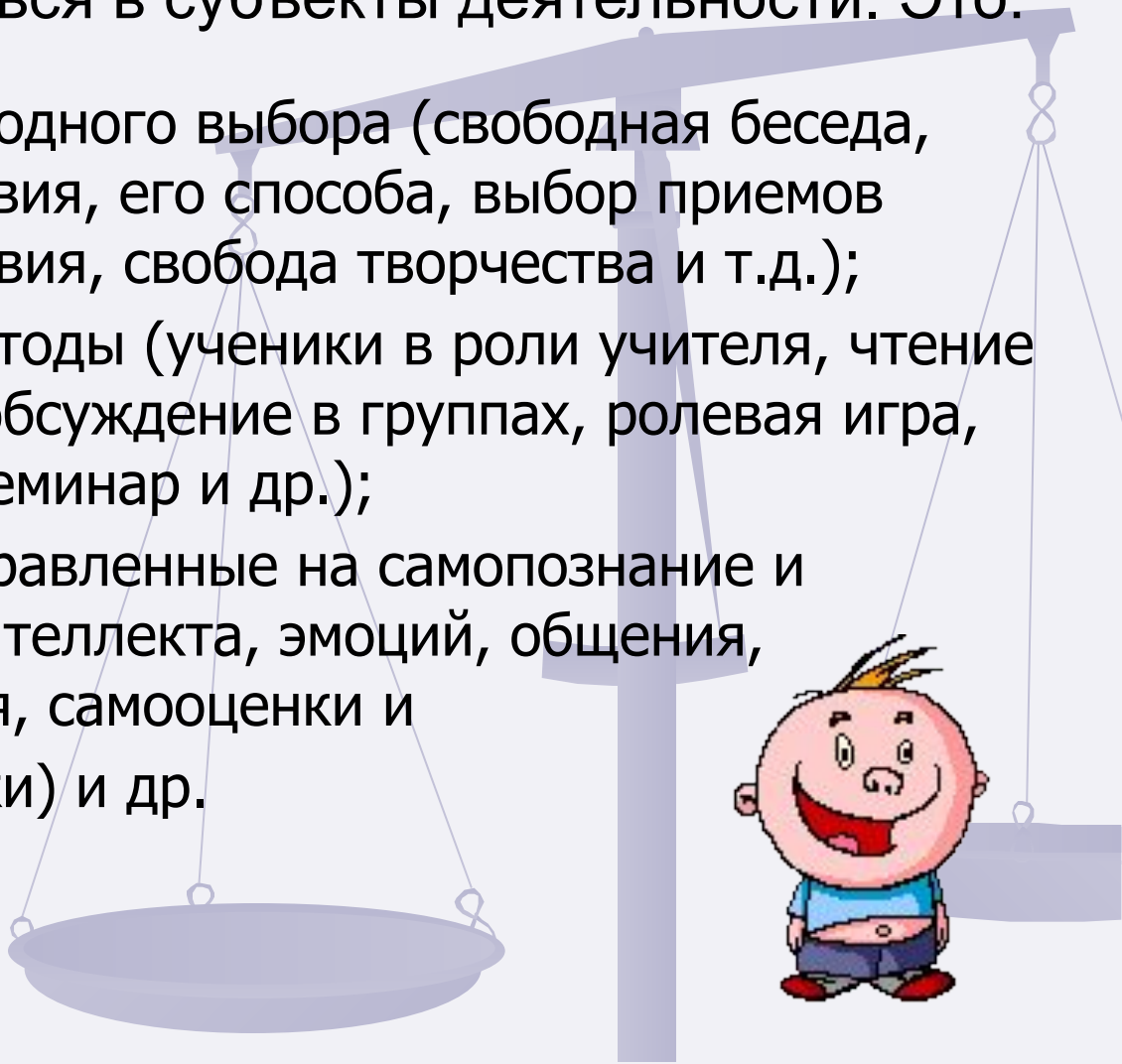


Норма - не менее трех за урок.



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

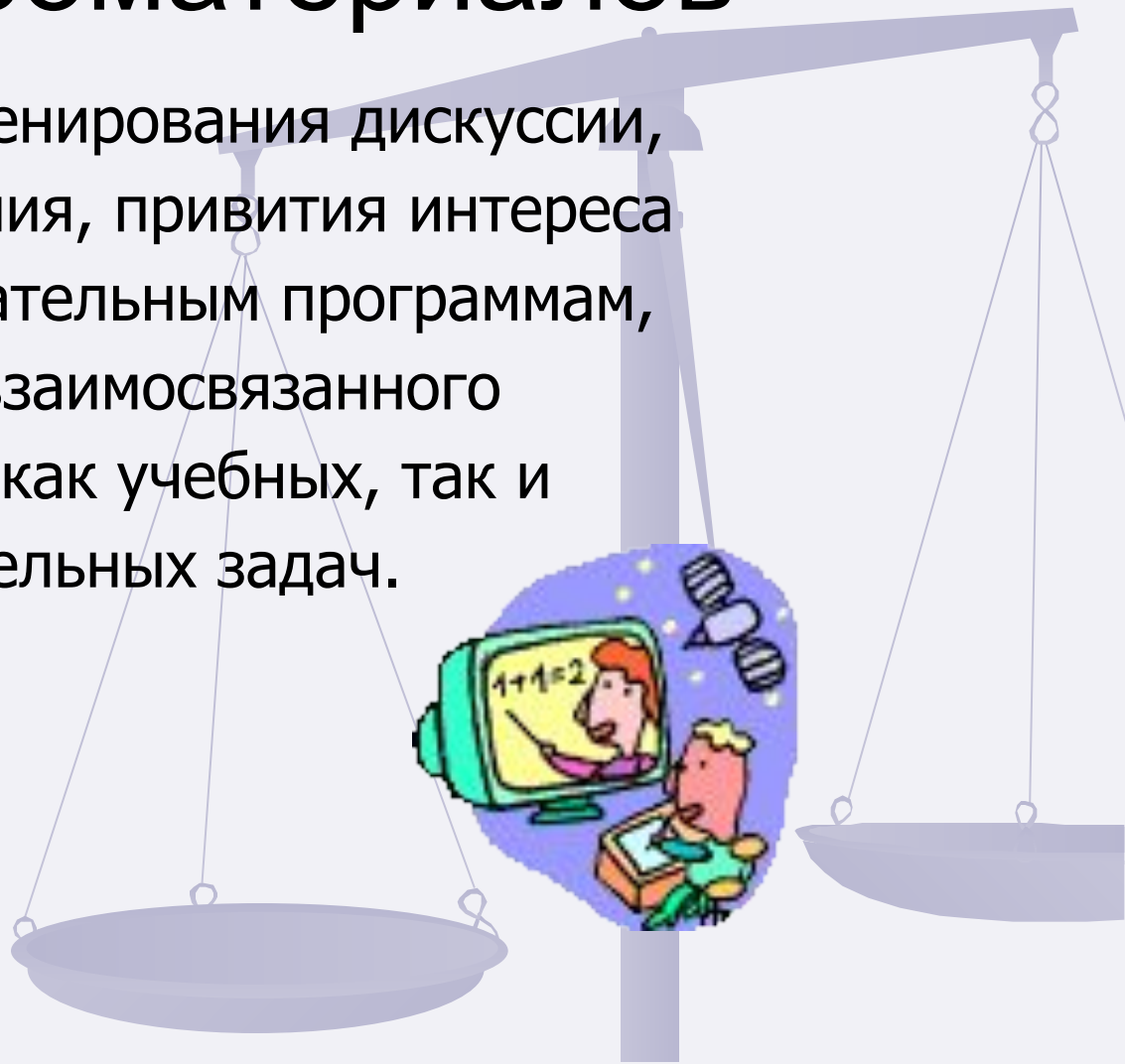
- не позже чем через 10-15 минут.



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.

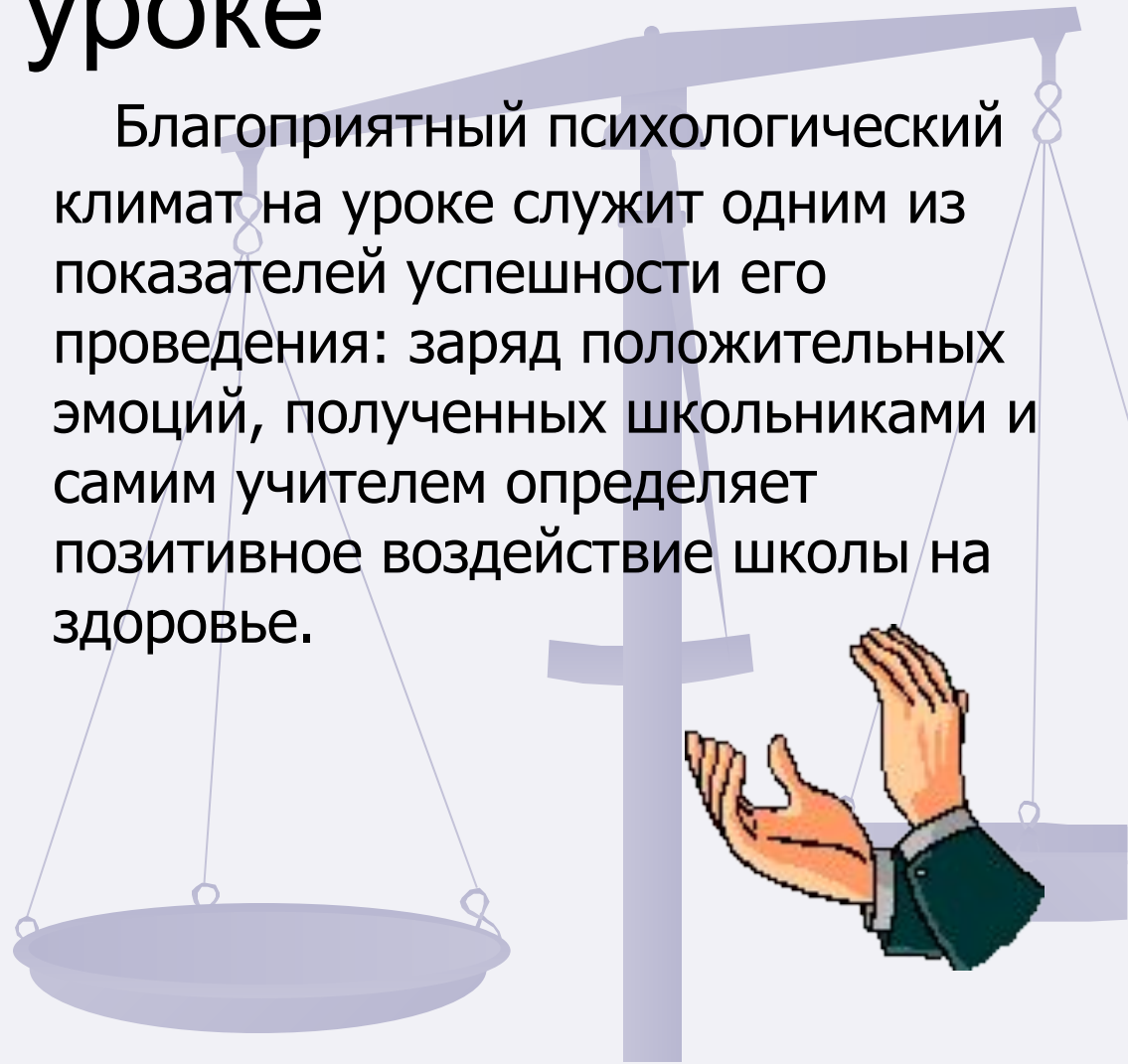


- Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Умение учителя выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.



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.

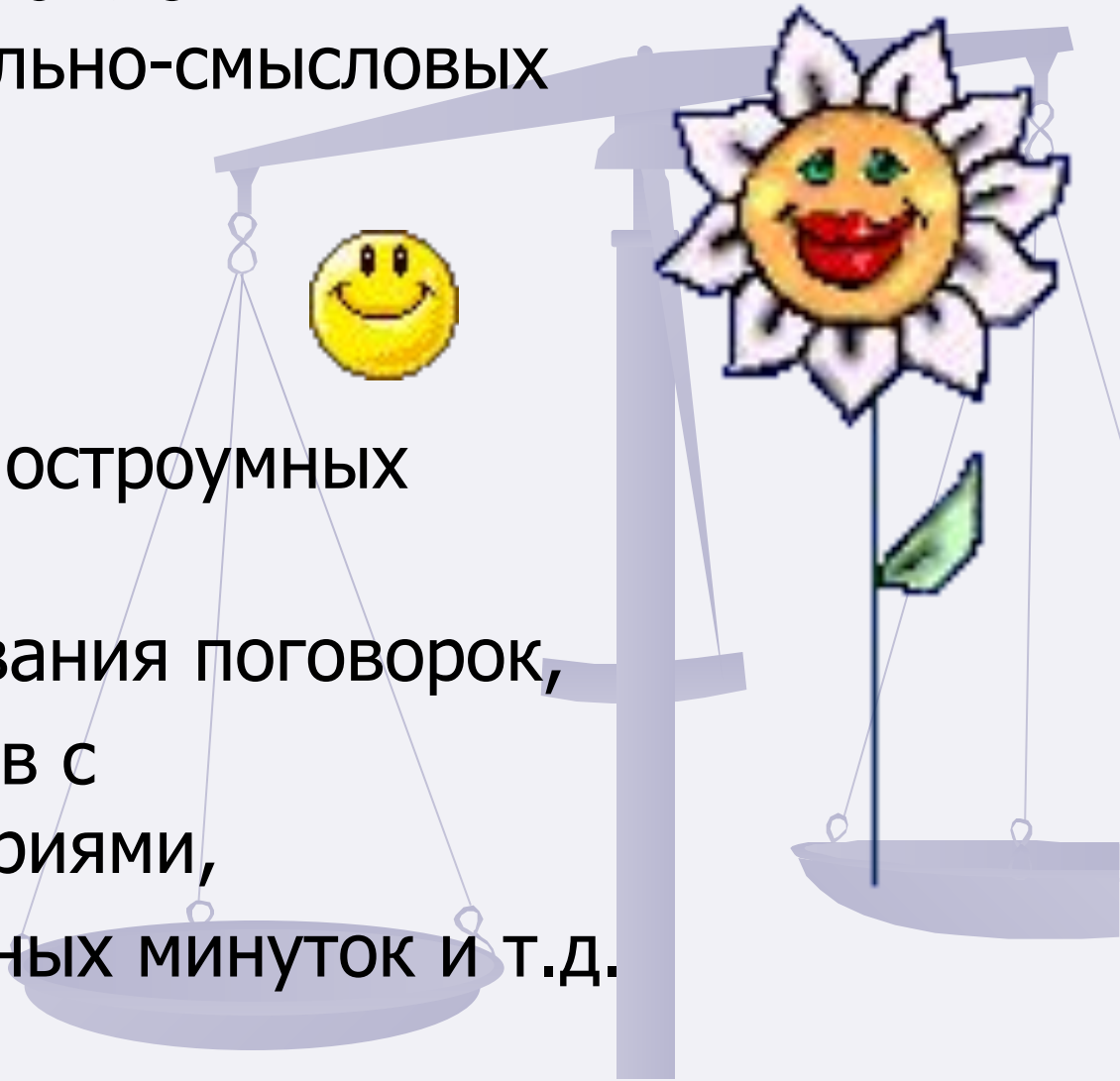




Преобладающее выражение лица учителя.

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.

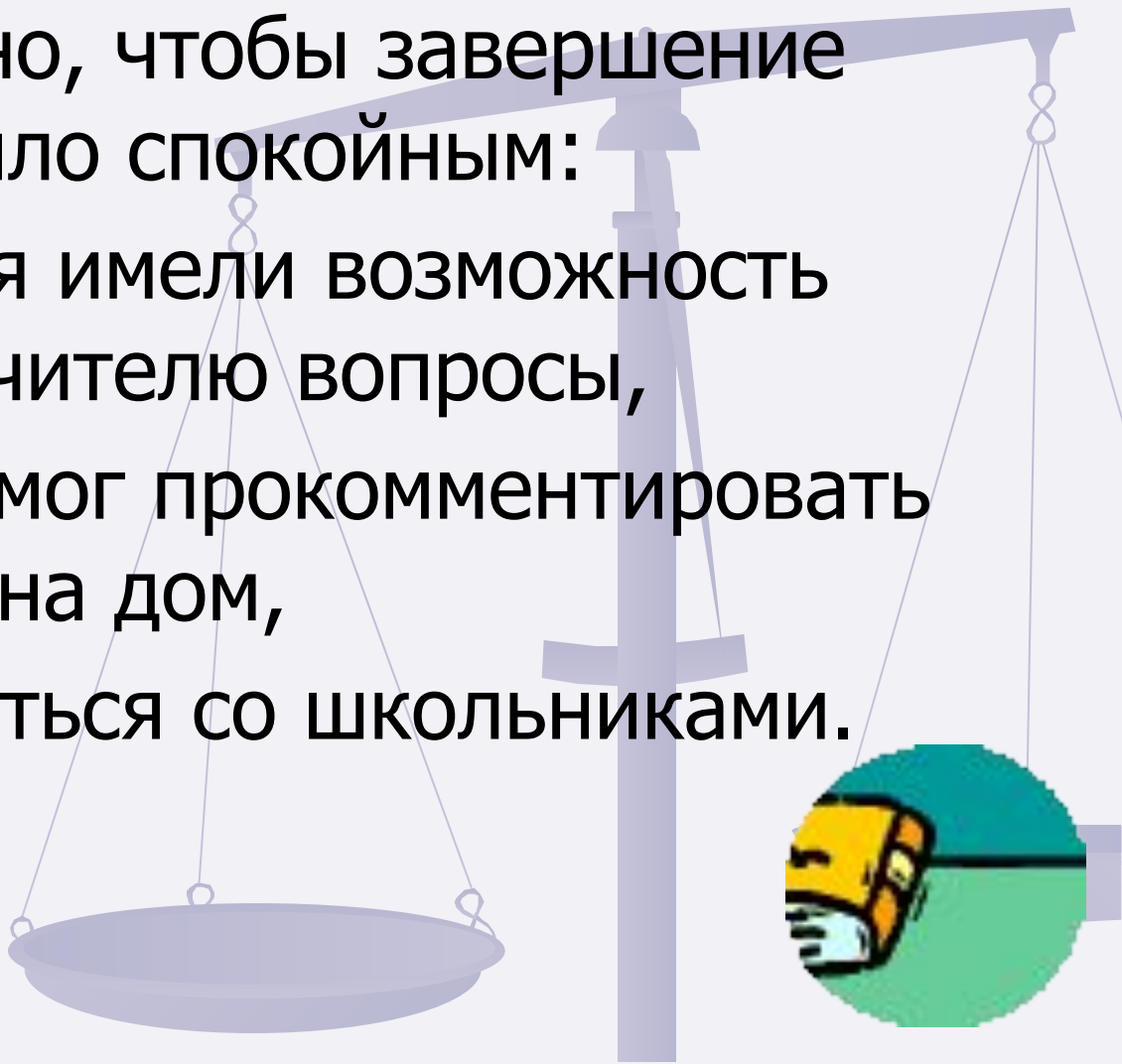




Темп и особенности окончания урока

Желательно, чтобы завершение
урока было спокойным:

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



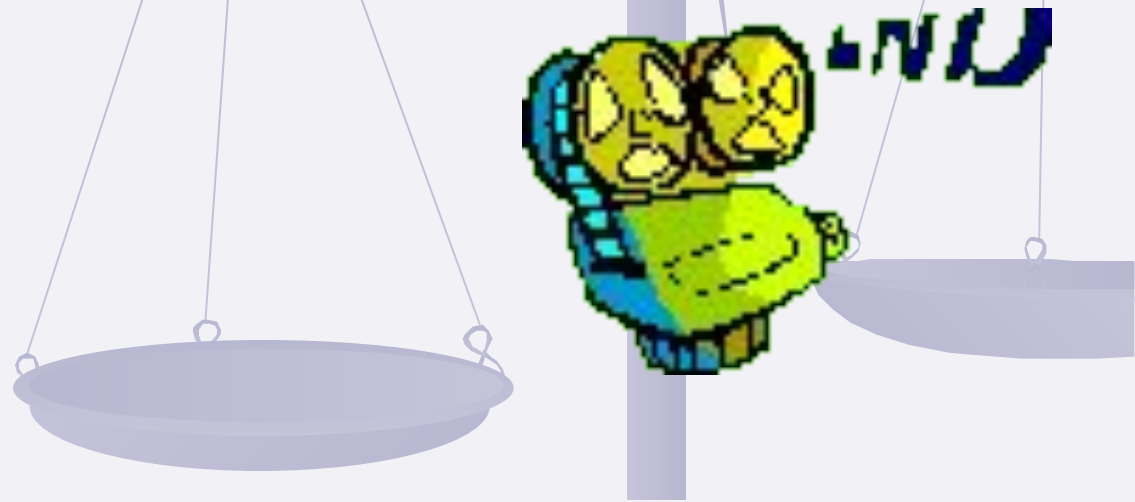
Состояние и вид учеников, выходящих с урока.



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

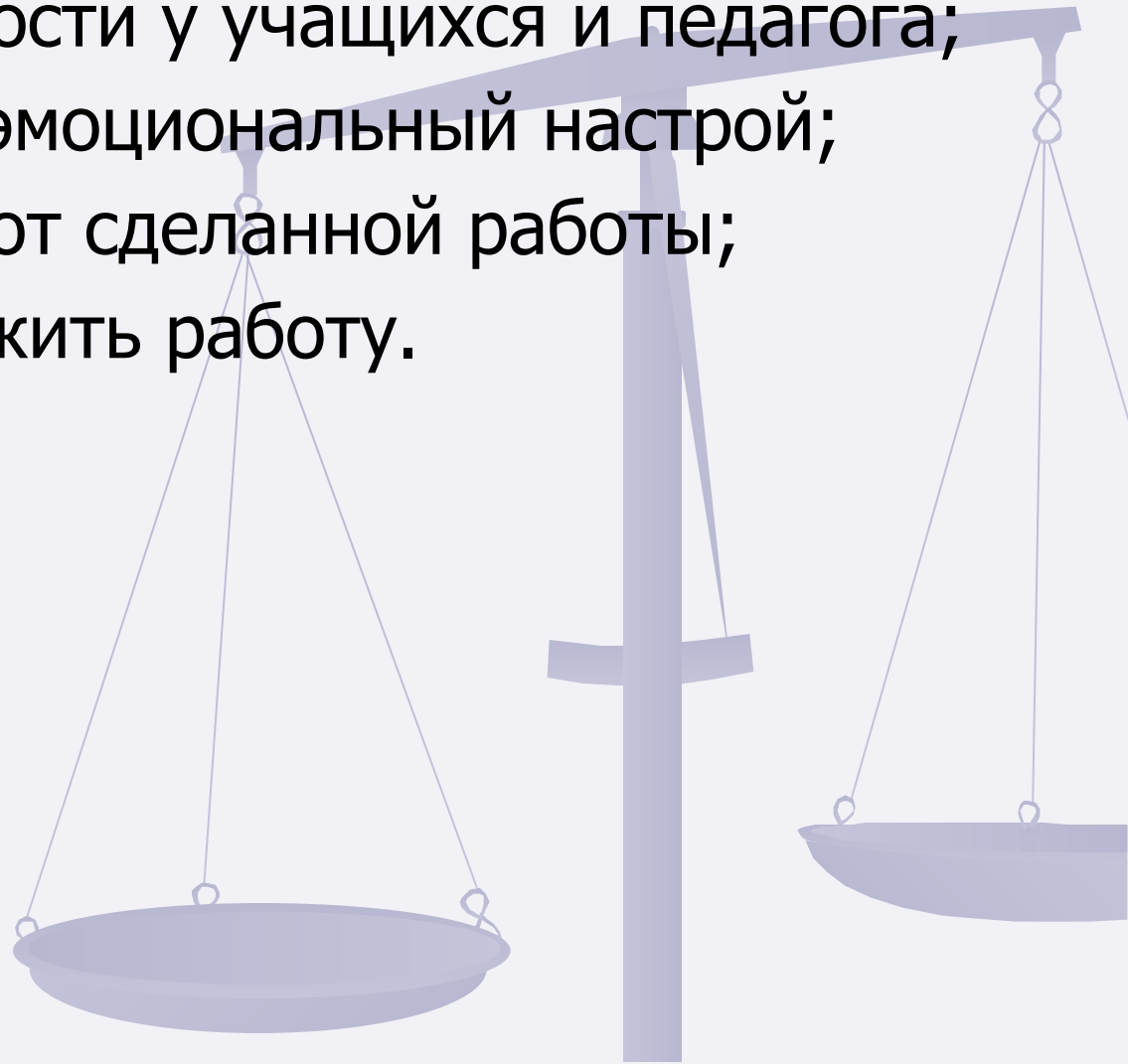


- **Анализ урока лучше начать с позитивных моментов, с того, что понравилось, что показалось интересным, оригинальным. При обсуждении недостатков следует избегать запугивающих высказываний, переходов к обсуждению личностных особенностей учителя. Важно не подавить инициативу, творческие тенденции в работе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



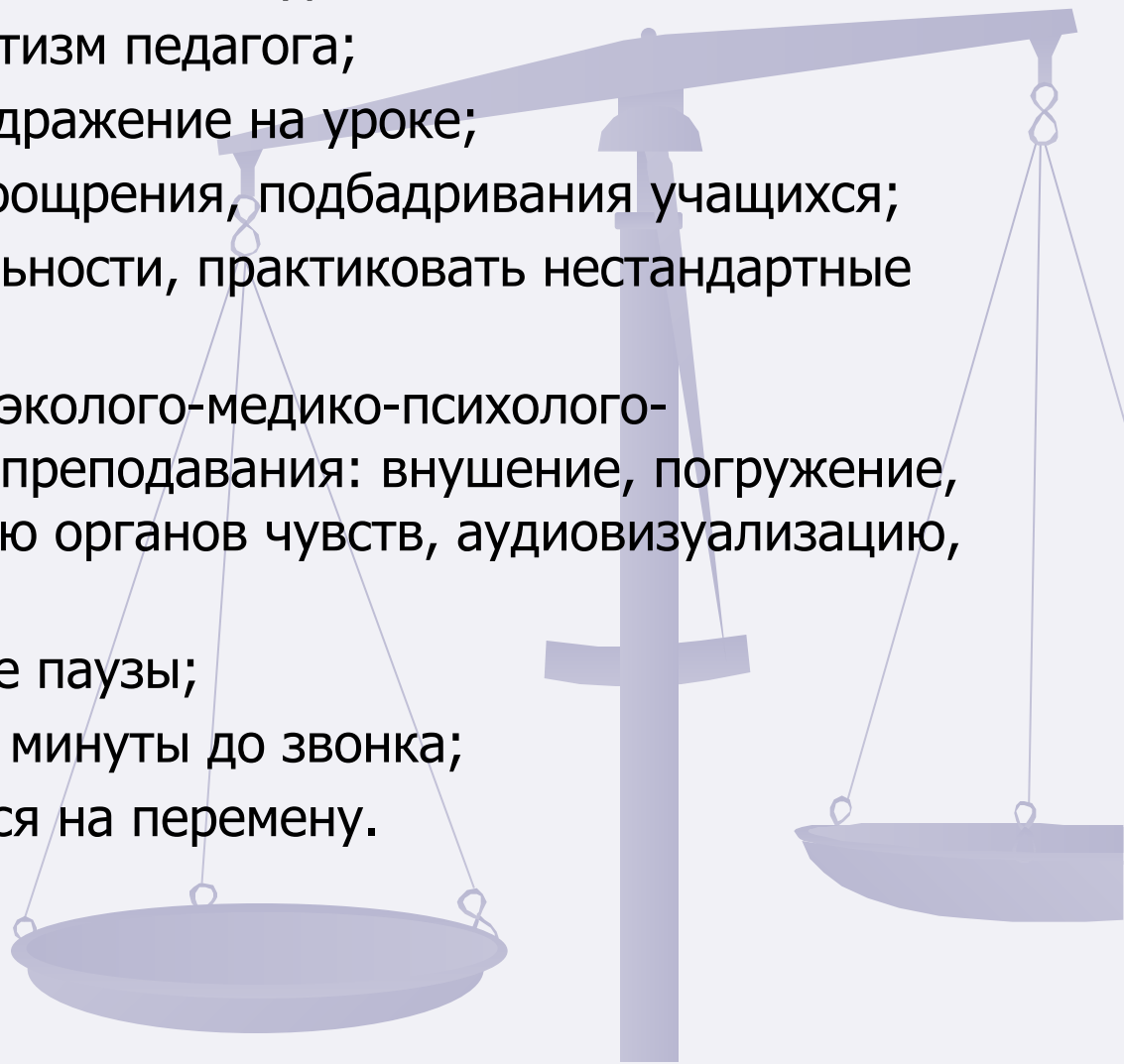
Критерии удачного с точки зрения валеологии урока

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



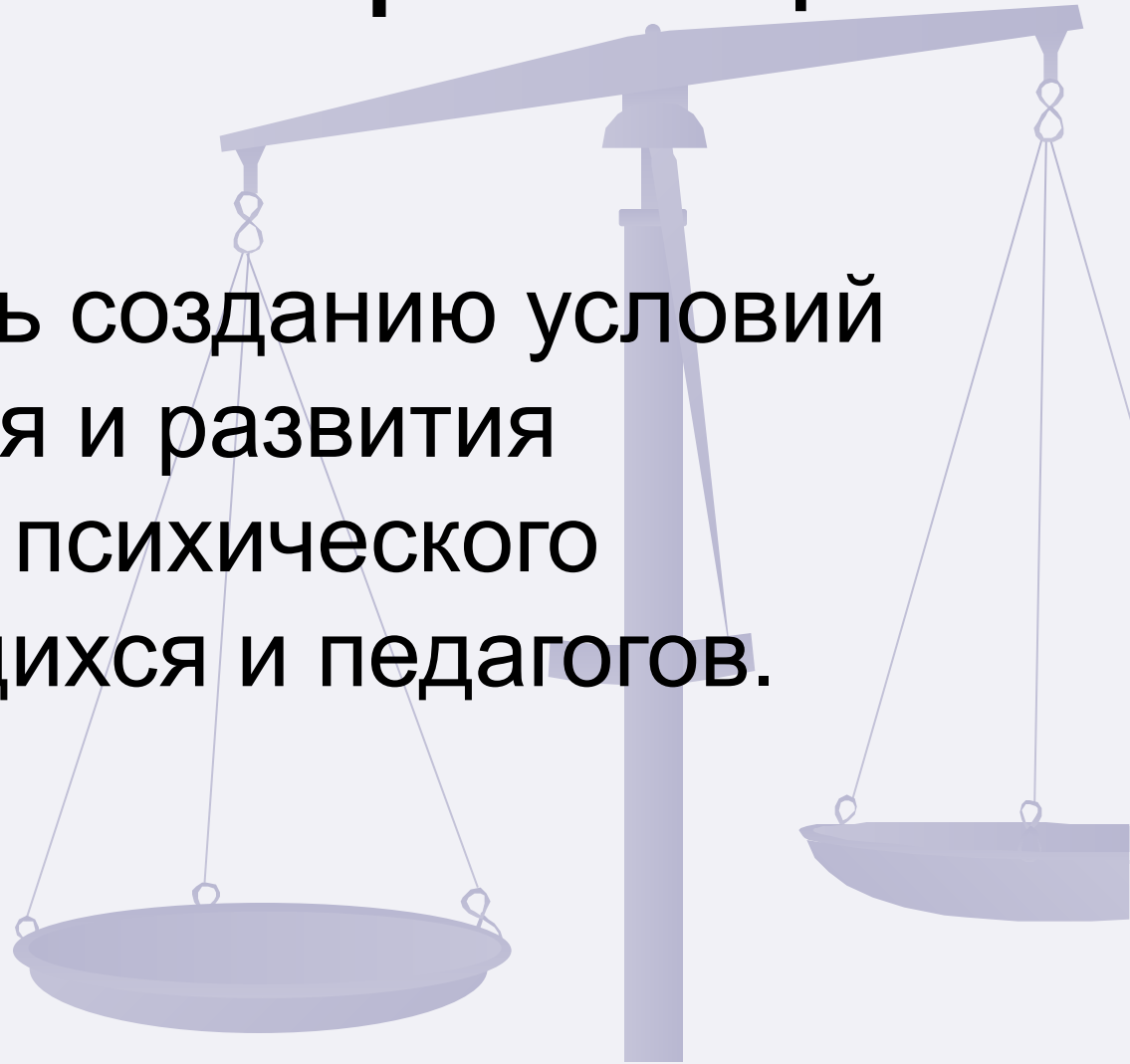
Профилактика переутомления учащихся на уроках

- 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.



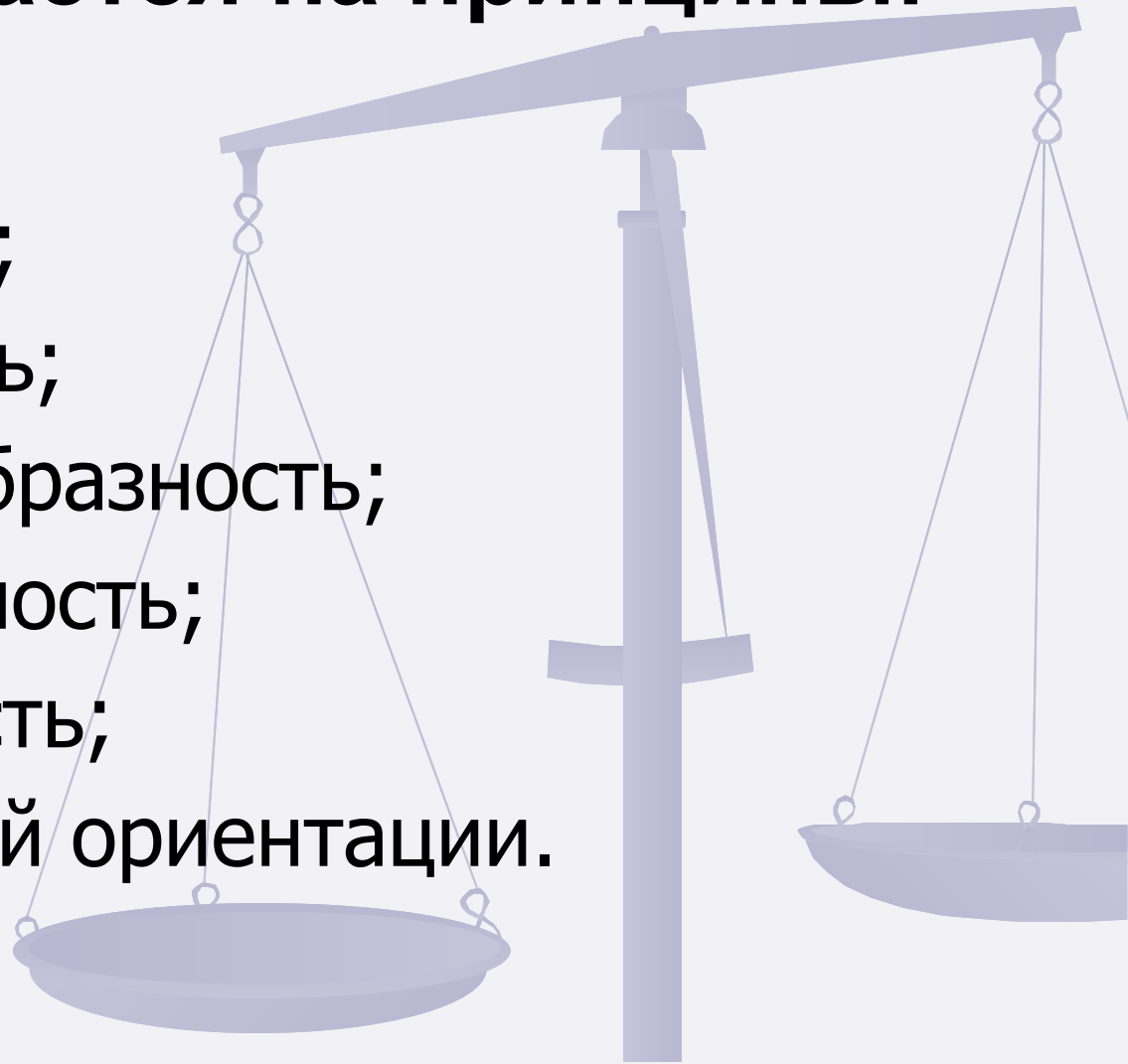
Модель здоровьесберегающего урока направлена на реализацию цели:

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

