



**«Школа – это дом, в котором  
протекает жизнь, достойная  
человека»**

Автор: Ковалёва Татьяна Александровна.

# «Здоровьесберегающие технологии»



**«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».**





# Здоровьесберегающие образовательные технологии —

это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.

1. Технологии **обеспечения гигиенически оптимальных условий** проведения образовательного процесса. Они основаны на требованиях СанПиНов и строго регламентированы количественно ( благоприятная температура и влажность воздуха, освещение, подбор мебели, учебники и ранцы, регламентированное время пребывания у мониторов и др.
2. Технологии **правильной организации образовательного процесса**. Это и расписание, составленное с учетом интересов здоровья учащихся, и гигиенически оптимальная организация труда и отдыха, чередующая уроки и перемены, недели учебы и каникул. А так же технологии организации физической активности — как на уроках физкультуры, так и в учебное, и неучебное время.
3. **Психолого-педагогические технологии**, те, которые использует на своих уроках каждый учитель. Учитывает ли педагог, как откликается организм ребёнка на тот или иной профессиональный прием, или же он занят только достижением учебного результата — от этого зависит, будет ли оказываемое им воздействие на учеников здоровьесберегающим или здоровьеразрушающим.



# Расстановка мебели в классе



Парты расставляются в учебных помещениях по номерам: меньшие - ближе к доске, большие – дальше. Для детей с нарушениями слуха и зрения, независимо от их номера, ставятся первыми, причём обучающиеся с пониженной остротой зрения должны размещаться в первом ряду от окон.

Дети со сколиозом сидят на среднем ряду.

Детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами, простудными заболеваниями, следует рассаживать дальше от наружной стены.

Расстояние от первой парты до учебной доски – 2,4 - 2,7 м.

Наибольшая удаленность последнего места обучающегося от учебной доски – 8,6 м.

Высота нижнего края учебной доски над полом – 0,8 - 0,9 м.

## Размеры мебели и её маркировка по ГОСТам

| Номер мебели по ГОСТам | Цвет маркировки | Группа роста ребёнка | Высота крышки стола | Высота крышки стула |
|------------------------|-----------------|----------------------|---------------------|---------------------|
| 1                      | оранжевый       | 100-115              | 46                  | 26                  |
| 2                      | фиолетовый      | 115-130              | 52                  | 30                  |
| 3                      | жёлтый          | 130-145              | 58                  | 34                  |
| 4                      | красный         | 145-160              | 64                  | 38                  |
| 5                      | Зелёный         | 160-175              | 70                  | 42                  |





# Длительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от температуры наружного воздуха.

| Наружная температура, С | Длительность проветривания помещений, мин. |                                    |
|-------------------------|--|------------------------------------|
|                         | в малые перемены                           | в большие перемены и между сменами |
| От +10 до +6            | 4 – 10                                     | 25 – 35                            |
| От +5 до 0              | 3 – 7                                      | 20 – 30                            |
| От 0 до -5              | 2 – 5                                      | 15 – 25                            |
| От - 5 до -10           | 1 – 3                                      | 10 – 15                            |
| Ниже -10                | 1 – 1,5                                    | 5 - 10                             |





# Требования к освещённости помещений

- **Достаточность** – зависит от размера окон и межоконных проёмов, ориентации окон относительно сторон света;
- **Равномерность** – зависит от расположения окон, конфигурации классного помещения, контрастность между окраской стен, оборудования и учебных материалов, тип арматуры светильников и их расположения.
- **Отсутствие теней на рабочем месте** – зависит от стороны падения света (свет, падающий слева, исключает тени от пишущей правой руки, верхний свет практически бестеневой).
- **Отсутствие слепимости (блескости)** – зависит от наличия поверхностей с высоким коэффициентом отражения (полированная мебель, застеклённые шкафы и пр.) и арматуры светильников.
- **Отсутствие перегрева помещения** – зависит от наличия и силы прямых солнечных лучей и типа лампы.

## Максимальное время непрерывного применения аудиовизуальных средств

| Классы  | Длительность просмотра (мин.) |            |              |   |    |
|---------|-------------------------------|------------|--------------|---|----|
|         | Диафильмы, диапозитивы        | кинофильмы | телепередачи | Занятия с видеодисплейными (ВДТ) терминалами и ПЭВМ |    |
| 1 - 2   | 7 - 15                        | 15 - 20    | 15           | 1 класс   |    |
| 3 - 4   | 15 - 20                       | 15 - 20    | 20           | 2 – 5 класс   |    |
| 5 - 7   | 20 - 25                       | 20 - 25    | 20 - 25      | 6 - 7 класс   |    |
| 8 - 11  | -                             | 25 - 30    | 25 - 30      | 8 – 9 класс   |    |
| 10 - 11 | ВДТ, ПЭВМ                     | 1          | 5            | ~ 20  | 20 |



# Учебная нагрузка и гигиенические требования к расписанию уроков

При составлении расписания надо учитывать:

объём учебной нагрузки: количество уроков и их продолжительность, включая затраты на выполнение домашних заданий;

нагрузку от дополнительных занятий в школе: факультативов, индивидуальных занятий, занятий по выбору и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы работы);

занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные занятия и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы занятий).

## При составлении расписания уроков можно выделить ряд основных принципов

учёт динамики работоспособности в сочетании со сложностью предмета;  
чередование предметов по их сложности;  
избегание сдвоенных уроков по одному предмету.





**Оценку соблюдения гигиенических требований** проводят по ряду позиций с использованием хронометража.

При этом учитываются:

**Плотность урока** - % времени, затраченного школьниками на учебную работу;

**Виды учебной деятельности** – письмо, чтение, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров;

**Длительность каждого вида учебной деятельности** (в минутах) и частота их чередования;

**Виды преподавания** (словесное, наглядное, аудиовизуальное с помощью технических средств обучения, самостоятельная работа) и частота их чередования;

Наличие, своевременность, содержание и длительность **физкультминуток**.



# Признаки ослабленных детей.



**Заболеваемость.** Часто болеет. Если в течение года было 4 и более заболеваний, если не посещал школу более двух недель.

**Зрение.** Быстро утомляется зрение. При письме или чтении ребенок низко наклоняется над книгой (тетрадь), наклоняет голову вправо (влево), старается смотреть одним глазом, часто трет глаза, щурится, быстро устает при чтении, плохо видит написанное на доске.

**Осанка.** Привычка стоять (сидеть), наклонившись вправо (влево), стоять и ходить на полусогнутых ногах. При стойке смирно можно заметить, что одно плечо несколько выше (ниже) другого. При длительном стоянии старается опереться о какую либо опору, часто наклоняется вперед. Если смотреть на ребенка сбоку, то видно, что плечи опущены вперед, спина горбатиться.

**Стопы.** При длительной ходьбе или стоянии жалуется на боль в ногах (стопах, коленях, тазобедренных суставах), иногда на боль в спине или пояснице.

Во время игры часто останавливается, старается сесть или даже прилечь, не может долго стоять. После значительной нагрузки часто отдыхает.

**Двигательная подготовленность.** Низкая двигательная подготовленность заметна при выполнении физических упражнений, требующих силы, быстроты или выносливости. После выполнения даже легкой работы в течение 3 - 5 минут устает, резко снижается скорость движений, при беге переходит на шаг, во время подвижных игр устранивается от игры и отходит в сторону, при выполнении даже легкой работы выдыхание учащается. Не в состоянии ни разу отжаться от пола или подтянуться на перекладине, присесть 5 раз и более.

**Эмоциональность (повышенная или пониженная).** Часто и без видимой причины раздражается, внезапно возникает беспричинный смех или слезы, не может «сидеть на месте» или, наоборот, впадает «в вячку» и по долгу сидит на одном месте, устремив глаза в одну точку.

**Отклонения в длине (росте) и весе тела.** Если вес и длина тела ребенка больше или меньше необходимого, его физическое развитие имеет отклонения от нормы. (Для оценки рост делят на вес тела). Этот показатель не должен превышать : 7-8 лет - 4,2; 9 лет - 3,8; 10 лет - 3,6.









**СПАСИБО!**

