

# ***Валеологический компонент на уроках русского языка: технологический аспект***



# НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

---

- Закон Российской Федерации «Об образовании» ст.51
- Президентская программа «Дети России»
- Министерство образования Российской Федерации ПРИКАЗ от 11.02.2002 № 393  
Об утверждении Примерного положения о центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения
- Приказ МО РФ и Министерства здравоохранения РФ №189  
от 29 декабря 2010  
«О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»
- Санитарные правила и нормы \ СанПиН 2.4.2.2821 - 2010  
«Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений»

# 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.

# Из отчета гимназии

---

- Из отчета гимназии за 2009год
- Неукоснительное систематическое соблюдение и исполнение мер, направленных на сохранение здоровья школьников, привело к стабилизации здоровья учащихся, позволило снизить уровень заболеваемости эндокринной, мочеполовой систем, ЖКТ, болезней глаз. Вместе с тем наблюдается рост болезней нервной системы, органов дыхания, органов костно-мышечной системы.

## Таблица заболевания детей по гимназии

Заболевания	2005-2006	2006-2007	2007-2008
Болезни эндокринной системы	2,37%	1,52%	1,5%
Болезни нервной системы	6,3%	8%	8%
Болезни органов дыхания	27,5%	36,4%	32,6%
Болезни мочеполовой системы	13,2%	12,8%	11,3%
Болезни органов пищеварения	11,2%	9,1%	7,9%
Болезни костно – мышечной системы	36,9%	53,5%	51,1%
Болезни глаз	25,2%	24%	24%

# Статистика по гимназии в 2010 – 2011 учебном году составила от 718 учащихся:

---

- **1 группа** (здоровые дети) -66человек (**9,2%**)
- **2 группа** (здоровые дети с незначительными отклонениями в заболевании: ОРЗ, скалез, кариес и т.д.) – 515человек (**71,7%**)
- **3 группа** (дети с хроническими заболеваниями) – 129человек (**17,9%**)
- **4 группа** (условно инвалиды) – 8человек (**1,2%**)

## Особенность личностно – ориентированного урока с валеологическим компонентом

Личностно – ориентированный урок предполагает, по мнению И.Я. Якиманской, О.С. Якуниной, **признание учащегося носителем субъектного опыта, выявление этого опыта и использование его в учебной работе.**

Однако, в связи с переориентацией образования на развитие ученика, реализацию заложенного в человеке личностного потенциала возрастает роль валеологической поддержки образовательного процесса. Изменяется характер в системе «учитель – ученик». Основное внимание уделяется созданию благоприятной образовательной среды, способствующей максимальной реализации учебных возможностей, способностей учащихся, развитию креативности. Изменяется позиция учителя и ученика: они становятся партнёрами в совместной деятельности на уроке. В связи с этим тема педагогического сопровождения в учебно – воспитательном процессе с учетом валеологизации весьма актуальной.

Одна из основных задач, стоящих перед учителем, состоит в укреплении социального и психического статуса здоровья учащихся, развитии творческих способностей на основе гуманно – личностного подхода к ребёнку, создании совокупности необходимых условий, отвечающих уровню психосоциального здоровья учащихся.

Развитие компетенции  
личностного  
самосовершенствования  
предполагает на уроках русского  
языка валеологический  
компонент, направленный на  
профилактику и сохранение  
здоровья учащихся.





## Валеологический компонент на различных этапах урока

---

■ Изучая орфограммы на чередование гласных в корнях слов, предлагаю ученикам выполнить орфографический и пунктуационный разбор предложения:

*Повар случайно прик ?снулся к г ?рячей плите и сильно обжог пальцы.*

■ Прошу ребят вспомнить и рассказать о первой медицинской помощи при ожогах.

■ Почему нельзя обожженному месту прикладывать землю?

# Текст для орфографического разбора

---

**Очень полезно и приятно смотреть на аквариум с разноцветными рыбками. Плавно раскачивающиеся водоросли и плавающие рыбки погружают нас в состояние невесомости. Всё наше тело медленно расслабляется, кровеносные сосуды расширяются, сердце начинает биться ровнее, полностью исчезают напряжение в теле и головная боль. Аквариум – прекрасное средство от страха в зубо врачебном кабинете.**

# Смысловые цепочки

---

- Отрабатывая навыки словообразования, особое внимание уделяю смысловым цепочкам и предлагаю составить эти цепочки и объяснить, что связывает каждое слово в ряду: **кариес, желудок, горло, стоматолог, лор, сердце, гастроэнтеролог, гастрит, ангина, кардиолог, зубы, инфаркт.**

# Игровая минутка

- К какому врачу следует обратиться, если заболело ...?

Ребята предлагают предмет болезни, а ученик отгадывает, записав на доске слово без ошибок.

**«Три бочонка».** Игра проводится на начальном этапе при изучении орфоэпии или фонетики.

Следует распределить слова в зависимости от ударения:  
*анальгин, корвалол, валидол, йод, фестал, цитрамон, стрептоцид, мукалтин, спазган, гематоген.*

Какое слово осталось вне бочонка? Для чего используется этот препарат? Что можете рассказать об использовании корвалола?

# Тексты для диктанта

---

- В летнюю пору часты укусы насекомых: пчёл, ос, шмелей, комаров. В местах укуса появляются краснота и отёчность. Ребёнок жалуется на боль, жжение, зуд. Что же делать? Как квалифицированно оказать первую медицинскую помощь?

Оказывается, следует осторожно удалить жало насекомого и наложить холодный компресс или повязку с нашатырным спиртом. Хорошо помогает при укусах насекомых «Золотая звезда».

# Эвристические задания – опора на творческий потенциал ученика

---

- Составьте групповой коллаж с последующей защитой проекта.
- Пища, позволяющая противостоять сердечно – сосудистым заболеваниям.
- Лучший способ профилактики с ... (выбор за учащимися).
- Лечебные свойства...
- Полезно есть и лучше избегать, если заботишься о ...

# Информационные буклеты

---

- Создайте информационный буклет на тему:
  - « Народные средства от гриппа»
  - « Еда наш друг, еда наш враг»
  - «Рецепты вегетарианской кухни семьи Л.Н. Толстого»

# ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ

## 5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА

### Внимание грипп!

- 1 Соблюдайте правила гигиены!**

Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.
- 2 Ведите здоровый образ жизни!**

Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуйте работу и отдых.
- 3 Укрепляйте ваш иммунитет!**

Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.
- 4 Принимайте меры профилактики!**

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.
- 5 Осторожно – грипп!**

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение работы и контактов с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.



**Постарайтесь не заболеть гриппом!  
Берегите себя и окружающих!**

ГУЗ «Центр медицинской профилактики» департамента здравоохранения Краснодарского края

**МОЙТЕ РУКИ ПРАВИЛЬНО- С МЫЛОМ!**



**НАУЧИТЬСЯ ЧИХАТЬ- НЕ ВО ВРЕД ОКРУЖАЮЩИМ!**



Министерство здравоохранения Краснодарского края

1. Принимать пчелиный мед внутрь (в зависимости от возраста, так, например, детям 5—7 лет — по 1 чайной ложке, а взрослым — по 1 ст. ложке) на ночь (разводить в 1/2 стакана отвара шиповника) в течение месяца. Затем следует перерыв 1—2 месяца, и курс повторяется.
2. Иглоуколю: бессмертник и тысячелистник, подорожник и эвкалипт, мята и мачеха и перечный мята, календула и ромашка. Запарьте несколько столовых ложек разных трав в фарфоровом чайнике. Когда настой немного остынет, попросите ребенка плотно обхватить губами носик чайника и вдыхать ароматный пар через рот, а выдыхать через нос. В таком случае пар достигнет придаточных пазух. Следите, чтобы пар был приятно горячим, но не обжигающим.
3. Напиток из шиповника. Сухие ягоды шиповника растолочь. На 1 литр холодной воды использовать 5 столовых ложек ягод. Поставить на огонь, прокипятить 10 минут. Настоять, укутать, 8-10 часов, процедить. Пить утром по 1 стакану через каждые 2-3 часа в течение суток. Можно пить и с медом, вареньем, сахаром. Желательно пить отвар шиповника в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов. После каждого приема полоскать рот теплой водой, так как кислота разъедает зубы.
4. Витаминизированный чай: плоды шиповника - 1 часть; листья малины - 1 часть; листья смородины - 1 часть; листья брусники - 1 часть. Две столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать в закрытой посуде до охлаждения, процедить, добавить по вкусу сахар. Пить по полстакана 2 раза в день.



ГУЗ «Центр медицинской профилактики» департамента здравоохранения Краснодарского края



# Если бы...

---

- Если бы вы были **офтальмологом**, то какую гимнастику для глаз предложили бы ученику?

Задание не только развивает воображение, но и позволяет понять, насколько важно знать упражнения для глаз.



# Советы офтальмолога

## Зрительная гимнастика

- Эффективная профилактическая мера - зрительная гимнастика. Ее проводят дважды: через 7- 8 минут от начала работы ребенка на компьютере и после ее окончания. Непродолжительная гимнастика - около одной минуты, проста и доступна каждому. Например, сидя за компьютером, ребенок поднимает глаза вверх и, представив летящего там мотылька или бабочку, следит за их полетом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы - двигаться должны только глаза!
- Есть, конечно, и другие нехитрые правила. Обучите им своего ребенка на выбор. Пусть выполняет их самостоятельно. Польза от этого будет не малая.
- 1. На счет 1- 4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4 - 5 раз.
- 2. Посмотреть на кончик носа на счет 1- 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1- 6. Повторить 4 - 5 раз.
- 3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз - влево и в обратную сторону: вверх – влево - вниз -вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- 4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1 - 4 вверх, на счет 1- 6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1- 6. Повторить 3 - 4 раза.
- 5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1- 6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1- 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4 -5 раз.
- 6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1- 4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1- 6. Повторить 4 - 5 раз.

# Культура речи

---

## Задание.

Найди и исправь речевые и грамматические ошибки.

1. Наши лыжники пришли первыми, высунув язык на плечо.
2. Хоккеисты боролись за победу до последнего дыхания.
3. Спортсмен, сумеющий пробежать стометровку за 10 секунд, заслуживает похвалы.
4. Больной недомогал лёжа в постели.
5. Здоровье здоровию рознь.

# Готовимся к ГИА и ЕГЭ

---

- Задание. Запишите предложение, заменив один из причастных оборотов придаточным определительным.

*Великий философ Платон, всю жизнь занимавшийся гимнастикой, называл хромыми людей, пренебрегающих ежедневной тренировкой мышц.*

- *Как вы думаете, почему так пренебрежительно философ относился к людям, которые не уделяли времени гимнастике?*

# Утренняя гимнастика

Задание. Соберите слова в предложение.

**Утренняя гимнастика** - это  
средство  
двигательный режим  
для  
поднятия  
эмоциональный  
тонус  
детей  
элемент

# Грипп

**Потеря аппетита – один из симптомов гриппа. Кроме того, он сопровождается высокой температурой, кашлем, ознобом, головной болью, ломотой в суставах и повышенной утомляемостью. Больным гриппом врачи обычно рекомендуют покой, обильное питьё и жаропонижающие средства. Грипп – это вирусная инфекция, а вирусы не реагируют на антибиотики. Но если существует риск вторичной бактериальной инфекции, следствие которой бронхит или пневмония, то приём их оправдан. Повышенное потоотделение при гриппе может вызвать обезвоживание, поэтому больным следует пить много жидкости, по крайней мере 1,7 л в день. Особенно полезны фруктовые соки пополам с водой, так как содержащийся в них сахар обеспечивает организм энергией. Пища должна быть питательной, но принимать её нужно небольшими порциями. Включайте в рацион хлеб из непросеянной муки. Куриный бульон обогатит рацион белком и витамином В, восполнит потери соли при потоотделении. Он хорошо усваивается и оказывает успокаивающее действие. Хорошим источником белка служит рыба. Ешьте морковь, шпинат, брокколи, больше фруктов и овощей, богатых витамином С.**

**Задание. Отрабатываем значение микротемы и абзаца.**

# Народные средства от гриппа

- Народные средства против гриппа
- Русские врачи рекомендовали следующее: "Как только болезнь выяснится, надо сейчас же принять слабительное и постараться хорошо пропотеть, выпив горячего настоя липы. После обильного пота принять на ночь средство, которое готовится так. Натереть на терке средней величины луковицу, залить бутылкой кипящего молока, но не кипятить, дать настояться 20 минут в темном месте. Все выпить горячим. Если кто-нибудь не сможет сразу выпить всю бутылку, половину принять вечером, а вторую половину - утром, но обязательно в горячем виде. И так несколько дней. Грипп проходит без всяких осложнений".
- В период эпидемии не отказывайтесь от героев противогриппозных сражений - чеснока и лука. Не помешают аскорбиновая кислота - по 0,5 г 3 раза в день (ее можно растворить в половине стакана томатного, абрикосового, персикового сока) и поливитамины.
- Насморк лечите свежим свекольным соком, соком алоэ или масляным раствором лука с чесноком, закапывая 2-3 капли в обе ноздри несколько раз в день. А еще можно взять 2-3 дольки того же чеснока, половину небольшой луковицы - измельчить, выложить кашицу в розетку. Максимально приблизив ее к лицу, сделайте 10 глубоких вдохов то носом, то ртом. Процедуру повторяйте 3-4 раза в день. Чтобы избавить организм от интоксикации, вызванной вирусом, воспользуйтесь рецептом крупяного молочка. Готовят его из равных частей размолотых в кофемолке пшеницы, ячменя, овса. Одну столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и пейте несколько раз в день теплым, лучше с медом.
- При повышенной температуре 2 столовые ложки сухой малины заварите стаканом кипятка, дайте настояться менее получаса и пейте. Отличное средство!
- Если в горле запершило, воспользуйтесь замечательным профилактическим, укрепляющим, тонизирующим средством - примулой. Пейте по 1/3 стакана настоя 3 раза в день (3 чайные ложки сухой травы залейте 300 г кипятка и дайте настояться 30 минут).
- В стакан морковного сока добавьте 3 ложки меда и несколько капель растительного масла, принимайте по столовой ложке 4-5 раз в день.
- стакан молока смешайте со столовой ложкой сухой травы шалфея. вскипятите на слабом огне, процедите и горячим выпейте перед сном.



# Текст для сжатого изложения

Многие считают апельсины полезными для здоровья, так как они содержат в большом количестве витамин С. И действительно, один средней величины плод обеспечивает дневную потребность в нём взрослого человека. Витамин С способствует выработке коллагена, необходимого для здоровья кожи. Он также повышает сопротивляемость организма бактериальным инфекциям. Будучи антиоксидантом, витамин С препятствует вредному воздействию свободных радикалов и таким образом помогает избежать или задержать развитие некоторых видов рака. Апельсины содержат также тиамин и фолат – витамины группы В. Питательной ценностью обладают и перегородки между дольками апельсина. Они содержат пектин – один из видов растворимой клетчатки, присутствующий в большинстве фруктов, особенно в яблоках, лимонах и красной смородине. Потребление большого количества пектина способствует снижению уровня холестерина в крови. В перегородках есть биофлавоноиды, обладающие свойствами антиоксидантов. Для получения максимального количества полезных веществ лучше есть фрукты в натуральном виде, а не только пить сок из них. Если в каком – либо кулинарном рецепте требуется апельсиновая цедра, старайтесь по возможности использовать плоды, не покрытые слоем воска, или тщательно вымойте фрукты, чтобы удалить воск и остатки фунгицидов.

**Задание:**

- 1. Разбейте текст на абзацы.**
- 2. Напишите сжатое изложение, используя не менее двух приёмов сжатия текста.**

# Тире в простом предложении

---

Задание. Найдите предложения, в которых следует поставить тире между подлежащим и сказуемым.

1. Воздух, солнце и вода три кита здоровья.
2. Чистота залог здоровья.
3. Здоровье не купишь.
4. Здоровье дороже богатства.
5. Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы.
6. Основа всей жизни человека ритм, данный каждому его природой, дыханием.

---

В заданиях такого плана отрабатываю не только образовательные задачи, но и смысловой характер предложений: как понимается учащимися пословица или афоризм.

# Буквальный перевод

**Задание. Найдите и запишите буквальный перевод следующих заимствованных слов. Подчеркните гласные, которые дают 2 звука:**

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| 1) помидор   | 1) золотое яблоко  |
| 2) вермишель | 2) палка           |
| 3) батон     | 3) медвежьи ушки   |
| 4) пельмени  | 4) чертово яблоко  |
| 5) редис     | 5) белые червячки  |
| 6) коктейль  | 6) ослиный огурец  |
| 7) картофель | 7) корень          |
| 8) капуста   | 8) голова          |
| 9) арбуз     | 9) петушиный хвост |

**Ответ:** 1 -1; 2 -5; 3 -2; 4 -3; 5 – 7; 6 – 9; 7 – 4; 8 – 8; 9 - 6

**Д.3. Выберите продукт и охарактеризуйте его полезные свойства для организма.**

# Фонетический разбор слова

---

- **Выполни фонетический разбор слова, обозначающего род жёстких конфет, приготовленных из сахара и патоки. Подсказку можно найти в скороговорке: « Вёз корабль ... , наскочил корабль на мель».**

# Страничка рационального питания

## «Ларчик мудрых мыслей»

Задание. *Найди «потерявшуюся часть» мудрой мысли. Выбери и прокомментируй, как ты понимаешь эту мысль.*

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1. «Ешь просто - ...»           | 1. «...жить, а не для того, чтобы есть» |
| 2. «По яблоку в день - ...»     | 2. «...доживёшь до ста лет»             |
| 3. «Кто жаден до еды,...»       | 3. «...и доктор не нужен»               |
| 4. «После обеда полежи,...»     | 4. «...тот дойдёт до беды»              |
| 5. «Мы едим для того, чтобы...» | 5. «...после ужина походи»              |

# Фразеологизмы

---

- На Руси каша считалась самой простой, сытной и доступной едой. Недаром говорили: «Щи да каша – еда наша». Чем же объяснить возникновение фразеологизмов: «С ним каши не сваришь»; «Заварить кашу»?

# Станция «Орфографическое меню»

---

- Запишите меню, исправив в нём орфографические ошибки.

*Щи из свежей копусты; пильмени; картошка тушоная; яшница с калбасой; пирожное бисквитное; кесель клюквеный; кампот яблочный.*



# Афоризмы

- **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**

- **Пища представляет ту древнейшую связь, которая соединяет всё живое, в том числе и человека с окружающей средой.**

**И.П. Павлов**

- **Без здоровья невозможно и счастье.**

**В.Г. Белинский**

**Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.**

**Дж. Леббок**

**Тщательно заботься о своём здоровье.**

**М.Т. Цицерон**

***Задание. Какой темой связаны все эти афоризмы?***

***Оформите как цитату. Какие знаки используете?***

---

**В результате реализации валеологической поддержки учащихся отмечаются положительные тенденции: у них появляется интерес к учению, возрастает потребность в знаниях, доминирует атмосфера доброжелательности и активного творческого труда, усиливается активность и самостоятельность личности.**

**Валеологический компонент на уроках русского языка позволяет учителю проводить профилактическую работу среди учащихся, способствует развитию компетенции личностного самоусовершенствования.**

**С учетом индивидуальных особенностей и возможностей учащихся выбираются наиболее эффективные приёмы обучения**