

# Здоровьесбережение в учебном процессе

**«Десять десятых нашего счастья  
зависит от здоровья» (А.  
*Шопенгауэр*).**

# образовательная инициатива

## «Наша новая школа»

Одним из направлений развития общего образования является:

... Сохранение и укрепление  
здоровья детей

По мнению Всемирной организации здравоохранения *здоровье- это:*

- физическое здоровье (органы, функции)
- нравственное (интересы, помыслы, увлечения)
- психическое (адекватное отношение к ситуации)

Ученными выделяются 10  
основных причин  
резкого ухудшения  
здоровья ребенка

Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности.

Таким образом, одной из актуальных практических задач школы является создание комфортной, экологичной, психологически здоровой образовательной среды для учащихся путем внедрения научно-эффективных технологий





## **Внешние факторы, влияющие на состояние здоровья**

- Гигиенические (шум, освещенность, размер помещений, дизайн);
  - Мебель ( размеры, размещение)
  - Технические средства
4. Пищевые факторы (ассортимент, качество пищи, качество питьевой воды)

# Внешние факторы (за пределами образовательного

учреждения):

- экология;
- семья и микроклимат в ней;
- круг общения, вредные привычки;
- питание;
- здоровый образ жизни.



## **Факторы, связанные с образовательным процессом**

1. **Объем учебной нагрузки**
2. **Расписание уроков, распределение нагрузки по дням.**
3. **Недельная динамика работоспособности.**
4. **Дневная динамика работоспособности.**
5. **Организационно-педагогические условия проведения урока**  
**Обеспечение интереса к предмету. Развитие учебной мотивации**
6. **Психологический климат .**
7. **Стиль педагогического общения.**
8. **Степень реализации учителем индивидуального подхода к обучающимся.**
9. **Психологическое развитие образовательной среды на основе применения психолого-педагогических техник и психологии.**
10. **Личностная и психологическая особенность учителя, его характер.**

## Признаки усталости учеников на уроке:

- частая смена позы, потягивание;
- встряхивание руками;
- зевота, закрывание глаз;
- подпираание головы, остановившийся взгляд;
- ненужное перекладывание предметов;
- разговор с соседом;
- увеличение количества ошибок, невосприятие вопроса, задержки с ответом;
- частое поглядывание на часы в ожидании конца урока.



- использование привлекательной мотивации (кроме оценок), способствующей активной самореализации учеников;
- выявление «зоны ближайшего развития» по теме, что послужит настройкой и позволит уточнить ориентированность учащихся в материале;
- формулирование цели урока вместе с учащимися, определение ими задач, которые следует решить для достижения цели;
- проверка домашнего задания в начале урока, сочетание её с выявлением «зон ближайшего развития»;
- разнообразие и адекватность приёмов установления и поддержания контакта и педагогического общения;
- сообщение о домашнем задании перед изложением нового

например конспектом;

гибкость структуры уроков в соответствии не только с целью урока и спецификой учебного материала, но и с особенностями класса;

подведение итогов урока на последних 4–5-й минутах, и лучше всего – вместе использование работы в парах постоянного и переменного состава и в малых группах (по 2–4 человека); для всех групп может быть одно задание либо разные, дополняющие друг друга; результаты работы представляет один ученик из группы, остальные отвечают на вопросы или дополняют;

с учениками;

кратковременное напоминание учителем перед началом контрольной работы, какому разделу или теме посвящена работа, порядка её выполнения; оказание тихой индивидуальной поддержки в ходе её выполнения; при сообщении о результатах работы – указание на общие итоги, разделы материала, в которых выявились недоработки, без обсуждения персональных



примером, проведением физкультминутки);

- во избежание гиподинамии у детей обеспечение хотя бы небольшой организованной двигательной активности, например, физкультминутки на 20–25-й минуте урока, во второй половине урока – указание работать в парах переменного состава, разрешение поворачиваться к ученикам, сидящим сзади, даже подсказывать с помощью жестов (рисование в воздухе буквы или цифры);
- для профилактики дефектов зрения и их прогрессирования использование мер: улучшение освещения, функциональная окраска помещения, гимнастика для глаз и шеи и др.;
- в начале урока полезно проведение небольшой (10–15 секунд) разминки:
  - – для зрения – поисковые движения для глаз, различение цвета, размера;
  - – для слуха – различение слов, акцентов, тихой речи;
  - – для речевого аппарата – произнесение слов, слогов, скороговорок, тихо и громко, с разной акцентировкой;
  - – для кистей и пальцев рук – сгибание и разгибание пальцев, круговые движения в лучезапястном и локтевом суставах.

# Существуют два пути сохранения здоровья детей.

1) Построение обоснованного учебно-воспитательного процесса.

2) Обучение здоровому образу жизни (формирование культуры здоровья)



– Признать работу педагогического коллектива по проблеме

«Педагогические условия укрепления и сохранения здоровья школьников» удовлетворительной.

– Изучить на заседаниях МО позитивный опыт работы

учреждений образования России по использованию здоровьесберегающих технологий в УВП.

– Вести целенаправленную работу с родителями по

вопросам охраны и укрепления здоровья детей и по профилактике вредных привычек.

– Регулярно проводить мониторинг состояния здоровья

учащихся.



# Спасибо за внимание!

