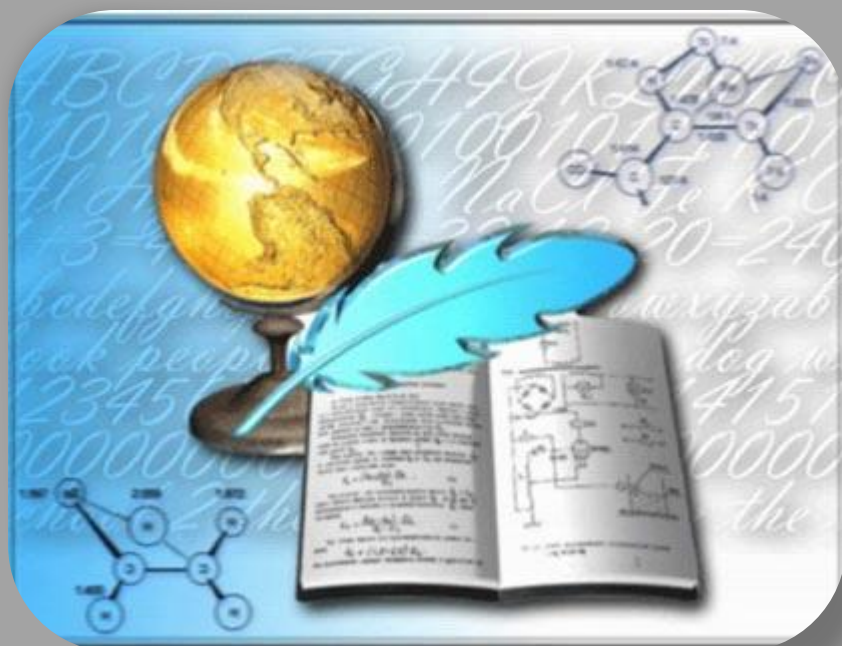


# ***ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГИИ***

Учитель технологии  
Прусаков Валерий Сергеевич  
МАОУ Лицей №1  
г.Балаково  
2016г.



Главная цель здоровьесберегающих технологий, сберечь здоровье детей.



Здоровье, это самое дорогое, самое ценное, что есть у человека



**Главное для учителя технологии,  
чтобы дети выходили после его  
уроков здоровыми и радостными,  
в этом главная задача  
здоровьесберегающих  
технологий.**



За последние годы произошло значительное ухудшение здоровья школьников. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. Поэтому проблема охраны и укрепления здоровья детей стоит очень остро.



**АНАЛИЗ ПРИЧИН "ШКОЛЬНЫХ БОЛЕЗНЕЙ"** ПРИВЕЛ ВРАЧЕЙ К ЗАКЛЮЧЕНИЮ О НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ, ПРИВОДЯЩЕЙ К НАРУШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ. К ЭТИМ НЕДОСТАТКАМ ОБРАЗОВАНИЯ ОТНОСЯТСЯ:

- НЕДОСТАТОЧНАЯ ОСВЕЩЕННОСТЬ КЛАССОВ;
- ПЛОХОЙ ВОЗДУХ ШКОЛЬНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ ;
- НЕПРАВИЛЬНАЯ ФОРМА И ВЕЛИЧИНА ШКОЛЬНЫХ С
- ПЕРЕГРУЗКА УЧЕБНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩЕЕ НЕБЛАГОПРИЯТНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ УЧ

- СТРЕССОВАЯ ТАКТИКА АВТОРИТАРНОЙ ПЕДАГОГИКИ,
- ИНТЕНСИФИКАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА, Т.Е. УВЕЛИЧЕНИЕ ТЕМПА И ОБЪЕМА УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ;
- НЕСООТВЕТСТВИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ ВОЗРАСТНЫМ ОСОБЕННОСТЯМ УЧАЩИХСЯ;
- НЕСОБЛЮДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ФИЗИКО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА;
- ОТСУТСТВИЕ У УЧАЩИХСЯ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ЗНАНИЙ О ТОМ, КАК СТАТЬ ЗДОРОВ



## Принципы здоровьесбережения.

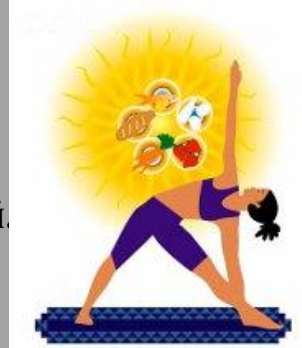
- Творческий характер образовательного процесса.
- Рациональная организация урока.
- Непрерывность- работа ведётся не от случая к случаю, а на каждом уроке. Учащиеся являются непосредственными участниками здоровьесберегающих мероприятий.
- Обеспечение мотивации образовательной деятельности.
- Осознание ребёнком успешности в любых видах деятельности, то есть постановка перед ним реальных целей .
- Охрана здоровья учащихся (соблюдение техники безопасности на уроках ).
- Воспитание культуры здоровья .
- Обеспечение на уроках, отсутствие стрессовых ситуаций (адекватность требований в методике обучения и воспитания ).
- Соблюдение в кабинете технологии техники безопасности и гигиенических требований описанных в СанПиНах .
- Грамотное отношение педагога к своему собственному здоровью .



# Реализация здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающие технологии на уроках технологии - задача особой важности для преподавателей этих предметов.

На уроках, прежде всего создаются условия для здорового развития детей.



1. Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима:

- время трудоспособности, утомляемости учащихся;
- учебная нагрузка, дозирование домашних заданий,
- физкультминутки.

2. Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения:

- воздушно-тепловой режим;
- световой режим;
- режим и организация учебно-воспитательного процесса.

3. Формируется здоровый образ жизни.

На уроках технологии проводятся мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки.

5. Учет особенностей возрастного развития учащихся соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д.

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

- 5-25-я минута — 80%;
- 25-35-я минута — 60-40%;
- 35—40-я минута — 10%.



6. Создание благоприятного психологического климата на уроке  
Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. Таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся. По окончании урока ученики покидали класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы должны полностью отсутствовать.

7. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор.

8. В кабинете технологии воздушно - тепловой и световой режим соблюдается полностью. Кабинет регулярно проветривается.

9. Для большей освещенности кабинета и снятия нагрузки на глаза, было проведено дополнительное освещение. Имеется местное освещения на станках.





Уроки технологии дают возможность переключения учащихся с умственной деятельности на физическую, более эмоциональную, более любимую и радостную деятельность.



**БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГИИ ИМЕЕТ СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ Т/Б И САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ, КОТОРЫЕ НАПРАВЛЕННЫ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ.**



Уроки технологии отличаются от обычных школьных уроков, в плане физических нагрузок на детей. На уроках технологии теоретическая часть занимает, как правило 20-30 мин., за это время дети не успевают физически устать. Остальное время учащиеся занимаются практической работой, она содержит разнообразные физические нагрузки на организм ребёнка - это резание, строгание, пиление, обтачивание, рубка металла, станочные работы и т.д. Во время практической работы дети физически активны и им не нужны здоровьесберегающие тренинги и физические упражнения.



Санитарно-гигиенических требований, прописаны в новых Сан ПиНах и учителя технологии должны их соблюдать, чтобы сохранять здоровье своих учеников.

Появление *Сан ПиНов* в новом документе федерального уровня можно считать началом реализации нового подхода к здоровью школьников.





## Мастерские для трудового обучения

*Мастерские для трудового обучения должны иметь площадь из расчета 6,0 м<sup>2</sup> на 1 рабочее место. Размещение в мастерских оборудования осуществляется с учетом создания благоприятных условий для зрительной работы и сохранения правильной рабочей позы*

В слесарных мастерских допускается как левостороннее, так и правостороннее освещение с перпендикулярным расположением верстаков к светонесущей стене. Расстояние между рядами одноместных верстаков должно быть не менее 1,0 м, двухместных - 1,5 м. Тиски крепятся к верстакам на расстоянии 0,9 м между их осями. Слесарные верстаки должны быть оснащены предохранительной сеткой, высотой 0,65 - 0,7 м.

Сверлильные, точильные и другие станки должны устанавливаться на специальном фундаменте и оборудоваться предохранительными сетками, стеклами и местным освещением.

Столярные мастерские оборудуются верстаками, расставленными либо под углом 45<sup>0</sup> к окну, либо в 3 ряда перпендикулярно светонесущей стене так, чтобы свет падал слева. Расстояние между верстаками должно быть не менее 0,8 м в передне-заднем направлении.



Столярные и слесарные верстаки должны соответствовать росту обучающихся и оснащаться подставками для ног.

Размеры инструментов, используемые для столярных и слесарных работ, должны соответствовать возрасту и росту обучающихся (приложение 2 настоящих санитарных правил).



Слесарные и столярные мастерские и кабинеты обслуживающего труда оборудуются умывальными раковинами с подводкой холодной и горячей воды, электрополотенцами или бумажными полотенцами



## В кабинете домоводства

В кабинете домоводства, используемого для обучения навыкам приготовления пищи, предусматривается установка двухгнездных моечных раковин с подводкой холодной и горячей воды со смесителем, не менее 2-х столов с гигиеническим покрытием, холодильника, электроплиты и шкафа для хранения посуды. Около моечных раковин должны быть предусмотрены разрешенные моечные средства для мытья столовой посуды.

Кабинет домоводства, используемый для кройки и шитья, оборудуется столами для черчения выкроек и раскроя, швейными машинами.



Швейные машины устанавливают вдоль окон для обеспечения левостороннего естественного освещения на рабочую поверхность швейной машинки или напротив окна для прямого (спереди) естественного освещения рабочей поверхности.

В существующих зданиях общеобразовательных учреждений при наличии одного кабинета домоводства предусматривается отдельное место для размещения электроплиты, разделочных столов, мойки для посуды и умывальника.

Мастерские трудового обучения и кабинет домоводства, спортивные залы должны быть оснащены аптечками для оказания первой медицинской помощи.



## Требования к воздушно-тепловому режиму



Температура воздуха в учебных помещениях, вестибюле, раздевалке, библиотеке, столовой, рекреационных должна составлять  $18-24^{\circ}\text{C}$ , в спортивном зале и мастерских  $17-20^{\circ}\text{C}$ , в спальне, игровых комнатах  $20-24^{\circ}\text{C}$ , в душевых  $25^{\circ}\text{C}$ , медкабинетах  $20-22^{\circ}\text{C}$ .





# Освещение



В учебных помещениях следует проектировать боковое естественное левостороннее освещение

*-Не допускается* направление основного светового потока спереди и сзади от обучающихся.

*-Рекомендуется* использование штор из тканей светлых тонов, обладающих достаточной степенью светопропускания, хорошими светорассеивающими свойствами, которые не должны снижать уровень естественного освещения. Использование штор (занавесок), в том числе штор с ламбрекенами, из поливинилхлоридной пленки и других штор или устройств, ограничивающих естественную освещенность, не допускается.

В нерабочем состоянии шторы необходимо размещать в простенках между окнами.



Главное для учителя  
технологии, чтобы дети  
выходили после его уроков,  
здоровыми и радостными.

В этом главная суть  
здоровьесберегающих  
технологий.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!

