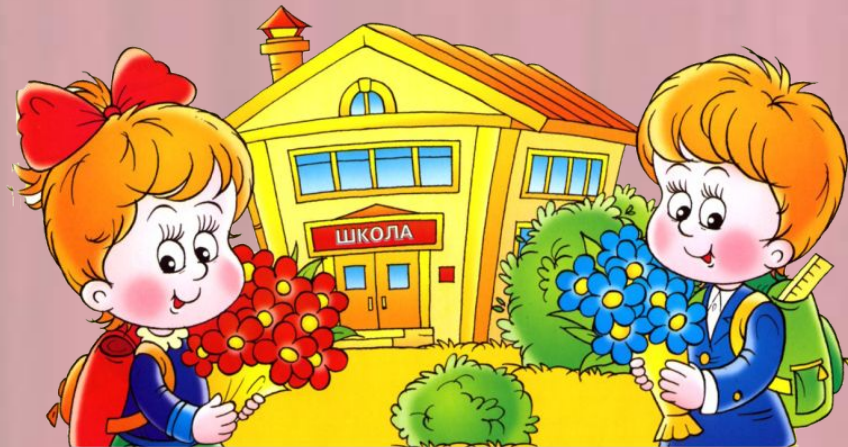


МКОУ Новлянская основная общеобразовательная школа

Школа, содействующая здоровью

(материалы для круглого стола)



Лебедева Евгения Игоревна, учитель русского языка и литературы

**В законе РФ «Об образовании» (ст. 51)
сказано:**

**«Образовательное учреждение создает
условия, гарантирующие охрану и
укрепление здоровья обучающихся»**

**Поэтому одной из приоритетных задач,
стоящих перед современной школой,
является сохранение и укрепление
здоровья детей.**

Направления работы по здоровьесбережению

```
graph TD; A[Направления работы по здоровьесбережению] --> B[Условия (учебная нагрузка, физическая активность, пропаганда ЗОЖ, благоприятная психологическая атмосфера)]; A --> C[Соблюдение правил ТБ]; A --> D[Условия для развития личности, социальная защищенность];
```

Условия
(учебная нагрузка,
физическая
активность,
пропаганда ЗОЖ,
благоприятная
психологическая
атмосфера)

**Соблюдение
правил ТБ**

**Условия для развития
личности, социальная
защищенность**

При анализе урока с точки зрения сохранения здоровья школьников, целесообразно обратить внимание на следующие аспекты урока:

Гигиенические условия в классе (кабинете):



чистота,

температура и свежесть воздуха,

рациональность освещения класса и доски,

наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и

п.

Следует отметить, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

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

4 Ориентировочная норма: 7-10 минут.



Число использованных учителем видов преподавания:



словесный,

наглядный,

аудиовизуальный,

самостоятельная работа и др.

Норма - не менее трех за урок.



Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы.



4Степень 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.

4Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.

Физкультминутки и физкультпаузы

4 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.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ



- 1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.**
- 2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.**
- 3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.**
- 4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перенести взор вдаль на счет 5–8. Повторить 4–5 раз.**
- 5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 2 раза.**

**Включение в содержательную часть урока
вопросов, связанных
со здоровьем и здоровым
образом жизни.**



4 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.

Действия учителя, приводящие к психологическому дискомфорту на уроке:

Риторические вопросы типа «Как ты смеешь так вести себя?» Такой вопрос свидетельствует о возмущении, досаде, раздражении, с помощью которых пытаются привлечь внимание собеседника к своим чувствам, переживаниям и желаниям, не называя их.

Приказы и запреты, например: «Не смей вести себя так в моем присутствии!», «Немедленно извинись передо мной!». Человек, произносящий подобные фразы, фактически пытается контролировать поведение другого человека, для того чтобы уменьшить неприятные для себя эмоциональные переживания.

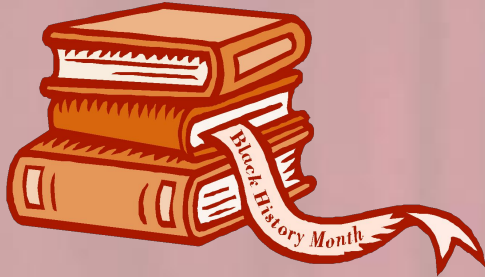
Выговоры и претензии, например: «Ты никогда не думаешь о том, как мне тяжело». Подобные высказывания опосредованно выражают чувства недовольства, раздражения, жалости к себе, что вызывает протест и ответные претензии.

Ирония и сарказм используются с целью вызвать у человека чувство смущения или стыда. Обычно это делается для того, чтобы замаскировать неприятные эмоции, которые переживает сам говорящий.

Недостатки поведения учителя на уроке:

- **монотонность речи учителя;**
- **металлический, резкий, крикливый голос;**
- **однообразие ораторских приемов, отсутствие художественных оборотов в речи;**
- **окрики и упреки типа «Сидеть!», «Молчать!», «Не вертеться!», «Тихо!» и др.;**
- **отсутствие средств наглядности или формальное их использование;**
- **безразличие к пассивной позиции учащихся**
- **неиспользование ТСО;**
- **несвязанность нового материала с ранее изученным;**
- **констатирующий характер объяснения;**
- **отсутствие заинтересовывающей эмоциональной окраски при изложении материала (особенно нового) и др.**

Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности



Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы.



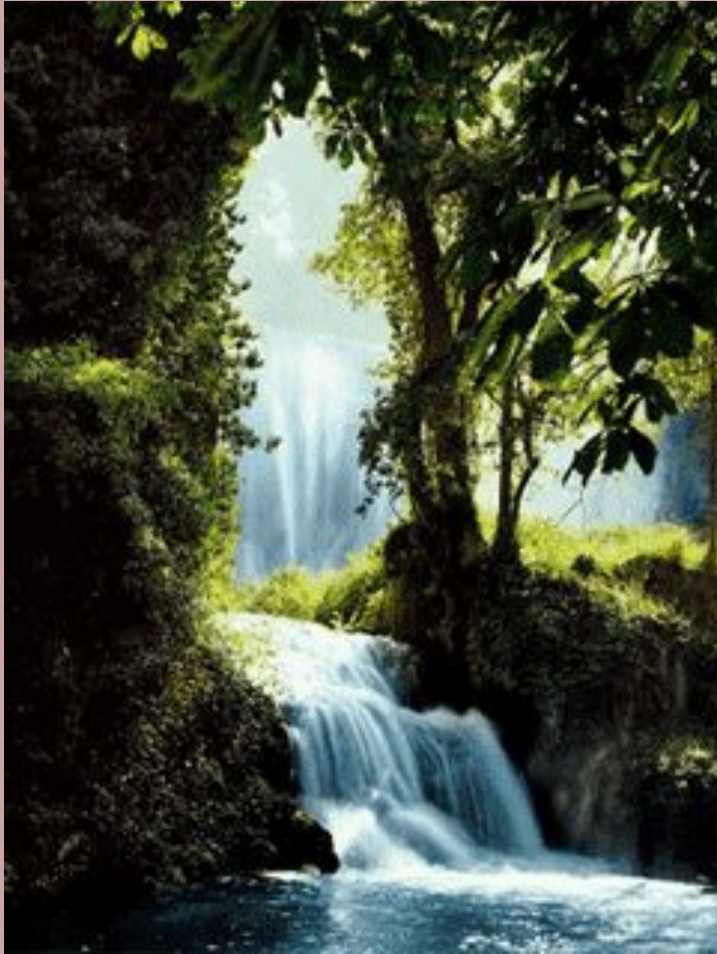
Норма - не ранее чем за 5-10 минут до окончания урока.

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.**





Упражнение, которое успокаивают нервную систему, снимает напряжение. В этом случае особенно важными являются голос учителя и его внутреннее спокойствие. При этом, максимум внимания надо уделять окраске своего голоса и темпу произношения слов.

«После грозы»: Закройте глаза. Вы - в лесу. Отгремела гроза. Прошёл дождь, блестит мокрая листва на берёзах. На траве - серебряные капли. Как хорошо пахнет в лесу! Как легко дышится! Вот ландыши - вдохните их чудный запах. Вдыхайте медленно, ровно, глубоко.

«Учитель может сделать для здоровья школьников гораздо больше, чем врач»

Н.К. Смирнов

