

# Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЕ



# 5 КОМПОНЕНТОВ здоровьесбережения

- Здоровая окружающая среда
- Рациональное питание
- Качественное медицинское обслуживание
- Систематическое распространение знаний о здоровье
- Взаимодействие школы и социума в вопросах сохранения здоровья

# Школы, содействующие здоровью

- 1. Системность мероприятий, направленных на укрепление здоровья (тесная связь всех педагогических и медицинских сотрудников школы);
- 2. Учебный процесс организован разумно и природосообразно (расписание, нагрузки-соответствуют возрастным особенностям).

Создать школу здоровья-  
БОЛЬШОЙ ТРУД!




## 3-х компонентная модель школы, содействующей здоровью:

- 1. Ориентация в поведении на укрепление здоровья;
- 2. Школьная медицинская служба проводит раннюю профилактику и идентификацию;
- 3. Здоровая школьная среда: безопасное питание, соблюдение санитарных норм, здоровый психологический климат.

# С чем мы боремся?

- Школьные факторы риска:
- 1. Стрессовая педагогическая методика (крик)
- 2. Интенсификация образования (большие нагрузки)
- 3. Несоответствие методик обучения возрастным особенностям;




- 
- Преждевременное начало систематического обучения;
  - Несоблюдение физиологических и гигиенических требований в учебном процессе;
  - Неграмотность педагогов в вопросах здоровьесбережения школьников;

# Перегрузки.....





- 
- Массовая безграмотность родителей в вопросах здоровьесбережения детей;
  - Недостаточная развитость системы физического воспитания детей;
  - Отсутствие системы работы по формированию ценностей здоровья;

# ОПАСНОСТЬ школьных факторов риска:

- Действуют в период интенсивного роста;
- Действуют комплексно и системно;
- Действуют длительно (9-11 лет);
- Негативные последствия аккумулируются, переходят в выраженную патологию;

- Низкий уровень физического и психического здоровья школьников- ПРЕПЯТСТВИЕ на пути модернизации Российского образования!



## Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья школьников:

- Давать ученикам реальную нагрузку;
- Использовать эффективные методы обучения;
- Повышать качество занятий физической культурой;
- Проводить мониторинг состояния здоровья школьников;

- Улучшать организацию питания;
- Рационализировать досуговую деятельность, каникулярное время и летний отдых обучающихся.



# Что нам мешает?

- Низкий уровень познавательной активности ребят;
- Низкий уровень мотивации учебной деятельности;
- Неустойчивость эмоциональной сферы;
- Высокий уровень тревожности подростков;
- Несформированность навыков общения.

# Первые шаги по созданию школы здоровья:

- Создание благоприятного психологического климата;
- Применение лично-значимых методов работы;
- Индивидуальные задания разных типов и уровней;
- Индивидуальный темп учебной деятельности; смена видов деятельности.

# Анализ урока с позиции здоровьесбережения:

Количество видов учебной  
деятельности(4-7);


Продолжительность 1 вида  
деятельность- 10 минут;


Количество видов преподавания- не  
менее 3;

Чередование видов преподавания-через  
10-15 мин.;

Наличие метода свободного выбора  
действий;




- 
- Активные методы обучения (игра, исследование, обсуждение и т.д.);
  - Применение ТСО;
  - Чередование поз учащихся (следить за осанкой);
  - Наличие оздоровительных моментов на уроке (физкультминутки, динамические паузы, релаксация, гимнастика для глаз и т.д.);

- 
- Наличие в содержательной части урока вопросов о здоровье;
  - Наличие мотивации деятельности учащихся (похвала, поддержка, соревновательный момент);
  - Позитивный психологический климат на уроке (сотрудничество, дружелюбие,
  - взаимопонимание);

- Наличие эмоциональных разрядок на уроке (шутка, отвлеченная короткая беседа и т.д.)
- Плотность урока- 60%;
- В момент наступления
- утомляемости (падение внимания)-  
пауза;



- 
- Спокойное завершение урока, без суеты, комментарии домашнего задания;
  - НЕЛЬЗЯ задерживать учеников после звонка на перемену!
  - Перемена- ЭТО ВРЕМЯ ИХ ЗАКОННОГО ОТДЫХА!

Ура! Перемена!!!!!!!



# Формы и методы здоровьесбережения в ОУ

- Неудовлетворительное состояние внутришкольной среды ----  
Мониторинг состояния помещения, школьной мебели, оборудования;
- Нерациональная организация учебного процесса ----  
Гибкое чередование учебной и неучебной деятельности, гибкое моделирование образовательной траектории;



- Низкая двигательная активность----  
Включение в режим учебного процесса динамических минуток;  
Неадекватные приемы и методы преподавания-----  
Гибкие формы обучения, индивидуальный подход;



Стрессовые ситуации на уроке-----

Ценностая система воспитания, система  
дополнительного образования;

Нарушение здоровья учащихся -----

Физкультурная работа, лечебные  
процедуры;





- Отсутствие культуры здоровья-----  
Лекции, беседы, просветительская работа с родителями и учениками.

