

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).

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.

4. Несоблюдение физиологических и гигиенических требований в учебном процессе;

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;

Формы и методы здоровьесбережения в ОУ

- Неудовлетворительное состояние
внутришкольной среды

Мониторинг состояния помещения,
школьной мебели, оборудования;

- Нерациональная организация учебного процесса

Гибкое чередование учебной и не учебной
деятельности, гибкое моделирование
образовательной траектории;

Формы и методы здоровьесбережения в ОУ

- Низкая двигательная активность

Включение в режим учебного процесса
динамических минуток;

- Неадекватные приемы и методы преподавания

Гибкие формы обучения, индивидуальный
подход;

Формы и методы здоровьесбережения в ОУ

Стрессовые ситуации на уроке

Ценностная система воспитания, система
дополнительного образования;

Нарушение здоровья учащихся

Физкультурная работа, лечебные процедуры;

Отсутствие культуры здоровья

Лекции, беседы, просветительская работа с
родителями и учениками.

Мы за них в ответе.

