

# **Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЕ**

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

**5 компонентов здоровьесбережения**



**Их здоровье в наших руках.**

- 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).

**Школы, содействующие здоровью**



**Создать школу здоровья-  
БОЛЬШОЙ ТРУД!**

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

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

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



**С чем мы боремся?**

- 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;

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

**ОПАСНОСТЬ школьных факторов  
риска:**

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



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

**Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья школьников:**

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



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

**Что нам мешает?**



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

**Первые шаги по созданию школы здоровья:**





Количество видов учебной деятельности (4-7);  
Продолжительность 1 вида деятельности- 10 минут;  
Количество видов преподавания- не менее 3;  
Чередование видов преподавания-через 10-15 мин.;  
Наличие метода свободного выбора действий;

**Анализ урока с позиции  
здоровьесбережения:**

- 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!

- 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;





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.**