



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гуманитарно-педагогический лицей»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ
В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ
ПРОЦЕССЕ
(Методические рекомендации)**



Ухта
2014

**Печатается по решению Научно-методического совета лицея.
Протокол № 4 от 19мая 2014 года.**

**Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе: методические
рекомендации / Сост. Семяшкина Л.М. – Ухта, 2014.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Методические рекомендации по применению учителем здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.....	с. 5
2.Критерии здоровьесбережения.....	с. 9
3. Системный подход к реализации здоровьесберегающих технологий в школе.....	с. 10
4. Памятки для учителя, ученика, родителя:	
- Компоненты модели здоровья.....	с. 12
- Распределение интенсивности умственной деятельности.....	с. 12
- Школьные факторы риска.....	с. 13
- Приемы профилактики неблагоприятных эмоциональных (невротических) состояний.....	с.13
5. Анкеты:	
-Анкета по оценке отношения учителя к использованию здоровьесберегающих технологий на уроке.....	с. 14
-Анкета качества урока.....	с. 14
- Анкета для родителей «Здоровый образ жизни».....	с. 16
-Анкета по оценке отношения учащихся к использованию здоровьесберегающих технологий.....	с. 18
6. Афоризмы о здоровье.....	с. 19

Пояснительная записка

Термин «здоровьесберегающие технологии» необходимо рассматривать как качественную характеристику образовательного процесса, как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения.

В настоящее время педагоги ведут активные поиски дидактических средств по вопросам здоровьесбережения, которые необходимы им в каждодневной работе. Ещё Ян Коменский стремился найти такой порядок обучения, при котором оно осуществлялось бы по единым законам человека и природы.

Методические рекомендации «Реализация здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе» помогут расширить представление учителя, ученика, родителя о понятии «здоровьесбережение», о здоровьесберегающих технологиях, применяемых в системе образования; позволят рассмотреть виды технологий, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Рекомендации дают определение компонентов модели Здоровья, знакомят с критериями здоровьесбережения и уровнями гигиенической рациональности урока, характеризуют школьные факторы риска, приводящие к резкому ухудшению здоровья ребенка.

Памятки и анкеты, содержащиеся в методических рекомендациях, могут быть использованы учителями лицея в их практической деятельности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ УЧИТЕЛЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО - ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к учебе и труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. В современной школе уделяется огромное внимание вопросам здоровьесбережения.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. более 70 % времени его бодрствования связаны с пребыванием в учреждениях образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья обучающихся, а это около 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста, среди них можно выделить основные:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у обучающихся постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к нарушению саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Для укрепления здоровья учащихся учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении их здоровья.

Применяя здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе педагог сохраняет и улучшает здоровье обучающихся.

Здоровьесберегающая образовательная технология – система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов).

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
- разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

При построении урока с позиции здоровьесберегающих технологий учителю надо придерживаться основных правил.

Правило 1. Правильная организация урока

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Во-вторых, главная цель учителя – научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес,

мотивацию к познанию, обучению, осознание того, что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос.

Задавание вопросов является:

- показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;
- проявлением и тренировкой познавательной активности;
- показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.

Правило 2. Использование каналов восприятия

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

- *левополушарные люди* – при доминировании левого полушария, для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;
- *правополушарные люди* – доминирование правого полушария, у данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;
- *равнополушарные люди* – у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- *аудиальное восприятие;*
- *визуальное восприятие;*
- *кинестетическое восприятие.*

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

Правило 3. Распределение интенсивности умственной деятельности

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

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

Урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Специальными исследованиями выявлено, что у учащихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма – *десинхроноз*, являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будем способствовать здоровьесбережению.

Правило 4. Снятие эмоционального напряжения

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

Использование пословиц при изучении понятия монотонности функции: «Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание), «Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание). В этот момент процесс обучения как бы скрыт от учащихся, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. К тому же введение в урок литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

Правило 5. Создание благоприятного психологического климата на уроке

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 или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Неудача ученика на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

Правило 6. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью. Вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов, а это позволит показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

Правило 7. Самоанализ урока учителем с позиций здоровьесбережения

Проводить самоанализ урока с точки зрения сохранения здоровья школьников, целесообразно обращать внимание на следующие аспекты урока:

1.1. Гигиенические условия в классе (кабинете): чистоту, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей.

Утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

1.2. Число видов учебной деятельности используемых учителем: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, практические занятия.

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.

1.3. Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности.

Ориентировочная норма: 7–10 минут.

1. **Число видов преподавания используемых учителем:** словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. Норма — не менее трех за урок. Чередование видов преподавания — не позже чем через 10–15 минут.
2. **Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся,** которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.
3. **Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов** для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т. е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.
4. **Позы учащихся и их чередование** в зависимости от характера выполняемой работы. Степень 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. Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.
5. **Физкультминутки и физкультпаузы,** которые являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма — на 15–20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.
6. **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.
7. **Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке:** интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п. Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые учителем.
8. **Благоприятный психологический климат на уроке,** который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье.
9. **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.
10. **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.
11. **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.
12. **Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока.** Стоит обратить внимание и на состояние учителя.

КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

(краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока)

Критерии здоровьесбережения	Характеристика
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, правильно подобранная мебель, регулярная влажная уборка, рассадка учащихся с учётом медицинских показаний и т.п.
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	Ориентировочная норма – 7-10 минут.
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа и т.п. Норма – не менее 3х.
Чередование видов преподавания	Норма – не позже чем через 10-15 минут.
Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки)
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения
Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу
Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик(сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие)
Эмоциональные разрядки на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие
Момент наступления утомления и снижения учебной активности	Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности
Темп окончания урока	Спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель комментировать задание

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ШКОЛЕ

ВИДЫ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ). Все проблемы, связанные со *здоровьем человека*, традиционно относятся к компетенции медицинских работников, к ответственности системы здравоохранения. На самом же деле, хотя понятие «*здоровье*» является краеугольным в медицине, на практике медицинские работники давно уже занимаются не столько здоровьем, сколько болезнями. Провозглашаемый профилактической медициной приоритет профилактики перед лечением остается благим пожеланием. Чтобы убедиться в этом, достаточно попросить у участкового терапевта совета, как укрепить свое здоровье. В лучшем случае придется услышать банальные рекомендации «правильно питаться, больше гулять, не нервничать». Но именно в образовательных учреждениях использование профилактических программ является обязательным.

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет школы организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой *здоровья учащихся*, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы. Участие врача или медицинской сестры необходимо при проведении психолого-педагогических консилиумов, на которых решаются вопросы, касающиеся отдельных учащихся с проблемами здоровья. Занятия по *программе «Лечебная педагогика»* должны проводиться под контролем и при участии медицинских работников. Создание в школе стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания ежедневной помощи и школьникам, и педагогам, проведение занятий лечебной физической культуры, организация фитобаров и т.п. - тоже элементы этой технологии.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немогущего. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ). Ресурсы этой области здоровьесбережения пока явно недооценены и слабо задействованы. Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это - и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранение жизни – требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов – курса «Безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на 3 три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадапционных состояний;

- психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

- социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;

- лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ) составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Системный подход реализации здоровьесберегающих технологий в ОУ предполагает два важных условия решения этих проблем для достижения объединяющей их цели: сохранение и укрепление здоровья учащихся. Первое - взаимосвязь проблем и путей их решения. Второе - многоуровневая структура каждой из проблем, соответствующая характеру решаемых задач и распределению сфер ответственности.

ПАМЯТКИ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ, УЧЕНИКА, РОДИТЕЛЯ

ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов (Устав всемирной организации здравоохранения).

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ – это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учетом возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья. **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепления здоровья.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО ШКОЛЫ – территория соблюдения принципов здоровьесберегающей педагогики.

Компоненты модели Здоровья

Соматический компонент - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физический компонент - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психический компонент - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Нравственный компонент - комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Распределение интенсивности умственной деятельности при организации урока

С точки зрения здоровьесбережения выделяют 3 основных этапа, связанных с эффективностью усвоения знаний учащихся в течение урока:

- 5-25 минута -80%;
- 25-35 минута -60-40%;
- 35-40 минута- 10%

ВЫВОД: основанный на основе принципов здоровьесбережения урок не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Утомление - возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в субъективном ощущении усталости.

Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
1-й этап	5 мин.		Репродуктивная,

Вырабатывание		Относительно невелика	переходящая в продуктивную. Повторение.
2-й этап. Максимальная работоспособность	20-25 мин.	Максимальное снижение на 15-й минуте	Продуктивная, творческая. Знакомство с новым материалом.
3 –й этап. Конечный порыв	10- 15 мин.	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная. Отработка узловых моментов пройденного.

ВЫВОД: у учащихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма – десинхроноз, являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, контролируя её изменение в ходе процесса обучения, мы будем способствовать здоровьесбережению.

Школьные факторы риска

1. Стрессовая педагогическая тактика (или тактика педагогических воздействий).
2. Интенсификация учебного процесса.
3. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.
4. Нерациональная организация учебной деятельности (в том числе физкультурно-оздоровительной работы).
5. Низкая функциональная грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья.

Сила влияния ШФР определяется тем, что они действуют:

- комплексно и системно;
- длительно и непрерывно (в течение 10—11 лет, ежедневно). И поэтому, даже в случае минимального влияния каждого организма из факторов, их суммарное воздействие оказывается значимым. Важно отметить, что негативные влияния ШФР приходятся на период интенсивного роста и развития ребенка, на период наиболее чувствительный к любым неблагоприятным воздействиям, а значит, способны оказывать неблагоприятное воздействие.

Таким образом, комплекс школьных факторов риска действует непрерывно, длительно и систематично, причем сила воздействия на организм человека любого неблагоприятного фактора усиливается, если человек осознает это влияние как неизбежное, неуправляемое, неизменное. Это в большой мере относится к комплексу школьных факторов риска, которые ребенок не в силах изменить, минимизировать или исключить.

Приемы профилактики неблагоприятных эмоциональных (невротических) состояний

1. Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».
2. Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.
3. Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
4. Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.
5. Если возникла проблема или конфликт, решать их своевременно и обдуманно.
6. Взять за правило: дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны.

7. Не «копить» в себе отрицательные эмоции
8. Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности.

АНКЕТЫ

АНКЕТА ПО ОЦЕНКЕ ОТНОШЕНИЯ УЧИТЕЛЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКЕ

1. Какие здоровьесберегающие технологии вы знаете?
2. Какие здоровьесберегающие технологии вы используете на своих уроках?
3. Каким основным правилам вы следуете при построении урока?
Варианты ответов:
-Правильная организация урока
-Использование каналов восприятия
-Распределение интенсивности умственной деятельности
-Снятие эмоционального напряжения
-Создание благоприятного психологического климата на уроке
-Охрана здоровья
-Самоанализ урока учителем с позиций здоровьесбережения.
4. Как Вы оцениваете эффективность использования здоровьесберегающих технологий на своих уроках?

АНКЕТА КАЧЕСТВА УРОКА

Анкета содержит 21 пункт, из которых **18 «работают» на здоровьесбережение.**

Отметить кружком номера проявлений, которые имели место при проведении урока
_____ учителем _____

(вписать предмет, класс)

(вписать Фамилию И.О. учителя)

1. Устно или письменно (для эксперта) ставит цели развития личностных качеств учащихся на уроке (например, мышление, речь, воля, нравственность, коммуникативность, эстетическое восприятие и др.) и реализует их средствами учебного предмета.
2. Уверенно (профессионально) владеет учебным материалом.
3. Демонстрирует правильную, выразительную, ясную, точную, краткую, уместную, логичную, этикетную речь.
4. Демонстрирует ненасилиственные приемы обучения (не перебивает, не проявляет неприятия, раздражения, гнева, не навязывает точку зрения).
5. Устанавливает и использует связи с другими предметами.
6. Уместно использует материал из разных сфер жизнедеятельности (кроме учебных дисциплин).
7. Использует раздаточные, наглядные статичные материалы.
8. Использует динамические дидактические материалы (аудио, видео, компьютерные демонстрации, приборы и т.п.).
9. Дает разноуровневые домашние задания.
10. Стимулирует обоснование, аргументацию ответов, в том числе с использованием фактов из других областей знания.
11. Поощряет инициативу и самостоятельность учащихся.
12. Поощряет индивидуальные учебные достижения.
13. Предлагает задания, развивающие интуицию, творческое воображение, эмоционально-чувственное восприятие.
14. Обращает внимание на качество речи обучаемых.
15. Вовремя (без задержки) заканчивает урок.
На уроке использует приемы (методы):
16. Дифференцированного, в том числе индивидуализированного обучения (учитывает особенности памяти, внимания, мышления, темпа усвоения, уровня понимания, здоровья и т.п.).
17. Проблемного обучения (проблемные вопросы и ситуации, в том числе на стыке наук).

18. Диалогового обучения (свободное обсуждение и дискуссии)
19. Рефлексивного обучения (оценки учащихся полезности урока, своего психологического состояния).
20. Коллективной мыслительной деятельности.
21. Исключающие утомляемость, перегрузки обучаемых.

Покажем пригодность анкеты для диагностики здоровьесберегающей деятельности учителя на уроке. Выделим шесть показателей здоровьесберегающей направленности урока: 1 – учет особенностей аудитории; 2 – создание благоприятного психологического фона на уроке; 3 – использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; 4 – создание условий для самовыражения учащихся; 5 – инициация разнообразных видов деятельности; 6 – предупреждение гиподинамии. Приведенная ниже матрица отражает соответствие пунктов анкеты показателям здоровьесбережения.

№ пункта анкеты	Показатели здоровьесбережения					
	1	2	3	4	5	6
1	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	0
3	0	1	1	0	0	0
4	0	1	1	0	0	0
5	0	0	1	0	0	0
6	0	0	1	0	0	0
7	1	0	1	0	1	0
8	1	0	1	0	1	0
9	1	0	0	0	0	0
10	0	0	0	1	0	0
11	0	1	0	1	0	0
12	1	1	0	1	0	0
13	0	0	1	0	1	0
14	0	0	0	0	0	0
15	0	1	0	0	0	1
16	1	0	1	1	0	0
17	1	0	1	1	1	0
18	1	1	1	1	1	0
19	0	0	0	1	1	0
20	0	0	1	1	1	1
21	0	1	0	0	1	1

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

1. Каково состояние Вашего здоровья?

- а) очень хорошее
- б) хорошее
- в) нормальное
- г) плохое

2. Каково состояние здоровья Вашего ребенка?

- а) хорошее
- б) нормальное
- в) плохое

3. Когда в последний раз проверяли состояние своего здоровья?

- а) в этом месяце
- б) в этом полугодии
- в) в этом году
- г) более года назад
- д) не помню

4. Когда в последний раз проверяли здоровье ребенка?

- а) в этом месяце
- б) в этом полугодии
- в) в этом году
- д) несколько лет назад

5. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимаюсь

6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимается

7. Вы употребляете спиртные напитки?

- а) не употребляю
- б) очень редко
- в) часто употребляю

8. Вы курите?

- а) нет
- б) очень редко
- в) часто
- г) бросил

9. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет

г) затрудняюсь ответить

10. Считаете ли Вы питание своего ребенка рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

11. Как Вы проводите свой отпуск?

а) на море

б) дома

в) в санатории

г) в деревне

д) когда как

12. Как Ваши дети проводят досуг?

а) у бабушки

б) гуляют во дворе

в) смотрят телевизор, сидят за компьютером

г) посещают спортивную секцию

13. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

14. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг

б) из средств информации

в) из беседы с _

г) в общеобразовательном учреждении, где обучается ребёнок

15. Вы ведете здоровый образ жизни?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

16. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

а) да

б) затрудняюсь ответить

17. Если прививаете, то каким образом?

а) с помощью бесед

б) личным примером

в) совместно

18. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития Вашего ребенка?

АНКЕТА ПО ОЦЕНКЕ ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Удовлетворенность учащихся использованием здоровьесберегающих технологий на уроке.

Уважаемые ребята!

Внимательно прочитайте каждый вопрос, и поставьте галочку в графу ответа соответствующую Вашему мнению. Заранее благодарим!

№	Опросник	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1	Мне нравится школа, в которой я обучаюсь.			
2	В школу я хожу с удовольствием.			
3	Я с удовольствием хожу на уроки немецкого языка.			
4	Мне нравится питаться в школьной столовой.			
5	Занятия в школе помогают мне вести здоровый образ жизни.			
6	Я не испытываю чувства усталости на уроках.			
7	Если бы ты переехал(а) в другой город, то поступил(а) бы в такую же школу, в какой учишься сейчас.			
8	Я очень люблю узнавать что то новое в школе.			
9	Мне интересно участвовать в школьных делах.			
10	На уроках немецкого языка я чувствую себя комфортно.			
11	У меня остается время на отдых после уроков.			
12	Мне важно вырасти культурным и образованным человеком.			
13	Учеба для меня сейчас – одна из основных сфер, в которой я могу проявить себя.			
14	Обычно в школе я чувствую себя безопасно.			
15	Я с удовольствием занимаюсь на уроках физкультминутками			
16	Школа для меня - место общения с друзьями			
17	Мне хватает времени на выполнение домашнего задания.			
18	К концу недели я обычно не устаю			
19	У меня есть возможность выбора кружков, спортивных секций, клубов, факультативов.			
20	Моя школа очень уютная			

Алгоритм оценки удовлетворенности:

Подсчитывается количество ответов в графе «Да», и определяется –
 низкий уровень удовлетворенности образовательным процессом – 7 – 9
 средний уровень удовлетворенности образовательным процессом – 9 – 11
 высокий уровень удовлетворенности образовательным процессом – 9 – 11

АФОРИЗМЫ О ЗДОРОВЬЕ

Забота о здоровье детей - это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

Быть здоровым – значит быть свободным.

В. Фишер

Здоровье – это возможность возможностей.

В. Кротов

Здоровье – это воздух счастья.

Г. Матюшов

Здоровье- первая обязанность в жизни.

Оскар Уайльд

Здоровый человек - самое драгоценное произведение природы.

Томас Карлейль

Здоровье так же заразительно, как и болезнь.

Р.Роллан

Истина являет себя лишь здоровому духу в здоровом теле.

Поль Гольбах

Человек – высший продукт земной природы... Чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным.

И. Павлов

У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть всё.

Арабская пословица

Самые здоровые и красивые, пропорционально сложенные люди – это те, которых ничто не раздражает.

Г. Лихтенберг

Поддержка здоровья есть долг. Немногие, по- видимому, сознают ещё, что есть нечто такое, что можно бы назвать физической нравственностью... Всякое неповиновение законам здоровья есть физический грех.

Г. Спенсер

Здоровье заключается в труде, и нет к нему столбовой дороги кроме как через кропотливый труд.

У. Филлипс

Первое богатство- это здоровье.

Р. Эмерсон

Здоровье не ценят, пока не приходит болезнь.

Т. Фуллер

Разве здоровье не чудо?

А.П. Чехов

Я ценю здоровье как усилие воли, а не как наследство или дар.

Эмиль Мишель Чоран

Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.

Платон

Рекомендуемая литература

Бондина В.В. Методические рекомендации по применению учителем здоровьесберегающих технологий в учебно- воспитательном процессе. [Текст] /В.В. Бондина. МКОУДО «ИМЦ»,2012.

Бабанский, Ю. К. Методические основы оптимизации учебно - воспитательного процесса [Текст] / Ю. К. Бабанский. – М., 1982. – 480 с.

Менчинская, Е. А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе : Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся [Текст] / Е. А. Менчинская. — М.: Вентана - Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).

Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н. К. Смирнов.– М. : АПК и ПРО, 2002. – с. 62.

Советова, Е. В. Эффективные образовательные технологии [Текст] / Е. Советова. – Ростов н / Дону : Феникс, 2007. – 285 с.

Щукина, Г. И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе [Текст] / Г. И. Щукина. - М. : Просвещение. – 220 с.

Соколова, О. А. Здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс] / О. А. Соколова. – Режим доступа : <http://www.shkolnymir.info/>.