

Организация здоровьесберегающей деятельности

в образовательном процессе

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Какие элементы учебного процесса могут оказывать отрицательные воздействия на здоровье детей?

Это, в первую очередь, многопредметность в расписании, по пять-семь предметов ежедневно; большой объем и сложность учебного материала, неадекватные методы обучения (традиционная жесткая схема урока – ежедневное повторение одних и тех же этапов в одном и том же порядке), стрессовые ситуации контроля, боязнь ошибки, боязнь отметок (их приоритет в классе).

Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика: частую смену позы, потягивание, встряхивание руками, зевоту, закрывание глаз, подпирание головы, остановившийся взгляд, ненужное переключивание предметов, разговор с соседом, увеличение количества ошибок в ответах, невосприятие вопроса, задержка с ответом, частые поглядывания на часы в ожидании конца урока.

Мы знаем, что самые продуктивные уроки – со второго по четвертый. Но в расписании не может не быть 1-го, 6-го и даже 7 -го уроков.

С целью сохранения здоровья учащихся учитель должен видеть систему уроков класса в данный день, помнить и учитывать не только очередность своего урока, но, что очень важно, какой он по счету в учебном процессе класса.

Если в расписании ваш урок стоит за пределами продуктивных часов, то и планирование урока необходимо осуществлять с учетом этих обстоятельств.

Здоровьесбережение, безусловно, зависит от объема и уровня сложности домашнего задания. Вреден для здоровья достаточно распространенный педагогический прием наказания домашним заданием повышенного объема или сложности. Чаще всего, если ребенок не справился с домашним заданием два-три раза, он теряет интерес к этому процессу. Поэтому к дозировке домашнего задания и мере сложности нужно относиться со всей ответственностью: соизмерять объем и сложность с возможностями ученика.

Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Здоровьесберегающие действия:

- 1) оптимальная плотность урока
 - ✓ количество видов учебной деятельности
 - ✓ их смена
 - ✓ длительность и чередование
 - ✓ отвлечения от учебной работы
- 2) чередование видов учебной деятельности
 - ✓ чтение,
 - ✓ письмо,
 - ✓ слушание,

- ✓ рассказ,
- ✓ рассматривание пособий,
- ✓ ответ на вопрос,
- ✓ выполнение заданий.

Рекомендации

· считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности, 1-2 – нерациональным.

· смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).

Оздоровительные моменты на уроке

- ✓ физкультминутки, динамические паузы
- ✓ минутки релаксации
- ✓ дыхательная гимнастика
- ✓ гимнастика для глаз
- ✓ массаж активных точек

Цель оздоровительных моментов

- отдых центральной нервной системы
- профилактика утомления, нарушения осанки, зрения.

Рекомендации

- комплексы упражнений должны меняться.
- проводятся на 20-й и 35-й минуте урока (в период снижения работоспособности) по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого с целью

Наличие эмоциональных разрядок

- ✓ поговорка,
- ✓ высказывание,
- ✓ веселое четверостишие,
- ✓ юмористическая или поучительная картинка

Цель эмоциональных разрядок

- снятие умственного напряжения, утомления.

Рекомендации

В течение урока рационально использовать 2-3 разрядки.

Правильная поза ученика во время занятий за столом

- длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка.
- высота ножек стула должна равняться длине голени.
- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол.
- между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка.
- расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см.
- тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов.

Правильная рабочая поза при письме

- при письме сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы.
- позвоночник опирается на спинку стула.
- предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно.
- надплечья находятся на одном уровне

Рекомендации

– рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на уроке
– ее соблюдение и чередование во время занятий контролируется педагогом
– непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления.

– педагогам следует корректировать нарушения в рабочей позе учащихся

Положительные эмоции

– Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса.

– Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных.

Критерии эффективности здоровьесберегающего урока

- Активная мыслительная деятельность
- Обеспечение эмоциональной сопричастности ученика к собственной деятельности и деятельности других
- Мотивация познавательной деятельности
- Обеспечение рефлексии и самоконтроля
- Наличие самостоятельной работы

Десять великих секретов здоровьесберегающей технологии

1. Секрет доброты состоит в том, что без этой фундаментальной основы всего создаваемого на Земле результаты действий не принесут пользы ни тому, кто что-то делает, ни тому, для кого что-то делается. Можно назвать это «добрым началом», можно говорить об «идее добра», которая должна пронизывать все свершения. И «доброжелательность», и «добродушие», и «добросердечность» – все, чего так не хватает в нашей современной жизни и недостает в большинстве школ, происходит от корня «добро». Попробуем отказаться от декларативности («Мы все работаем на благо людей!») и дарить свою доброту не абстрактным «учащимся», а вполне конкретным Петям, Олям, Колям и Сашам, чтобы они почувствовали, что о них думают, об их интересах заботятся, и сами стали дарить добро окружающим их людям.

2. Секрет успешности (в делах и в жизни вообще) состоит в стремлении и готовности дарить радость себе и другим. Этот навык – находить поводы и причины для радости – сродни способности восхищаться чем-то в других людях (и в себе самих!), но не манипулируя («Ах, какой вы грациозный и стройный, при полутора метрах роста и ста килограммах веса!»), а искренне и умело находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения. Это необходимое качество для педагога, разделяющего идеи «позитивной» и здоровьесберегающей педагогики. Находить поводы для радости можно всегда, как бы ни была трудна жизнь. Более того, чем она труднее, тем важнее расцветить ее яркими красками – это один из принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. «Школа радости» – это не только одна из моделей организации образовательного пространства с очевидным здоровьесберегающим результатом, но и замечательная психолого-педагогическая программа воспитания.

3. Секрет эффективности усилий по созданию здоровьесберегающего пространства – в профессионализме всех работающих в школе педагогов. Пускай не всех (будем реалистичны!), но большей части, которая способна создать

«критическую массу» компетентности. Поэтому вложение средств в подготовку кадров, повышение профессионализма учителей (в развитие персонала, как говорят на Западе) – самая мудрая стратегия серьезного руководителя. Тогда неизбежно будет формироваться то пространство грамотной заботы о здоровье, работая в котором невозможно оставаться грубым, авторитарным, безразличным, незаинтересованным.

4. Секрет результативности здоровьесберегающих технологий – в целенаправленном воспитании культуры здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии (а материальное приложится!).

5. Секрет соответствия создаваемого задуманному состоит в объективном отслеживании поучаемых результатов. Лучше, если этот мониторинг будет независимым, проведенным специалистом «со стороны». Оценка «дела рук своих» не может быть объективной даже при самых благих намерениях – механизмы психологической защиты вносят свои коррективы.

6. Секрет технологичности – в том, что создание работающей технологии из суммы разрозненных программ, приемов, методик возможно лишь при наличии единства целей, задач, принципов и методологии. Иначе под ЗОТ в одной школе будет пониматься сочетание фитобара и стоматологического кабинета, в другой – «конторок» в классах и «шведских» стенок в рекреациях, в третьей – введение уроков валеологии и ставки психолога-консультанта. Все это хорошо даже в отдельности, но не может обозначаться как технология, а поэтому и заметных результатов ожидать от таких разрозненных действий не приходится.

7. Секрет надежности получаемых результатов – в широком привлечении к решению задач, связанных со здоровьем, не только учащихся и педагогов школы, но и специалистов из научных центров, институтов, опытных практиков (но имеющих необходимую подготовку!), а также обсуждение получаемых результатов на конференциях, совещаниях, публикация материалов в печати. Таким образом, происходит интеграция школы в социокультурное пространство, подпитывающее ее информационном и энергетически.

8. Секрет перспективности преобразований, проводимых в школе в сфере здоровья, состоит в наличии грамотной программы действий, по которой школа начинает работу. Эта программа должна быть рассчитана на 3-4 года (с перспективой ан 5-7 лет), научно обоснована, а в ее разработке, кроме ученых, курирующих школу, должны принимать участие большинство педагогов и специалистов школы («чужая» программа нежизнеспособна!).

9. Секрет заинтересованности участников в проводимой работе, без которой невозможно реализовывать долгосрочные проекты, состоит, как это ни банально, в материальном стимулировании. На энтузиазме можно начинать работу, проводить ее какое-то время, но дальше достойных участников необходимо переводить из «любителей» в профессионалы.

10. Секрет истинности состоит в интуитивном ощущении непротиворечивости того, что делается, соответствии результатов глобальным законам природы и мироздания, одухотворенном воплощении их на благо людей. Но главное, что задает движению к цели нужное направление, освещает и освящает настоящее дело, являясь критерием его истинности, – это любовь, тот самый «пятый элемент», который наделяет жизнь смыслом и радостной энергией созидания с предвкушением обязательного успеха.