

Здоровьесбережение – базовая составляющая процесса гуманизации образования и воспитания



Вопросы для обсуждения

- Здоровье – основа эффективности обучения (Бакиновская С. В.)
- Здоровьесберегающая организация учебно-воспитательного процесса (Цадилко О. В., Аликина Т. В.)
- Использование материалов о здоровье в начальных классах (из опыта работы - Баркун О. М.)
- Задачи и особенности курса «Здоровый образ жизни» (Долгая С. В.)
- Внеклассные формы обучения и воспитания как средство формирования здоровья учащихся (Ширко И. В.)
- Гигиенические критерии рациональной организации урока (работа с памятками)
- Справка по итогам классно-обобщающего контроля учащихся 4 «Б» класса (кл. руководитель – Букович О. А.) Демченко Н. А.
- Анкетирование учащихся и педагогов начальных классов
- Разное

Здоровье – это

**Состояние полного
физического, психического и
социального благополучия, а не
просто отсутствие болезней или
физических дефектов**

**(по определению Всемирной
организации здравоохранения)**

Здоровье зависит от следующих факторов:

50%-образа жизни,
20%-наследственности,
20%- экологической обстановки,
10%-здравоохранения.

**Здоровье необходимо.
Это базис счастья... Добыть здоровье
проще, чем счастье.**

**Природа милостива: она
запрограммировала организм человека с
большим запасом прочности, и нужно много
стараний, чтобы этот запас свести к нулю...**

**Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы
он совсем не болел, то во всяком случае
поддерживать у него высокий уровень
здоровья вполне возможно.**

Н. А. Амосов

За последние 10 лет:

- нервно-психические расстройства увеличились на 68%,
- психосоматические заболевания – на 89%,
- депрессии – на 83,3%.
- 35% детей не достигают к шести годам школьной зрелости.
- В итоге – невроты за последнее десятилетие выросли на 31%

Причины резкого снижения уровня здоровья детей

- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка в Беларуси;
- ухудшение состояние здоровья матерей;
- стрессы;
- дефицит двигательной активности;
- недостаточная квалификация педагогов в вопросах охраны здоровья и физической активности, а порой просто нежелание уделять этим вопросам внимание;
- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- частичное разрушение служб врачебного контроля;
- неполноценное питание;

Цель здоровьесберегающих технологий

- Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе
- Сформировать необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни

Памятка

- Листок здоровья (классный журнал)
- Анализ состояния здоровья учащихся класса
- Охрана здоровья учащихся на уроках(зарядка для глаз, физкультпаузы, динамические перемены)
- Организация питания, культура питания
- Выполнение режима проветривания
- Рассадка учащихся, отметка данных в журнале
- Санитарное состояние учебных кабинетов
- Наличие мебели в кабинетах, её состояние
- Освещение учебного кабинета, организация занятий
- Наличие сменной обуви, внешний вид учащихся
- Питьевой режим

Динамика учебной недели

- Понедельник – вработывание
- Вторник, среда – оптимум
- Четверг – спад



Динамика дня

- 1-й урок – вработывание
 - 2-й урок – оптимум
 - 3-й урок – спад

Динамика урока

1 - 4-я мин - усваивается
60% материала

5 - 23-я мин - 80%

24 - 34-я мин - 45-50%

35 - 45-я мин - 6%

Учащиеся удерживают в памяти

10% - того, что читают

26% - того, что слышат

30% - того, что видят

50% - того, что видят и слышат

70% - того, что обсуждают с другими

80% - того, что основано на личном опыте

90% - того, что проговаривают, как делают

95% - того, чему они обучают сами

Регулирование учебной нагрузки

- Учебная нагрузка должна быть рационально распределена по дням недели.
- Расписание уроков должно составляться с учётом изменений дневной и недельной динамики умственной трудоспособности учащихся. На протяжении дня основные, трудные или новые для учащихся дисциплины должны проводиться на втором - третьем уроке, которые соответствуют высокому уровню трудоспособности школьников. На протяжении недели большая часть уроков, наиболее сложных для учащихся, можно включать в школьное расписание во вторник, среду.
- В расписании уроков на протяжении учебного дня необходимо чередовать учебные предметы, которые требуют большого умственного и статистического напряжения (математика, белорусский язык или русский язык) с учебными предметами, которые включают двигательные и динамические компоненты (физическая культура и здоровье, музыка, изобразительное искусство).
- Расписание уроков в течение учебного дня, учебной недели составляется с учётом динамики работоспособности учащихся и ранговой шкалы трудности предметов.

Примерное распределение предметов по ранговой шкале трудности для младших школьников

1	Математика	12
2	Беларуская мова ў школах з рускай мовай навучання. Русский язык в школах с белорусским языком обучения	11
3	Иностранный язык	10
4	Беларуская мова ў школах з беларускай мовай навучання. Русский язык в школах с русским языком обучения.	9
5	Мая Радзіма-Беларусь	8
6	Літаратурнае чытанне ў школах з рускай мовай навучання. Литературное чтение в школах с белорусским языком обучения	7
7	Літаратурнае чытанне ў школах з беларускай мовай навучання. Литературное чтение в школах с русским языком обучения	6
8	Человек и мир	5
9	Физическая культура и здоровье	4
10	Трудовое обучение	3
11	Изобразительное искусство	2
12	Музыка	1

Домашняя работа школьников

1. В 1 классе домашнее задание не задаются. Учебники и тетради хранятся в учебном помещении.

Во 2 - 4 классах домашние задания не задаются на выходные, праздничные дни и каникулы.

2. Суммарное время выполнения учащимся домашнего задания не должно превышать во 2 классе – 1,2 часа, в 3 и 4 классах- 1,5ч. Время, затраченное на выполнение задания по одному учебному предмету, не должно превышать во 2 классе – 20 мин, в 3 - 4 классах – 30 мин.

3. Объём домашней работы не должен превышать 30 % объёма работы, выполненной в классе.

Задания помеченные звёздочкой, на дом не задаются.

Домашнее задание по каждому предмету должно быть строго регламентировано по объёму и согласовано с заданиями по другим предметам.

Объём домашних заданий для учащихся II –IV классов

№	Учебный предмет	2 класс	3 класс	4 класс
1	Математика	задача или 2 столбика примеров	задача или 3 столбика примеров, но всего не более 16	задача и 2 выражения, или 2 задачи, или задача и 4 примера
2	Русский (белорусский) язык	15-17 слов Упражнение для не более 1	25-28 слов домашней работы дополнительного	35-37 слов может включать грамматического задания
3	Литературное чтение	не более 1 - 1,5 с.	не более 2- 2,5 с.	не более 3 - 3,5 с.
4	Человек и мир	не более 1 - 1,5 с.	не более 2 - 2,5 с.	_____

Будьте здоровы!!!

