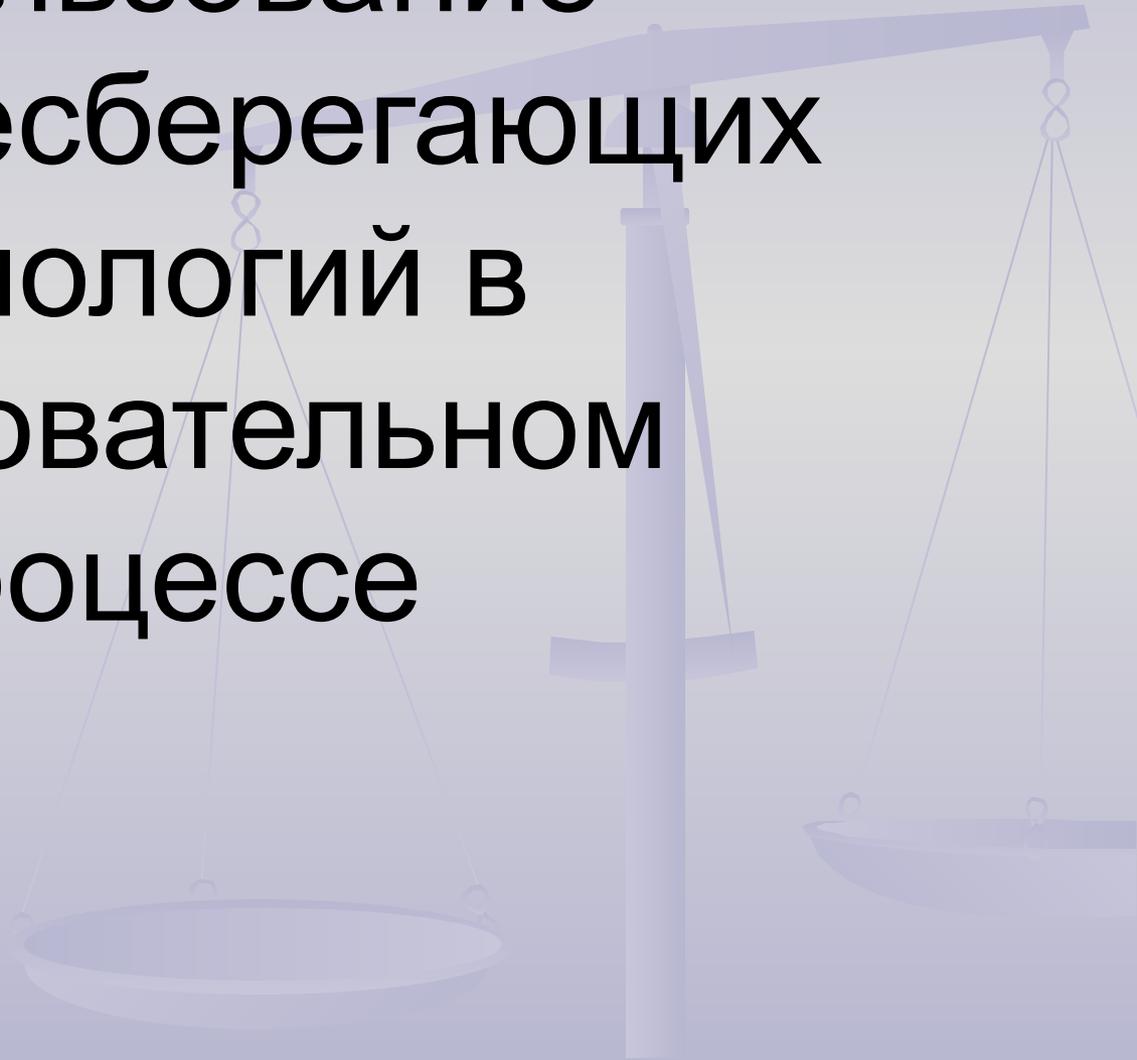
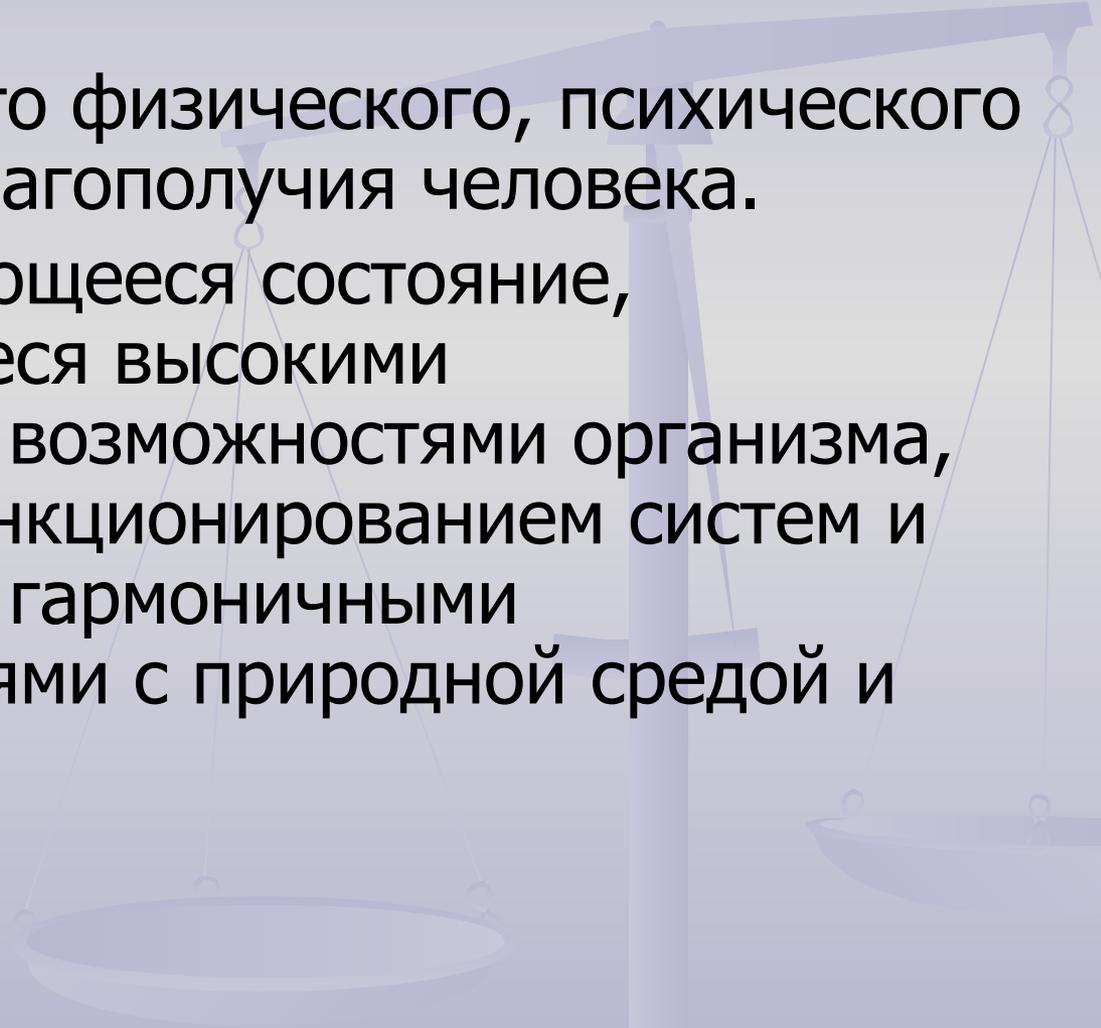


**Использование  
здоровьесберегающих  
технологий в  
образовательном  
процессе**



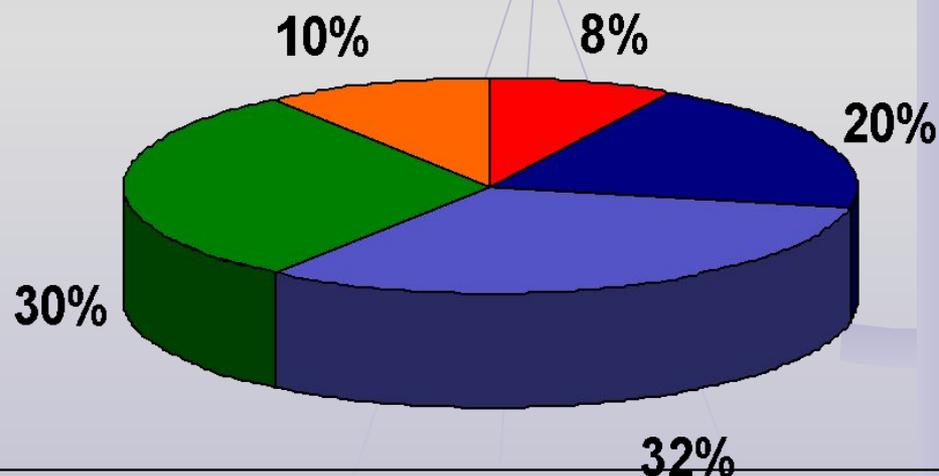
# Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Н.А. Семашко

Здоровье – это

- состояние полного физического, психического и социального благополучия человека.
  - динамично меняющееся состояние, характеризующееся высокими адаптационными возможностями организма, оптимальным функционированием систем и органов, а также гармоничными взаимоотношениями с природной средой и социумом.
- 

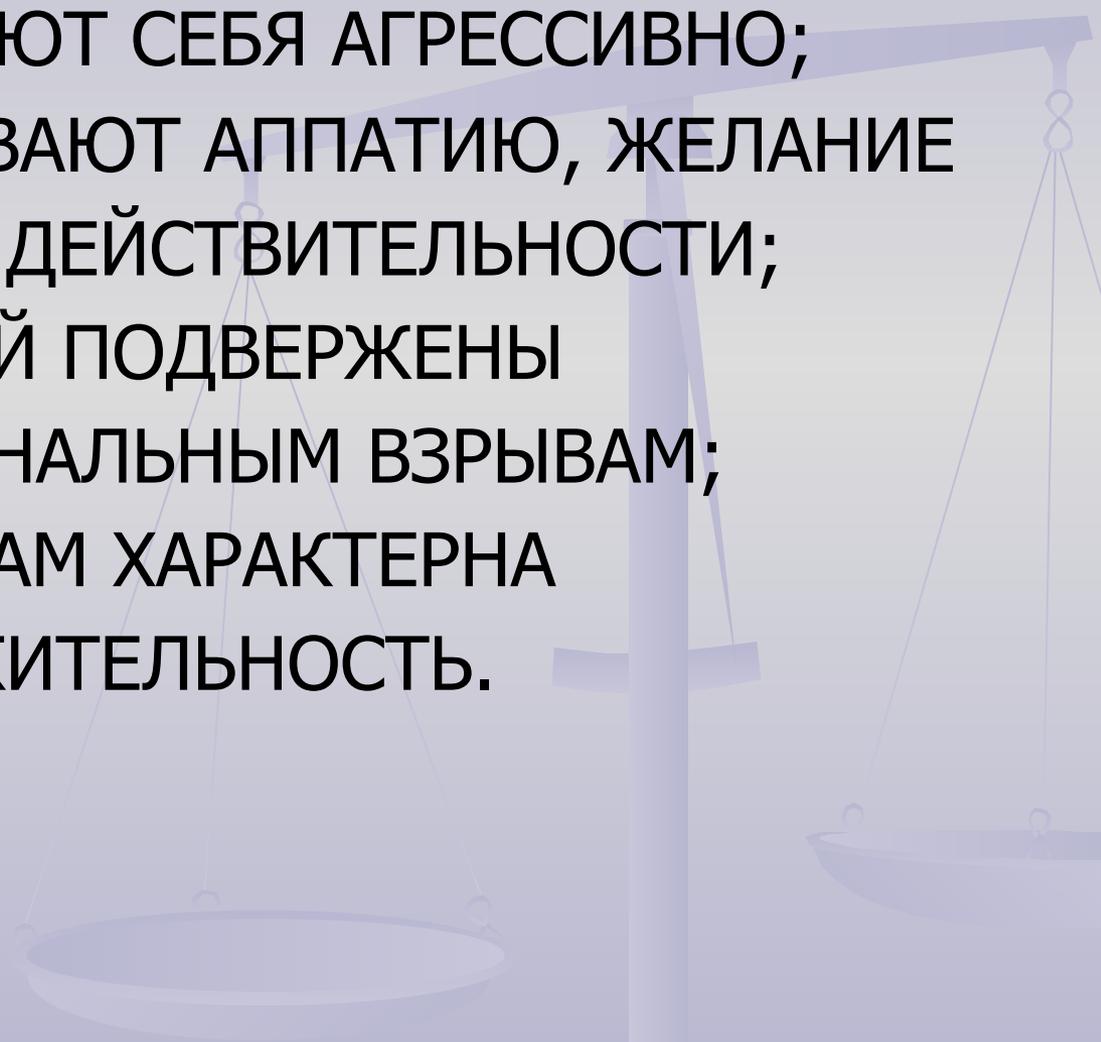
# Здоровье и педагог

**Только в сильном, здоровом теле дух  
сохраняет равновесие, и характер  
развивается во всем своем могуществе.  
Г.Спенсер**

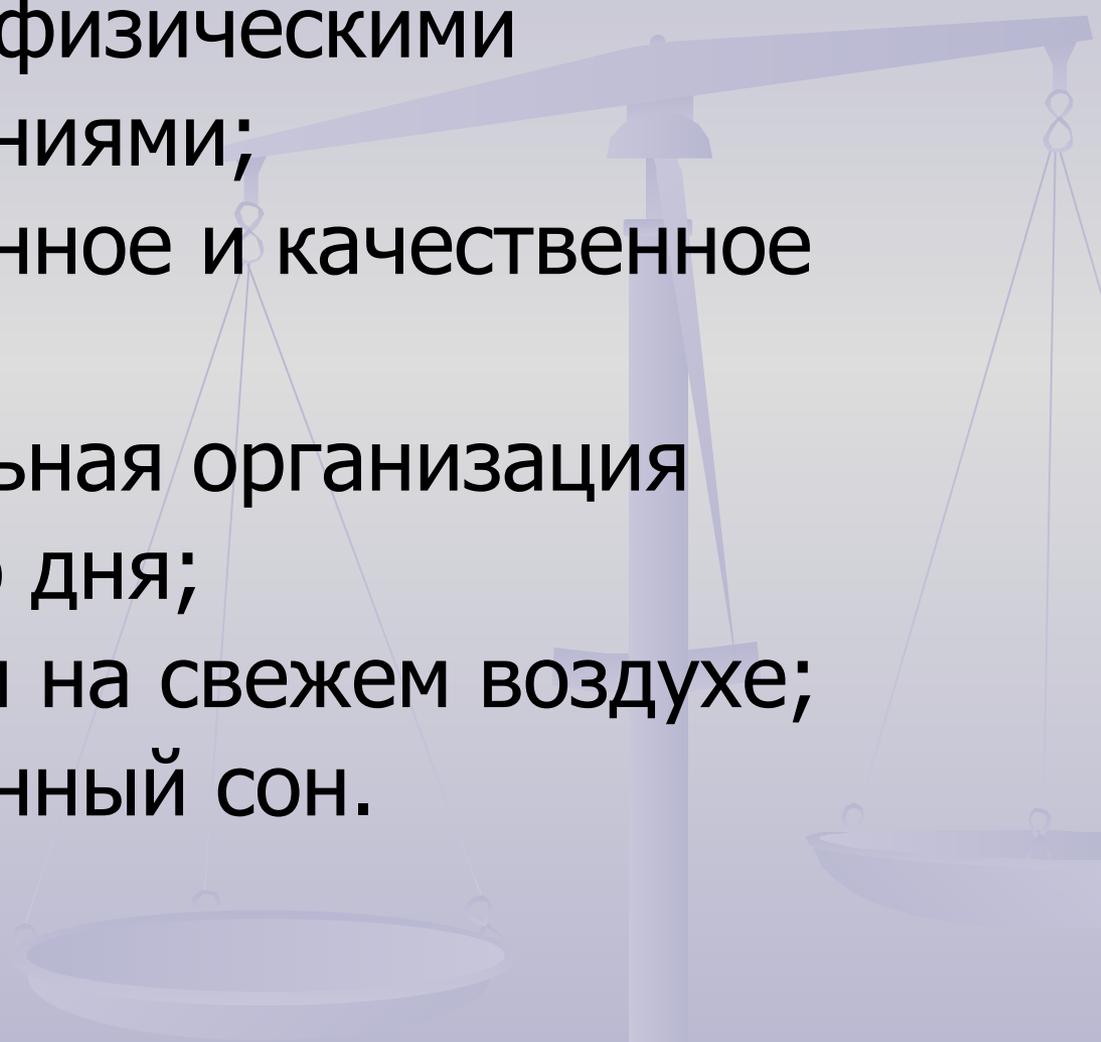


- Считают себя абсолютно здоровыми
- Страдают хроническими заболеваниями
- Часто болеют
- Достаточно часто болеют
- Считают себя относительно здоровыми

# Осознание педагогами фактора негативного влияния уровня собственного здоровья на педагогический процесс:

- 2% ПРОЯВЛЯЮТ СЕБЯ АГРЕССИВНО;
  - 22% ИСПЫТЫВАЮТ АППАТИЮ, ЖЕЛАНИЕ УЙТИ ОТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ;
  - 23% УЧИТЕЛЕЙ ПОДВЕРЖЕНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЗРЫВАМ;
  - 42% ПЕДАГОГАМ ХАРАКТЕРНА РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ.
- 

# Факторы, укрепляющие здоровье ( по мнению педагогов):

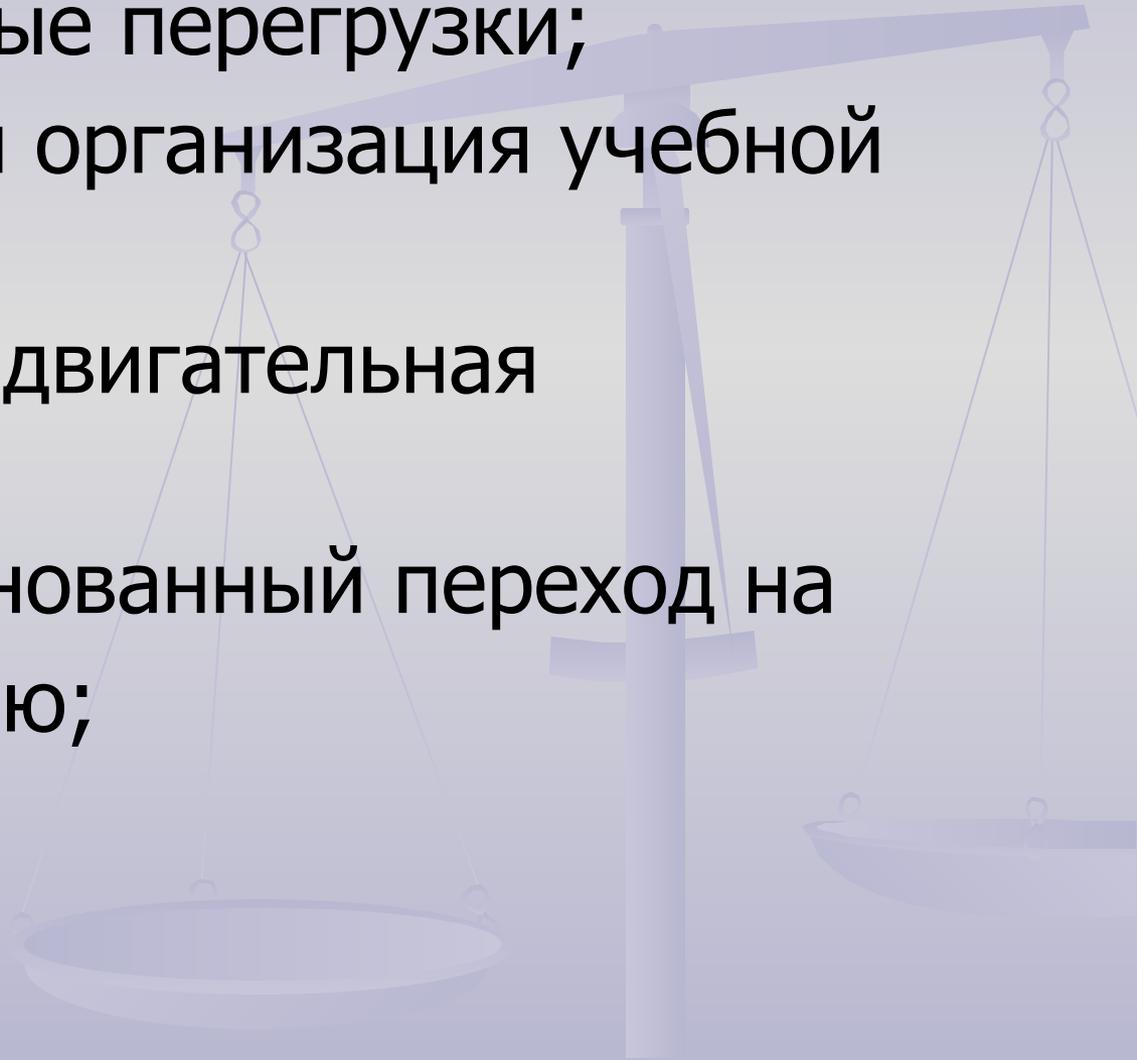
- 12% занятия физическими упражнениями;
  - 22% полноценное и качественное питание;
  - 24% оптимальная организация рабочего дня;
  - 26% прогулки на свежем воздухе;
  - 56% полноценный сон.
- 

# Валеологическая культура личности учителя

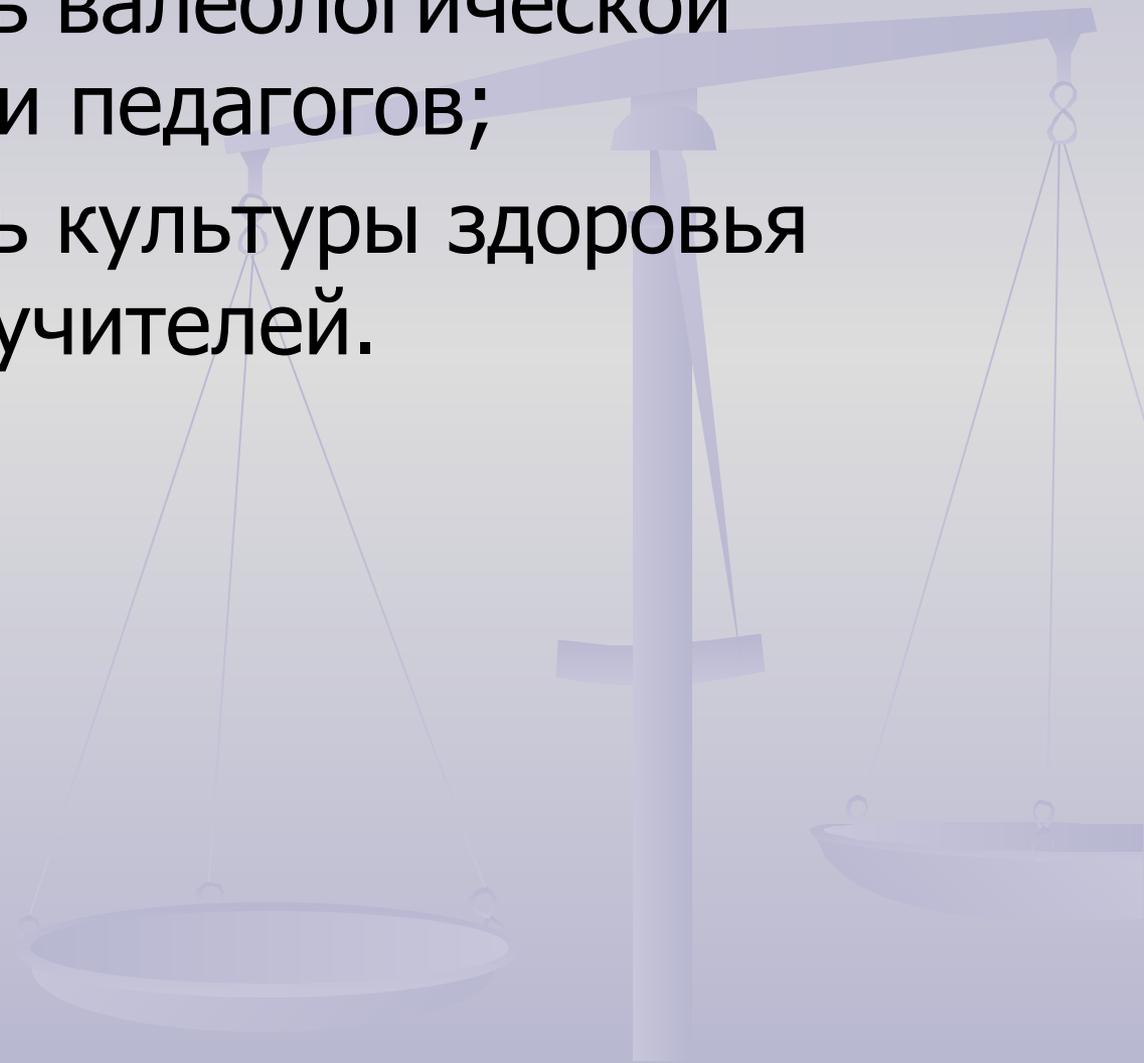


# Условия образовательной деятельности, отрицательно влияющие на здоровье учащихся:

- информационные перегрузки;
- несовершенная организация учебной деятельности;
- недостаточная двигательная активность;
- не всегда обоснованный переход на 5-дневную неделю;



- авторитарно-репродуктивная система обучения;
- низкий уровень валеологической компетентности педагогов;
- низкий уровень культуры здоровья школьников и учителей.



# Здоровьесберегающие образовательные технологии

- системно организованная совокупность программ, приемов и методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;
- качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;
- технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Типы технологий

здоровьесберегающие

оздоровительные

технология  
обучения  
здоровью

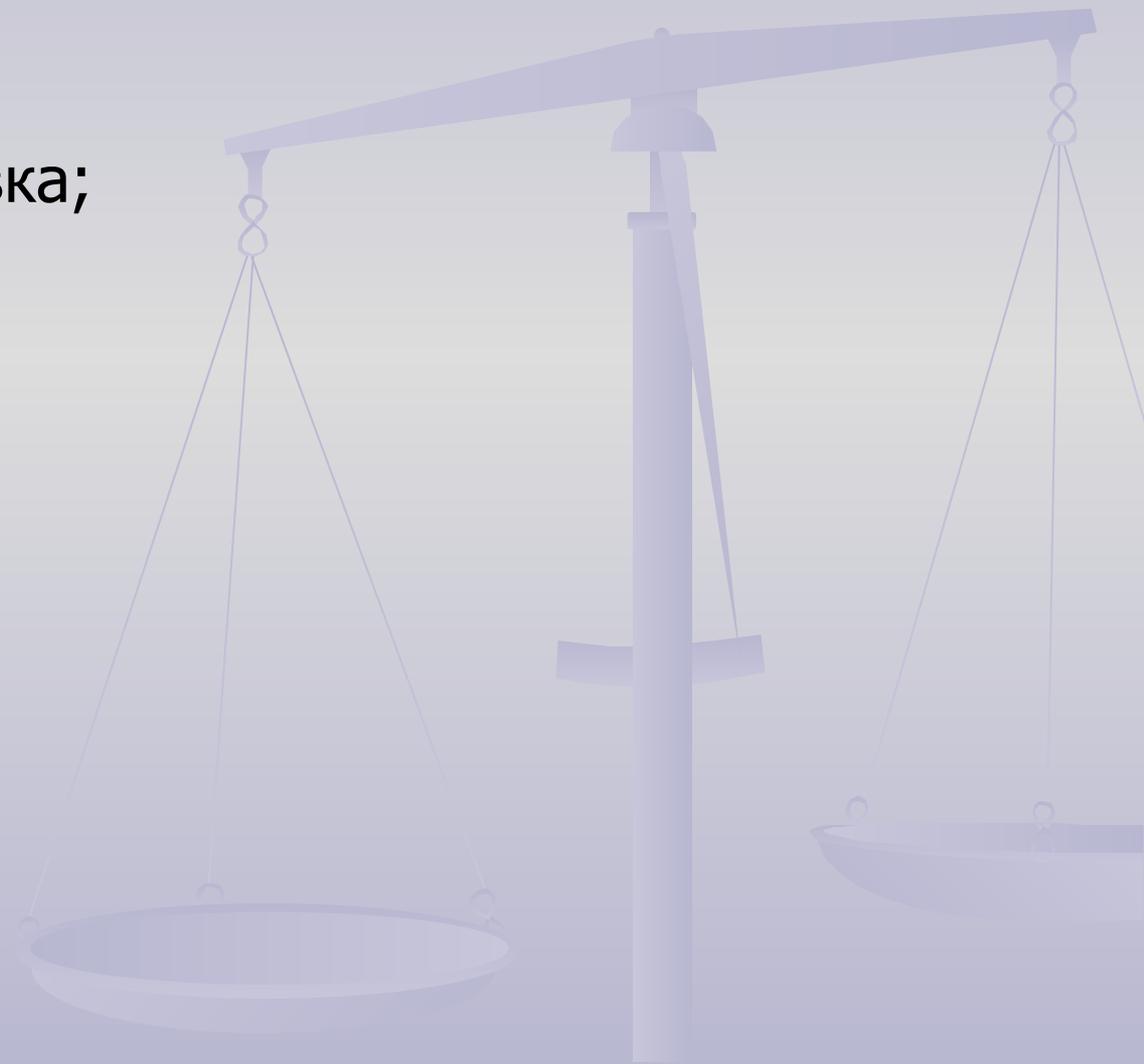
воспитание  
культуры  
здоровья

**Здоровьесберегающие –технологии, создающие безопасные условия пребывания, обучения и работы в ОУ, решающие задачи рациональной организации образовательного процесса, соответствия учебной и физической нагрузок возрастным возможностям ребенка**

- диспансеризация учащихся;
- профилактические прививки;
- обеспечение двигательной активности;
- витаминизация;
- мероприятия в период повышенной заболеваемости ОРВИ и т.д.

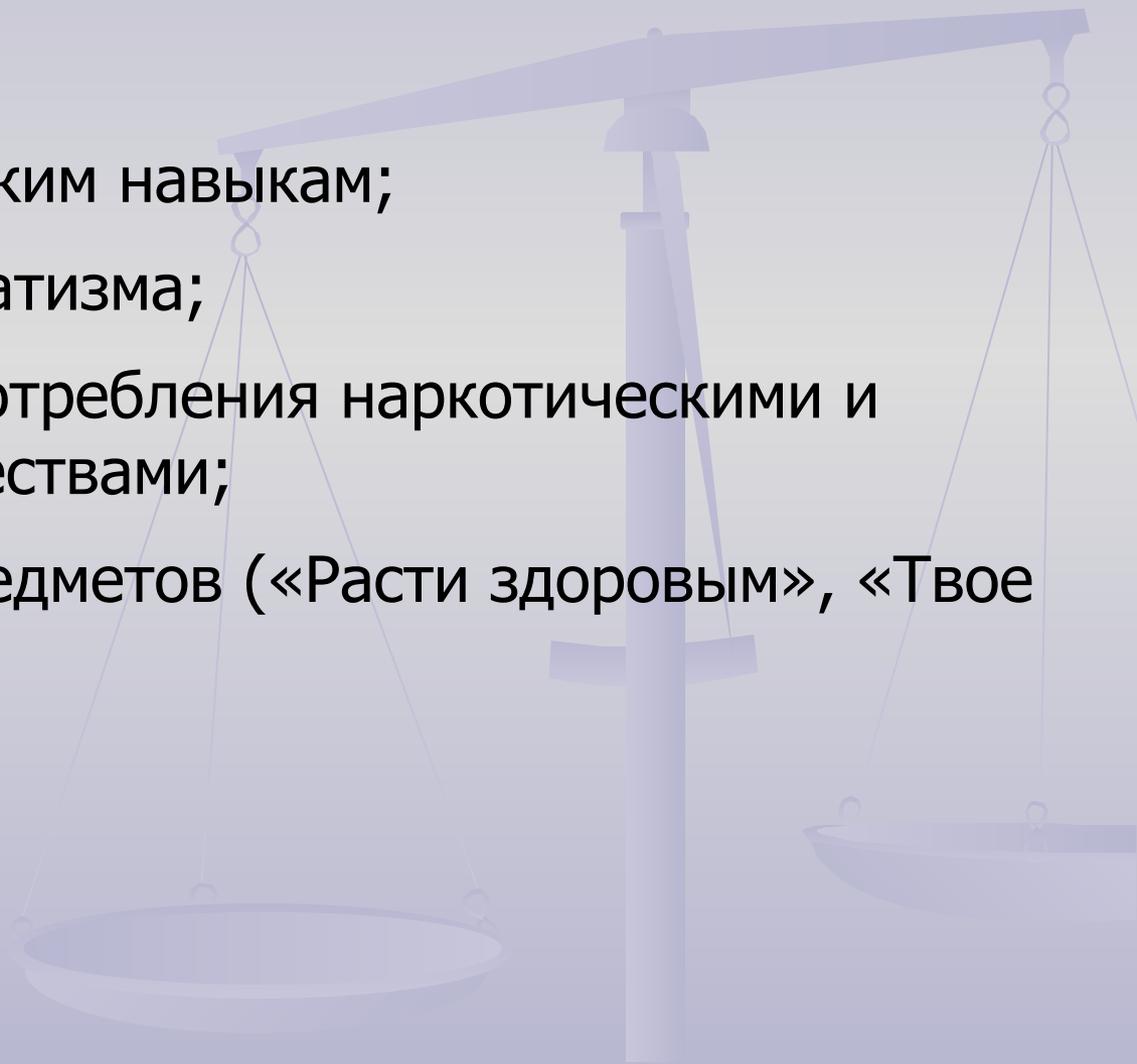
# Оздоровительные – технологии, направленные на решение задач укрепления физического здоровья учащихся

- физическая подготовка;
- физиотерапия;
- ароматерапия;
- закаливание;
- гимнастика;
- массаж.

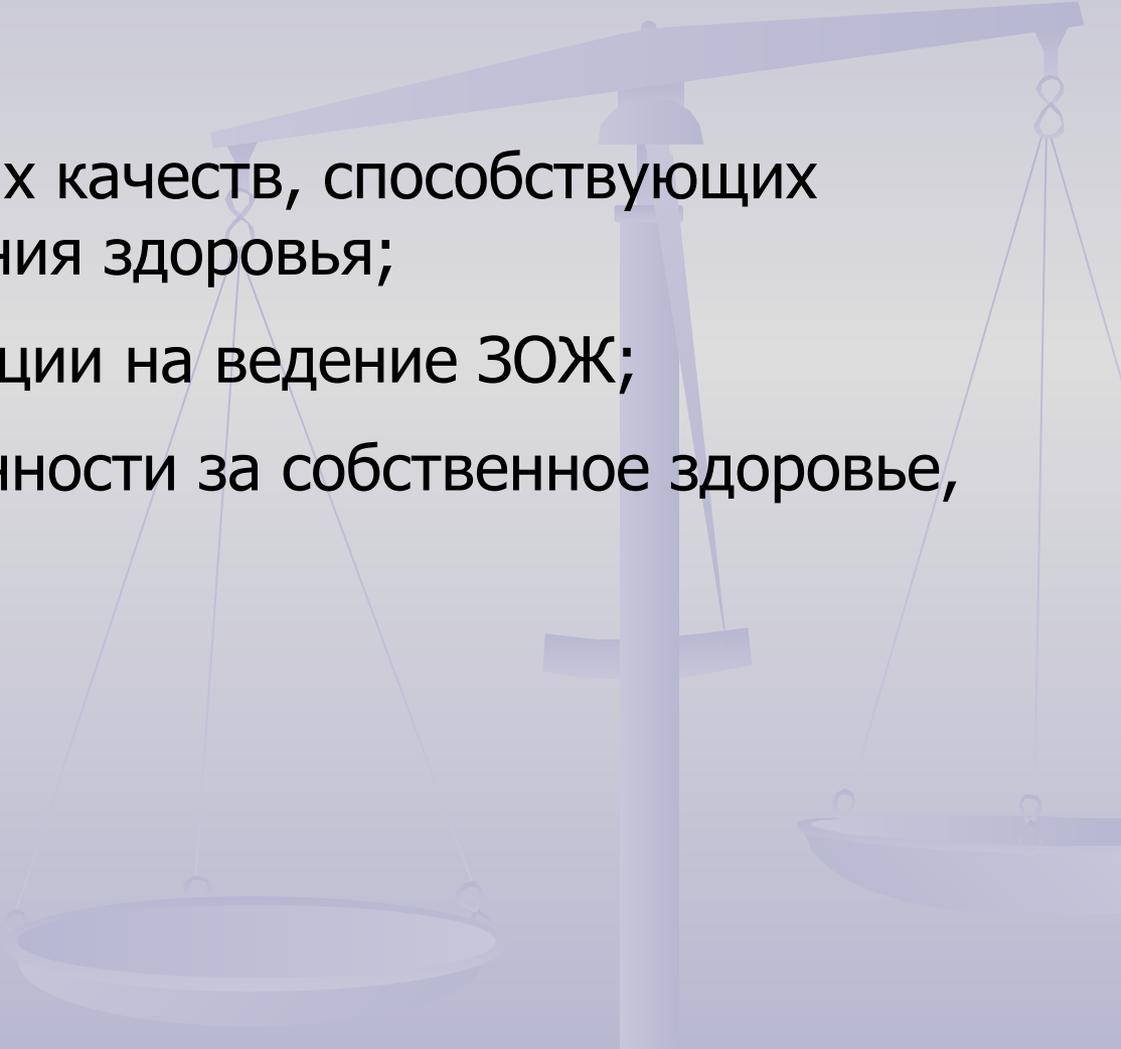


# Технологии обучения здоровью – гигиеническое обучение и образование

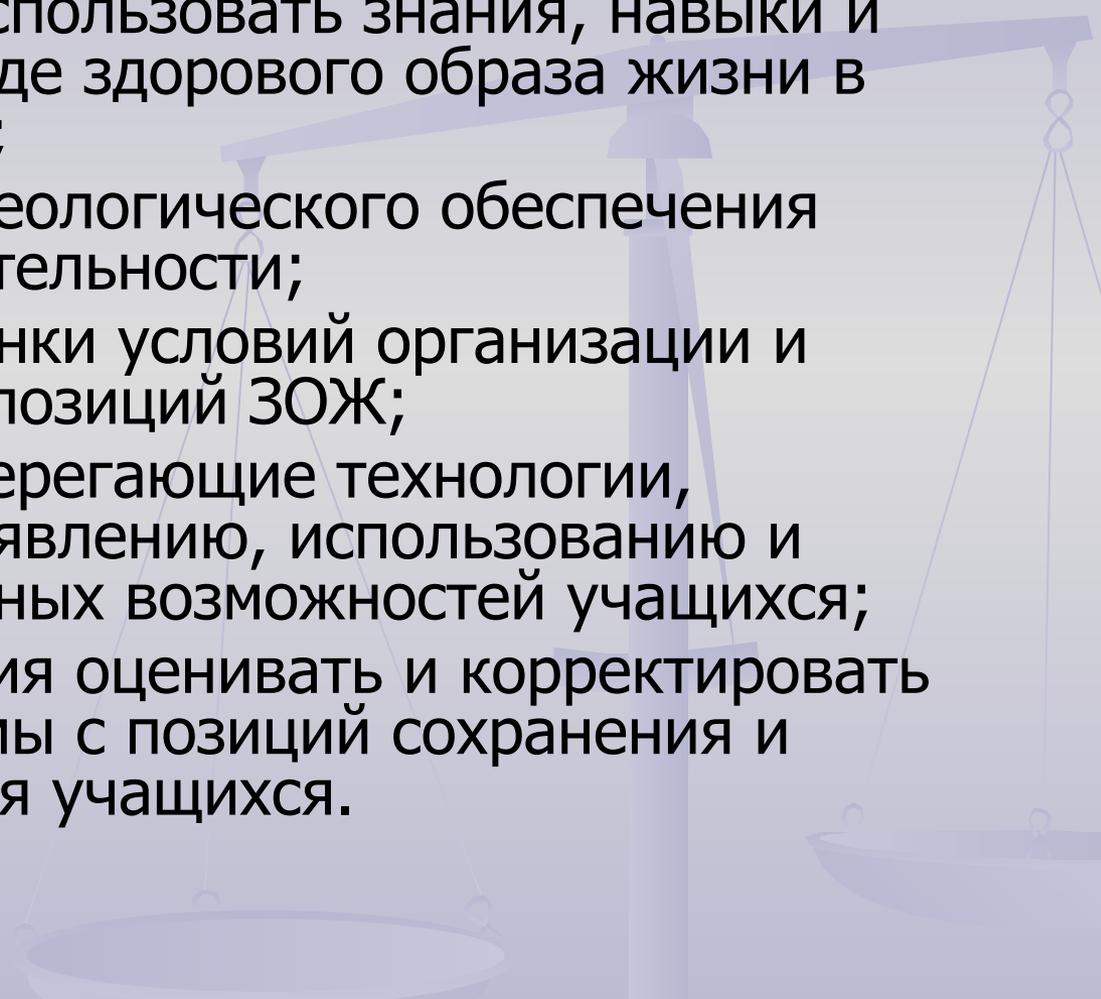
- обучение гигиеническим навыкам;
- профилактика травматизма;
- профилактика злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами;
- включение новых предметов («Расти здоровым», «Твое здоровье»).



# Воспитание культуры здоровья

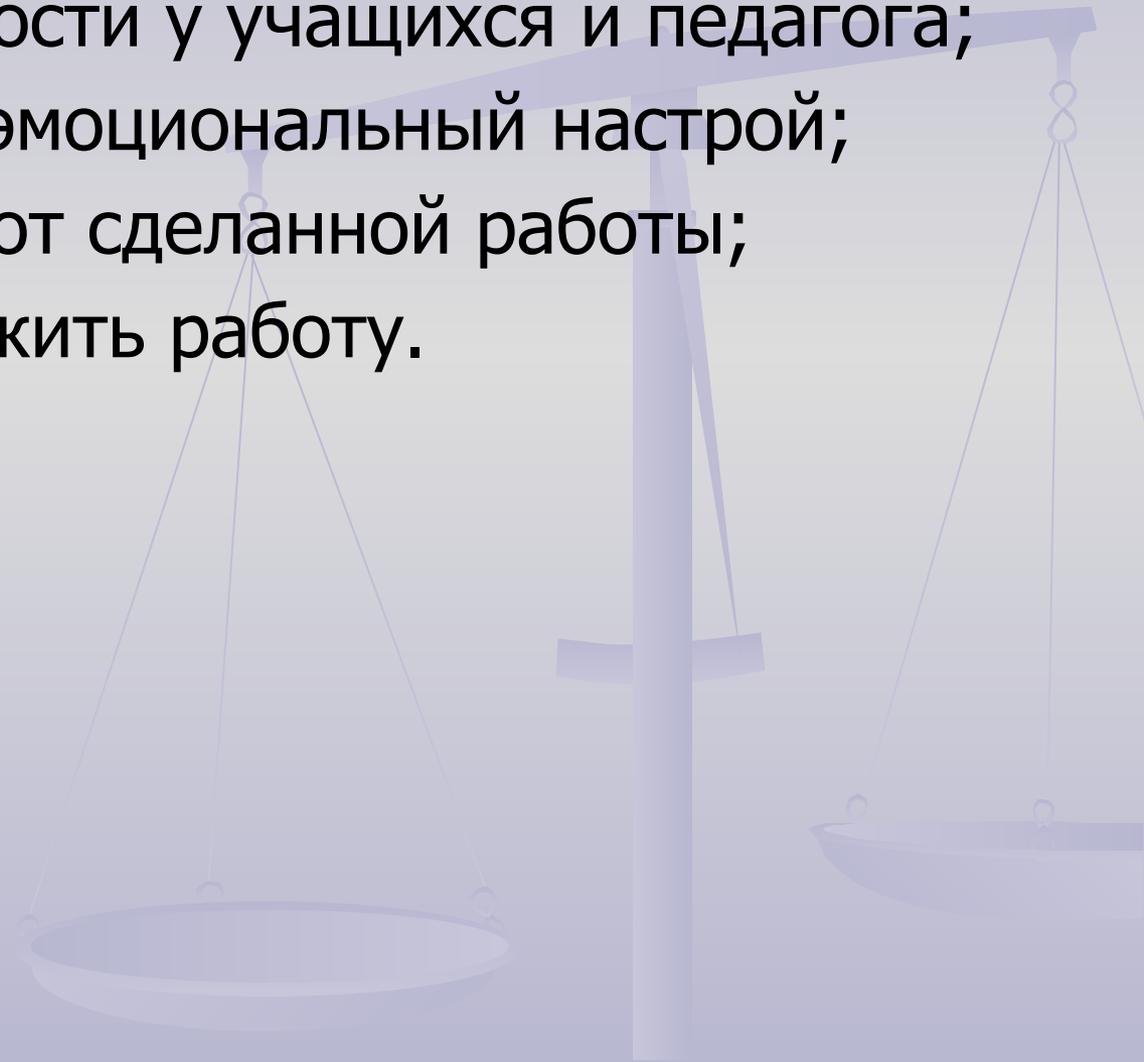
- воспитание личностных качеств, способствующих сохранению и укрепления здоровья;
  - формирование мотивации на ведение ЗОЖ;
  - воспитание ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи.
- 

# Задачи педагогической деятельности по осуществлению здоровьесберегающих технологий

- научить учителей использовать знания, навыки и умения по пропаганде здорового образа жизни в своей деятельности;
  - освоить методы валеологического обеспечения педагогической деятельности;
  - освоить методы оценки условий организации и обеспечения УВП с позиций ЗОЖ;
  - освоить здоровьесберегающие технологии, способствующие выявлению, использованию и активизации резервных возможностей учащихся;
  - сформировать умения оценивать и корректировать методические приемы с позиций сохранения и укрепления здоровья учащихся.
- 

# Критерии удачного с точки зрения валеологии урока

- отсутствие усталости у учащихся и педагога;
- положительный эмоциональный настрой;
- удовлетворение от сделанной работы;
- желание продолжить работу.



## Валеологические подходы к анализу урока

1.Учет степени трудности предмета при составлении расписания	Да Нет	1 0
2.Режим проветривания соблюден	Да Нет	1 0
3.Температурный режим соблюден	Да Нет	1 0
4 .Продолжительность урока соответствует возрасту	Да Нет	1 0
5. Физкультпаузы	Есть Нет	1 0
6. Стиль общения	Авторитарный Либеральный Демократичный	0 0 1
7. Психотравмирующие ситуации на уроке	Есть Нет	1 0
8. Позиция учителя	Взрослый Родитель Ребенок	1 0 0
9. Работоспособность учащихся	Отсутствие усталости Отмечена усталость	1 0
10. Положительный эмоциональный настрой	Да Нет	1 0

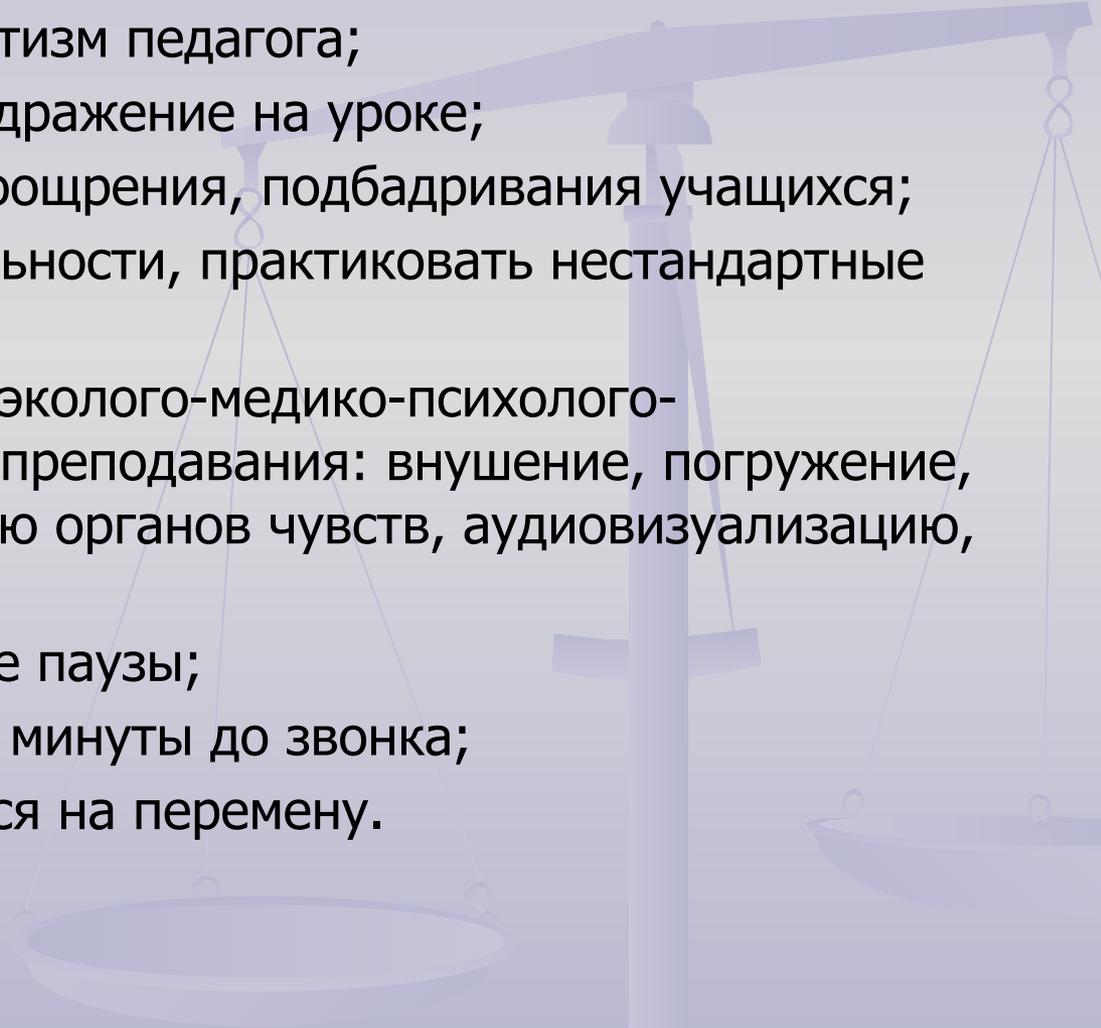
## Оценка результатов:

- 7-10 баллов – высоковалеологичный урок;
- 4-6 баллов – средний уровень валеологичности урока;
- 0-3 балла – низкий уровень валеологичности урока;
- при определении уровня работоспособности 1 балл дается, если более 50% учащихся не имеют выраженного снижения работоспособности к концу учебного дня;
- эмоциональный настрой оценивается в середине урока при помощи методики цветописи Лутошкина (1 балл, если более 60% учащихся свое настроение оценивают как положительное).

# Оценка степени утомления при умственном труде

Объекты наблюдения	Незначительная	Значительная	высокая
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые словесные указания отсутствуют
Поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	Частая смена поворота головы, облакачивание, поддерживание головы руками	Стремление положить голову на стол, вытянуться, отклонившись на спинку стула
Движения	Точные	Неуверенные, замедленные	Суевливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка)
Интерес	Живой интерес, задавание вопросов	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса

# Профилактика переутомления учащихся на уроках

- повысить умственную работоспособность и сократить период адаптации к содержанию материала в начале урока;
  - выбрать оптимальный ритм и темп урока;
  - эмоциональность, артистизм педагога;
  - исключить шумовое раздражение на уроке;
  - использовать приемы поощрения, подбадривания учащихся;
  - проводить смену деятельности, практиковать нестандартные уроки;
  - использовать основные эколого-медико-психолого-педагогические методы преподавания: внушение, погружение, ритмическую стимуляцию органов чувств, аудиовизуализацию, аудиолингвализацию;
  - проводить динамические паузы;
  - заканчивать урок за 1-2 минуты до звонка;
  - не задерживать учащихся на перемену.
- 

# Внутришкольные факторы, влияющие на здоровье учащихся

## Организация занятий

- вид учебной деятельности
- технологии
- стиль преподавания
- отметка, оценка знаний
- объем домашних заданий

- взаимоотношения с одноклассниками
- отношение учителей
- здоровье учителей

## Режим функционирования школы

- режим дня
- расписание учебных занятий
- питание
- санитарно-гигиенические условия (мебель, освещение, проветривание и др.)
- режим перемен

## Здоровье учащихся

- уроки физкультуры
- спортивные секции и кружки

- учебный план
- выбор УМК
- выбор программ

## досуговая деятельность