# Здоровьесберегающие технологии в школе



### 5 компонентов здоровьесбережения

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

#### Школы, содействующие здоровью

- 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).

## Создать школу здоровья-БОЛЬШОЙ ТРУД!



# 3-х компонентная модель школы, содействующей здоровью:

- 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.

### С чем мы боремся?

- Школьные факторы риска:
- 1.Стрессовая педагогическая
- методика (крик)



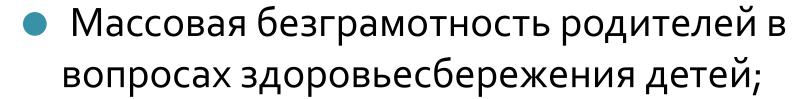
- 2. Интенсификация образования (большие нагрузки)
- 3. Несоответствие методик обучения возрастным особенностям;

- Преждевременное начало систематического обучения;
- Несоблюдение физиологических и гигиенических требований в учебном процессе;
- Неграмотность педагогов в вопросах здоровьесбережения школьников;

## Перегрузки.....







- Недостаточная развитость системы физического воспитания детей;
- Отсутствие системы работы по формированию ценностей здоровья;

# ОПАСНОСТЬ школьных факторов риска:

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

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



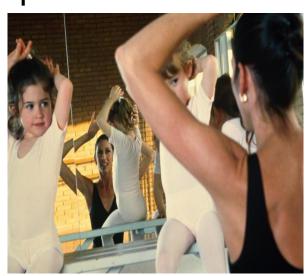


#### Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья школьников:

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

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





#### Что нам мешает?

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

# Первые шаги по созданию школы здоровья:

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

### Анализ урока с позиции здоровьесбережения:

Количество видов учебной деятельности(4-7);

Продолжительность 1 вида деятельность- 10 минут;

Количество видов преподавания- не менее 3;

Чередование видов преподавания-через 10-15 мин.;

Наличие метода свободного выбора действий;

- 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!

### Ура! Перемена!!!!!!!!



# Формы и методы здоровьесбережения в ОУ

- Неудовлетворительное состояние внутришкольной среды ----
- Монитогинг состояния помещения, школьной мебели, оборудования;
- Нерациональная организация учебного процесса ----
- Гибкое чередование учебной и неучебной деятельности, гибкое моделирование образовательной траектории;



Низкая двигательная активность----

Включение в режим учебного процесса динамических минуток;

<u>Неадекватные приемы и методы</u> преподавания-----

Гибкие формы обучения, индивидуальный подход;



#### Стрессовые ситуации на уроке----

Ценностая система воспитания, система дополнительного образования;

Нарушение здоровья учащихся -----

Физкультурная работа, лечебные процедуры;

# Отсутствие культуры здоровья----Лекции, беседы, просветительская работа с родителями и учениками.



