

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;
- 3. 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.....



- 
- Массовая безграмотность родителей в вопросах здоровьесбережения детей;
 - 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 ----

Мониторинг 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;

Неадекватные приемы и методы
преподавания-----

Гибкие формы обучения, индивидуальный
подход;



Стрессовые ситуации на уроке-----

Ценностная система воспитания, система
дополнительного образования;

Нарушение здоровья учащихся -----

Физкультурная работа, лечебные
процедуры;



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

