

Здоровьесберегающие технологии в работе учителя информатики

- I. *Введение в тему:*
 - определение термина «здоровьесберегающие технологии»;
 - а) по Н.К. Смирнову;
 - б) по В.Д. Сонькину;
 - в) по Петрову.
- II. *Реализация здоровьесберегающих технологий в учебном процессе:*
 - а) типы технологий;
 - б) классификация здоровьесберегающих технологий.
- III. *Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения.*
- IV. *Применение здоровьесберегающих технологий (приемы и методы оздоровления учащихся).*

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели:

- Физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей.
- 25-35% детей пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки.
- 90-92% выпускников средних школ находятся в «среднем состоянии», т.е. ещё не знают, что больны.
- Только 8-10% выпускников школ можно считать действительно здоровыми.
- 5% взрослого населения страны хронически больны, а 95%-находятся в «третьем состоянии».

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. В силу этих причин проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными. Многие учителя уже работают над темой «Здоровьесберегающие технологии». Что же это такое?

«Здоровьесберегающие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под **здоровьесберегающей образовательной технологией** (Петров) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Существуют различные типы технологий:

Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)

Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)

Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

По **характеру деятельности** здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).

По **направлению деятельности** среди **частных здоровьесберегающих технологий** выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности); образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

К **комплексным здоровьесберегающим технологиям** относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма - 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий; среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма -

7-10 минут; число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трех; чередование видов преподавания. Норма - не позже чем через 10-15 минут:

наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.

Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки): место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения; позы учащихся, чередование поз; физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке - их место, содержание и продолжительность. Норма - на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 - повторениями каждого упражнения; наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации; наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения; сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.; психологический климат на уроке; наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.; **В конце урока следует обратить внимание на следующее:**

плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более

75-80 %;

момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной

работы; темп и особенности окончания урока: быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания; спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися; задержка учащихся в классе после звонка (на перемене),