

Здоровосберегающие технологии в практике учителя истории

Из опыта работы

***«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, венцом этой гармонии является радость творчества»
В.А.Сухомлинский***

Здоровье – это одно из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может и призвана школа, ибо, как писал всемирно известный хирург и один из первых русских учёных-педагогов Н.И.Пирогов, «всё будущее жизни находится в руках школы... прямое назначение школы, примиренной с жизнью, - быть руководителем жизни на пути к будущему».

Ребёнок должен понять простую истину, чтобы быть успешным необходимо быть здоровым. На протяжении последних десятилетий состояние здоровья детей вызывает серьёзную тревогу специалистов различного профиля. Так же проблема физического и психического здоровья детей всегда волновало родителей и учителей. Инновации в образовании, введение ЕГЭ и инновационных форм ГИА ставят перед учителем задачу сопровождения здоровья учащихся.

«Здоровьеформирующие 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.

У современно педагога есть возможность через урок и внеурочное время снизить влияние школьных факторов риска на здоровье детей. Реализацией этой задачи на уроках и во внеурочное время я занимаюсь в течение последних лет.

На уроках и во внеурочной работе я решаю 3 группы задач, связанных с проблемой здоровья учащихся:

- диагностические,
- коррекционные,
- формирующие.

При этом я фиксирую свое внимание не только на учащихся, но и на условиях проведения занятий.

В начале урока оцениваю и в дальнейшем удерживаю свое внимание на гигиенических условиях в классе: достаточна ли освещенность, не мешает ли шум, доносящийся из-за окон или из соседних помещений, хорошо ли проветрен класс, не слишком ли сухой воздух и оптимальна ли его температура. Но пренебрежение этими требованиями приведет к более быстрому утомлению учащихся, а в дальнейшем скажется на их здоровье. В моём кабинете есть комнатные цветы. Они создают уют и поддерживают качество воздуха.

Не менее важно психофизиологическое состояние школьников и все, что так или иначе связано с влиянием на их здоровье.

Первичную экспресс-оценку эмоционально-психологической атмосферы в классе на уроках провожу по следующим показателям:

- возбуждены (перевозбуждены), например, после урока физкультуры;
- утомлены, выглядят уставшими;
- взволнованы, тревожны, чем-то обеспокоены;
- сосредоточены, деловиты, настроены на урок;
- насторожены, напряжены, враждебны (обычно — установка на конкретного учителя).

В дальнейшем подобными индикаторами состояния класса выступают ученики, которые:

- быстрее других утомляются, отключаясь от учебного процесса;
- отличаются трудностью концентрации и удержания внимания, повышенной двигательной активностью, возбудимостью и другими проявлениями психофизиологических особенностей;
- более склонны к нарушениям дисциплины;
- опережают других учеников в темпах выполнения классных заданий;
- вообще не включены в учебный процесс, присутствуют на уроке по необходимости.

Одним из направлений работы стало *использование работы в режиме двигательной активности*. Начиная с первых уроков в 5 классах, слежу за осанкой детей, провожу физическую паузу с комплексом упражнений для уставших мышц и зарядку для глаз. Иногда физические паузы приходится проводить не в середине, а в начале урока, т.к. это помогает сосредоточить внимание детей, нацелить их на работу, снять напряжение, оставшееся в них с предыдущего урока (особенно после контрольной работы). На каждой перемене обязательно проветриваю кабинет. Школьникам необходим свежий воздух для улучшения самочувствия детей и повышения их работоспособности.

зарядка

К воздействию на физическое здоровье во время урока относится, прежде всего, сохранение физических характеристик обучающихся: зрение, слух, осанка. Их сохранению способствует смена деятельности на уроке. Например, сначала устно

обсуждали какое-либо историческое событие, потом законспектировали в тетрадь, затем послушали учителя и т.д. Благодаря смене деятельности, урок, во-первых, проходит незаметно, быстро, потому что он интересен и многообразен, пестр по содержанию. Во-вторых, это необходимое условие сохранения здоровья на уроке истории.

Запись на доске, вставить пропущенные слова

Другое направление работы: *Передача знаний по предотвращению отдельных болезней* осуществляется как на уроках, так и во внеурочной деятельности. Например:

- при изучении темы «Древний Египет» (5, 10 классы) обязательно рассматривается вопрос «Почему в ежедневном рационе простых египтян были чеснок и лук?»;
- при выяснении причин вымирания американских индейцев (7, 8, 10 классы) заостряется внимание на отравляющее влияние алкоголя на организм человека и отсутствие иммунитета у аборигенов на такие инфекционные заболевания как грипп и ангина, унёсшие жизнь многих коренных жителей Америки, отмечается, что африканцам удалось избежать эпидемий этих болезней благодаря употреблению бананов;
- при изучении средневековой Европы подчёркивается, что основная причина моров и эпидемий – отсутствие элементарных правил гигиены, таких как умывание и мытьё, регулярная смена белья.

С целью пропаганды здорового образа жизни на уроках обществознания учащимися были выполнены творческие проекты, итогом которых стало изготовление буклетов по здоровому образу жизни.

Буклеты

Таким образом, здоровьесберегающий компонент на уроках истории необходим в современной школе с компетентностным подходом в обучении и гуманизацией образовательного процесса в условиях модернизации, потому что «здоровый нищий счастливее больного короля».