## Принципы здоровьесбережения

Проблемы сохранения здоровья обучающихся стали особенно актуальными на современном этапе. 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 создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По сло­вам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».
Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.
Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:
•   «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
•   Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

* + Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
	+ Субъект-субъектные взаимоотношения — обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
	+ Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту обучающихся.
	+ Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
	+ Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
	+ Активность — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здорвоьесберегающие технологии.
Следует отметить, что все здорвоьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном про­цессе, можно разделить на три основные группы:

1. технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

2. технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Рассмотрим эти группы здоровьесберагающих технологий.

**Условия, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса**
 От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.
 Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья обучающихся и учителя.

Критерии здоровьесбережения на уроке, их крат­кая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
|  **Критерии здоровьесбережения** | **Характеристика** |
| Обстановка и гигиенические условия в классе | Температура и свежесть воздуха,О освещение класса и доски, монотонныенеприятные звуковые раздражители |
| Количество видов учебной деятельности | Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д. |
| Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности |  |
| Количество видов преподавания | Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа |
| Чередование видов преподавания |  |
| Наличие и место методов,способствующих активизации | метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества).Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки) |
| Место и длительность применения ТСО | Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения |
| Поза ребенка, чередование позы | Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы |
| Наличие, место, содержание ипродолжительность на уроке моментовоздоровления | Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек |
| Наличие мотивации деятельности учащихся науроке | Внешняя мотивация: оценка, похвала,  поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интереса к изучаемому материалу |
| Психологический климат на уроке | Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт— напряжение, сотрудниче­ство — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие) |
| Эмоциональные разрядки на уроке | шутка, улыбка, юмористическая или поучительная кар­тинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие |