Иванова Оксана Анатольевна

МОБУ СОШ с. Октябрьский МР Уфимский район

Республики Башкортостан

Учитель физики

**Здоровьесберегающие технологии на уроках физики**

В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как "Состояние полного физического, духовного и социального благополучия", а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Одно из современных определений здоровья дается, как способность адаптироваться, приспосабливаться к жизни.

Болезнь - это медицинская категория. А здоровье - мера реализации генетических потенциалов. В процессе воспитания эти потенциалы развиваются - телесные, психические и духовно-нравственные. В процессе воспитания человека в семье, детском саду, в школе здоровье либо формируется и развивается, либо утрачивается. Какие же условия и факторы школьной жизни оказывают разрушающее воздействие на здоровье детей?

Первый - это инструктивно-программирующие методики. Весь учебный процесс направлен на закрепощение детского организма в режиме постоянного сидения. При таком психомоторном закрепощении ребенок в начальной школе уже через 10-15 минут испытывает нервно-психические нагрузки, ведущие к ранней стенокардии, близорукости и сколиозу. У него угнетается и парализуется общий тонус организма.

Второй фактор, губительный для здоровья, - это продолжительное воздействие на детей школьной среды: закрытые помещения, ограниченные пространства, заполненные однообразными искусственно созданными элементами. При этом угнетается эмоциональная сфера детей, подавляется иммунитет, не реализуется их генетическая программа.

Третий фактор. Словесно-информационный - вербальный принцип построения учебного процесса. Книжное изучение жизни предполагает некритическое восприятие готовой информации. При этом подавляется творчество, которое заложено в них природой, они не могут самостоятельно мыслить и рассуждать.

Четвертый фактор - это лежащие в основе учебного процесса методики, разрушающие целостное восприятие мира.

Пятый фактор - это чрезмерное увлечение методиками "интеллектуального" развития в ущерб чувственному, эмоционально-образному. Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей. Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

в физическом плане - здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;

в социальном плане - он коммуникабелен, общителен;

в эмоциональном плане - ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

в интеллектуальном плане - учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

в нравственном плане - он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на момент поступления в школу, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

благоприятный эмоциональный настрой;

соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);

построение урока с учетом работоспособности учащихся;

строгая дозировка учебной нагрузки;

проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

Я стараюсь с первых минут урока, с приветствия создавать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя. Не составляет исключения в этом смысле и организация начала урока физики.

Ещё один организационный момент начала урока связываю с проверкой состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест и проверкой отсутствующих. Стараюсь на перемене проверить подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, а также при необходимости - проветрить помещение. А каждого ученика приучаю своевременно до начала урока приводить свое рабочее место в порядок: положить на стол нужные тетради, книги, другие учебные принадлежности и убрать с него все лишнее, если оно есть. Учащиеся должны быть готовы и к выполнению обязанностей дежурных, от которых следует добиваться того, чтобы учебное помещение к началу каждого урока было проветрено и убрано, классная доска вымыта, находились на своем месте чистая влажная тряпка и мел. Более того, учитель должен быть всегда готов помочь учащимся в решении этих вопросов.

Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому основной своей задачей считаю - помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Ведь часто мы слышим от своих учеников: "Мне тогда все понятно, когда интересно". Значит, ребенку должно быть интересно на уроке. Неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести в согласие притязания ученика и его возможности.

Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация учебного труда. Не всем учащимся легко дается физика, поэтому обязательно провожу работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах как на местах, так и у доски, где ведомый, более "слабый" ученик чувствует поддержку товарища. Хорошим антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. При оценке такой работы учитываю не только полученный результат, но и степень усердия ученика. В конце урока обсуждаю не только то, что усвоено нового, но выясняю, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить. Хорошие результаты во всех классах дает хоровое проговаривание как целых правил, так и просто отдельных терминов. Часто ученик, много раз слышавший сложный термин, понимающий его смысл, не в состоянии его произнести, что ставит его в неловкое положение перед товарищами.

Не нужно забывать и о том, что отдых - это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока не допускаю однообразия работы. В норме должно быть 4-7 смен видов деятельности на уроке. Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал.

Запоминалки

Массу мы легко найдём,

Умножив плотность на объём.

"Бац!" -взмахнул кнутом пастух.

"Пора вставать!" - пропел петух

Если слово "бац" запомнишь,

Формулу объёма вспомнишь.

V=bac

Знает каждый инженер

V= w\*R

Не лезьте вводу глубоко,

В воде давленье велико.

Надавит сверху РО-ЖЕ-АШ

И вдруг концы свои отдашь.

Для этого приходится развивать и зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Для этого я использую на различных этапах урока мультимедийный проектор. Например,

Объяснение нового материала

Закрепление

Проверка знаний

Осуществление идеи организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приводит к необходимости использования динамических пауз на каждом уроке. Известно, что просидеть на уроке 45 минут достаточно сложно не только первокласснику, но и старшекласснику, особенно на уроках математики. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так, например,

1.Игра с мячом.

Учитель, кидая мяч, задает ученику вопрос, отдавая мяч, обратно ученик отвечает. Например,

- В каких единицах измеряют массу?

- В килограммах.

- Каким прибором?

- Весы.

2.Величина - единица. Например: расстояние- метр, см, км.

3.Игра в слова. Предложить записать слова (имена существительные или прилагательные), связанные с изученной темой, в столбик. Конкурс проводится "на время".

Например, тема "Электрические явления":

Прилагательные

Электрическое

Заряженный

Отрицательный

Положительный

4.Острый глаз. Определите без измерений: длину отрезка, объём воды в стакане

5.Название приборов. Нужно расположить названия предложенных городов так, чтобы из начальных букв составить название физического прибора. Затем объяснить, как он устроен и для чего применяется. Например: Минск, Киев, Уфа, Звенигород, Рига, Новосибирск, Архангельск, Ереван. Ответ: мензурка - прибор для определения объёма жидкости.

6.Уберите лишнее слово. Например: масса, объём, плотность, скорость, газ, давление.

Динамометр, весы, часы, линейка, жидкость, барометр.

Кг, м, с, Па, см, Н.

7.Шаги - термины. Ученик, шагая по кабинету, при каждом шаге называет физическое понятие или прибор, явление и т. п. из изученной темы. Выигрывает тот, кто пройдёт дальше.

8.Слабое звено. Семь учеников строятся в шеренгу, друг за другом быстро произносят термины из данной темы. Ученик сделавший паузу выбывает. Действие повторяется вновь. Выигрывает тот, кто остаётся последним. Например, произносят названия созвездий или названия химических элементов.

Необходимо наслаивать новое на хорошо известное старое, в уже знакомом предмете обнаруживать новые стороны, показывать его в неожиданном ракурсе, словом не повторяться, а возвращаться к старому, преподнося его вариативно, все время по-новому, разнообразно. Но чтобы заинтересовать других, преподаватель должен сам интересоваться своим предметом и любить его, владеть методикой, быть открытым для людей, доброжелательным. Только тогда полюбят предмет ученики. А вызвав внимание занимающихся, затем следует поддерживать его, отыскивая удачные сравнения, аналогии, противопоставления, проводя оригинальные опыты и фронтальные лабораторные исследования, используя яркие наглядные пособия, разнообразные методы и приемы обучения, в том числе и игры, соревнования, диспуты, словом все, что возбуждает эмоции, положительные и сильные.

Один из способов создания положительных эмоций на моих уроках - юмор.

Второй прием - возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и школьниками. Привыкание к безупречно правдивой, абсолютно верной информации ведет к угасанию ориентировочного рефлекса (рефлекс - это реакция организма на раздражение рецепторов). Этим стимулируется мысль ученика, побуждая его и всех остальных находить убедительные доказательства, мотивировать свою точку зрения.

Третий прием - "возбуждение умственного аппетита" к самостоятельной работе на уроке и дома; решая одинаковые для всех задачи, как обычно кто-то даже не решает вообще; при индивидуальном подборе, когда справляются с легкими задачами, предлагаются "очень трудные", таким образом, закрепляется вера в собственные силы, в успех. Четвертый прием - совместное с учителем эмоциональное переживание материала: восхищаются ученым, сделавшим открытие, красивому решению задачи, переживают неудачи, радуются успехам. Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями "знание своего тела", "гигиена тела", "правильное питание", "здоровый образ жизни", "безопасное поведение на дорогах". Например, К сожалению, мы часто забываем такую истину: мозг школьника устроен так, что знания довольно редко проникают в его глубину, чаще они остаются на поверхности и поэтому непрочны. Мощным "детонатором", который помогает им проникнуть внутрь и там "взорваться", превратившись затем в убеждения, является интерес. Поэтому так важно искать средства, которые бы увлекли ученика предстоящей учебной работой. Вначале можно посоветовать подумать о чем-нибудь приятном, затем об удовольствии, которое получит ученик и все его окружающие, если ему удастся ярко изложить учебный материал, какую радость от отличной оценки, полученной за ответ на уроке, ты доставишь родителям. Наконец, полезно просто улыбнуться, как делают это, когда предстоит что-то веселое, увлекательное. Так созданная положительная установка поможет выполнить работу более старательно и тщательно; а скрупулезность исполнения - одно из главных условий пробуждения интереса.

Мимика и жесты - одни из наиболее достоверных показателей характера человеческого поведения. Смех называют самой верной "пробой души", свидетельствующей о ней более верно, чем речь и слезы. Наблюдая за жестикуляцией, мимикой, пантомимикой школьника, опытный педагог может многое заметить и понять в его поведении и, значит, в характере. Выразительные движения могут уточнить, дополнить, пояснить речевые сообщения; с их помощью можно усилить или ослабить сказанное, выразить свое отношение к предмету разговора; они помогают наладить обратную связь. Поэтому для поддержки учеников просто необходимо подбадривать их взглядом, движением руки и, конечно, улыбкой. "Учитесь не смотреть, а видеть" - эти слова Шекспира могут стать девизом совершенствования педагога, которой хочет стать мастером своего дела. (Ученик знает материал и хочет хорошо ответить, это "написано" на его лице, но он флегматик, у него замедленная реакция, и его не следует торопить; девушка на уроке не слушает объяснение, создает лишь видимость работы - учитель ставит ее в пример двум ученикам, несколько раз отвлекавших его вопросами, но их-то как раз и следовало похвалить: ведь они слушали его увлеченно, и это можно было заметить по их лицам. Плохое настроение, раздражение недопустимы в стенах школы. А.С. Макаренко иногда увольнял воспитателей с формулировкой: "Постоянно разводит в колонии грусть"

В заключении хочется ещё раз сказать: "Заботьтесь о здоровье детей, включайте физкультминутки и динамические паузы, следите за чистотой воздуха в классе, температурным режимом, освещенностью, что прямо влияет на здоровье учеников".