Корниенко Юлия Владимировна

МБОУ Многопрофильная школа №17

Учитель истории и обществознания

**Организация работы по сохранению и укреплению здоровья школьников**

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Очень большое влияние на функциональное состояние организма школьников оказывает структура урока. Структура урока должна быть гибкой, но обязательно учитывать динамику работоспособности школьников. Во время фазы врабатывания (первые 3-5 минут) нагрузка должна быть относительно невелика, необходимо дать школьникам войти в работу. В период оптимальной устойчивости работоспособности (следующие 20-25 минут) нагрузка может быть максимальной. Затем нагрузку следует снизить, т. к. развивается утомление. Отсюда понятно, что не всегда оправдана та практика, когда учитель первую, наиболее продуктивную часть урока отводить под опрос домашнего задания: лучше эту часть урока посвятить изучению нового материала, а опрос перенести на вторую, менее продуктивную.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению учителя используют различные методы и приёмы: практический метод, игровой, соревновательный, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика:

* частую смену позы,
* потягивание,
* встряхивание руками,
* зевота,
* закрывание глаз,
* подпирание головы,
* остановившийся взгляд,
* ненужное перекладывание предметов,
* разговор с соседом,
* увеличение количества ошибок в ответах,
* не восприятие вопроса,
* задержка с ответом,
* частые поглядывания на часы в ожидании конца урока.

При планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4 -7 смен видов деятельности на уроке: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др.

Наоборот: частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий:

1. ориентировочная норма средней продолжительности и частоты чередования различных видов учебной деятельности— 7-10 минут;
2. число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. — не менее трех;
3. чередование видов преподавания — не позже чем через 10-15 минут;
4. наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию.

Это такие методы:

- метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, 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 (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы);

- физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке — их место, содержание и продолжительность. Норма — на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-мя повторениями каждого упражнения

Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя – 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. С первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя.

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.), используемые учителем методы повышения этой мотивации; психологический климат на уроке; наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п. способствуют снятию напряжения, лучшему усвоению изучаемого материала.

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 активности.

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.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.