



Министерство образования и науки Краснодарского края

**ГБПОУ КК «Вознесенский
техникум пищевых производств»**

Необходимость применения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе

**Автор:
Шульгина О.В.,
методист ГБПОУ КК ВТПП**

Понятие здоровьесберегающих образовательных технологий

- системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающемуся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии

- качественная характеристика образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья студента.



Деятельность педагога



Деятельность обучаемых



Условия обучения

Результат – сохранение
здоровья студента

**Здоровьесберегающие
технологии**

Элементы здоровьесберегающих технологий обучения

- условия обучения студента (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 обучаемого;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Самоанализ проведения урока преподавателем с позиций здоровьесбережения

- 1) обстановка и гигиенические условия в кабинете: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения аудитории и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;
- 2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, конспектирование, 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;
- 3) средняя продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;
- 4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

Самоанализ проведения урока преподавателем с позиций здоровьесбережения

- 5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;
- 6) 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 (студенты в роли преподавателя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, студент как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);
- 7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение преподавателя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;
- 8) позы учащихся, чередование поз;

Самоанализ проведения урока преподавателем с позиций здоровьесбережения

- 9) 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;
- 10) 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 преподавателем методы повышения этой мотивации;
- 11) 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.;
- 12) психологический климат на уроке;

Самоанализ проведения урока преподавателем с позиций здоровьесбережения

13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного студентами на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у студентов в процессе учебной работы;

16) 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 преподавателю вопросы, педагог может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;
- задержка учащихся в аудитории после звонка (на перемене).

Рекомендации по организации элементов урока с использованием здоровьесберегающих технологий

1.Организационный момент урока.

Обязательной частью каждого урока является эмоциональный настрой. Чтобы вызвать интерес, повысить готовность учащегося к восприятию нового материала, создать обстановку взаимного доверия, спокойствия, уверенности, защищенности и значимости для каждого студента необходимо создать соответствующую обстановку. В ее содержание можно включить элементы тренинга (умение держать правильную осанку, для сохранения зрения).

Рекомендации по организации элементов урока с использованием здоровьесберегающих технологий

2. Устный опрос.

Способствует лучшему усвоению материала. Эффект достигается кажущейся легкостью, эмоциональностью, действуют на учащихся мобилизующе, своей простотой увлекают и слабых учащихся, создают в группе обстановку соревновательности, повышают интерес к изучаемому материалу.

Проводимый в начале урока устный опрос помогают учащимся быстро включиться в работу, в середине или конце урока служат своеобразной разрядкой после напряжения и усталости, вызванной письменной или практической работой. В ходе выполнения этих упражнений учащиеся чаще, чем на других этапах урока, получают возможность отвечать устно, причем они сразу проверяют правильность своего ответа.

Рекомендации по организации элементов урока с использованием здоровьесберегающих технологий

3. Основная часть урока.

- 1) Изучение нового материала. С целью формирования основ ЗОЖ подбирают вопросы и примеры, условия которых содержат советы и рекомендации по основам здорового образа жизни.
- 2) Решение ситуационных задач. Почти регулярно в начале или конце урока можно включать задания, содержащие высказывания о необходимости ЗОЖ.

Рекомендации по организации элементов урока с использованием здоровьесберегающих технологий

4. Самостоятельная работа.

Для того, чтобы психологически не
нагружать учащихся можно
практиковать проведение
разноуровневых самостоятельных работ.

Рекомендации по организации элементов урока с использованием здоровьесберегающих технологий

4. Физкультминутка.

Для снятия и предупреждения нарастающего утомления на уроке используется физкультминутка примерно на 2 минуты. Время, когда следует провести физкультминутку, определяет преподавателем, сигналом к смене деятельности служит заметное двигательное беспокойство, нарушение внимания (где-то к середине урока). Применяется комплекс “красивая осанка”.

Рекомендации по организации элементов урока с использованием здоровьесберегающих технологий

5. Итог урока.

При подведении итога урока можно рекомендовать учащимся самостоятельно заглянуть вглубь урока и делать выводы, наводящими вопросами, исходя из содержания рассмотренных вопросов.

Рекомендации по организации элементов урока с использованием здоровьесберегающих технологий

6. Домашнее задание.

Рекомендуется включать задачи
практического характера, которые
позволяют привлечь в воспитательный
процесс родителей и близких.

Эффективность урока с позиции здоровьесбережения усвоения знаний студентов

1 место	5-25-я минута —80%;
2 место	25-35-я минута —60-40%;
3 место	35-45-я минута — 10%.