

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА УРОКАХ ПОЗНАНИЯ МИРА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Эмтер И.В.

ГУ «Физико-математический лицей...», г. Костанай

Состояние здоровья казахстанских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Поэтому, здоровье ребёнка – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Следует учесть, что утомительность урока не является следствием какой-либо одной причины (сложности материала или психологической напряженности), а определенным

Проблемы сохранения здоровья учащихся 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 – учащийся 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 учащихся.
- 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 здоровьесберегающие технологии и создание здоровьесберегающей среды в образовательном процессе.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

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

Все вышеперечисленные технологии позволяют превратить образовательную среду в просветительско-оздоровительную (или здоровьесберегающую) на любом уроке.

В своей практике, каждый из учителей применяет элементы вышеперечисленных технологий для создания здоровьесберегающей среды. Урок «Познание мира» является самым благодатным предметом для формирования здорового образа жизни и, поэтому, я хочу рассказать, как я создаю здоровьесберегающую среду при объяснении различных тем.

С первого класса ученики на уроках познания мира занимаются проектной деятельностью. Эта технология позволяет не только активизировать познавательную деятельность учащихся, подготовить ребенка к самостоятельной жизни, но и воспитать его нравственно и физически здоровым, научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Например: при изучении темы «Овощи и фрукты» учащиеся работали над созданием альбома «Полезные овощи и фрукты». Все ученики были распределены на группы и задания были подобраны, таким образом, чтобы каждый из учеников мог справиться и получить только положительную оценку. Ведь самое главное, чтобы ученик чувствовал себя на уроке комфортно. Поэтому сложные задания были заданы более сильным ученикам, а легкие, ученикам по слабее. Однако никто из учащихся не заметил разделения сил, так как все чувствовали свою значимость при выполнении заданий.

В ходе работы над альбомом учащиеся выясняют, почему полезно питаться овощами и фруктами, говорят о правильном питании. Делают вывод, что овощи полезны так же как и фрукты, питаться нужно 5 раз в день, человек должен соблюдать гигиенические правила перед приемом пищи.

Во втором классе ученики работали над проектом: «Моё здоровье – в моих руках». Приведу краткую аннотацию проекта:

Работа по данному проекту способствует:

1. Пропаганде о здоровом образе жизни, привитию навыков гигиены.
2. Привитию правил личной гигиены, правил здорового питания
3. Закреплению основных правил здорового образа жизни.
4. Формированию, сохранению и укреплению здоровья.
5. Работа по группам создаёт ситуацию успешности

Цель проекта:

- формировать здоровый образ жизни;
- воспитывать общую культуру здоровья;
- развивать коммуникативные умения учащихся.

Задачи:

- Создать и представить материал в виде презентации на уроке-конференции
- Формировать у учащихся 2 класса личностных компетенций, поисковые, менеджерские, презентационные, коммуникативные умения и навыки.
- Учить соединять имеющийся жизненный опыт с новыми знаниями.
- Учить видеть доброту и красоту в окружающем мире через художественное слово, выражать свое представление о них.

Краткое содержание проекта:

Дети обсуждают вопрос о том, что такое здоровье и что такое болезнь, узнают, что здоровье человека связано с его образом жизни, исследуют свой образ жизни, составляют правила и нормы здорового образа жизни.

Организация деятельности

Выполнение инструкций, точное следование образцу и простейшим алгоритмам.

Самостоятельное установление последовательности действий для решения учебной задачи (ответ на вопросы «Зачем и как это делать?»),

«Что и как нужно делать, чтобы достичь цели?»).

Определение способов контроля и оценки деятельности (ответ на вопросы «Такой ли получен результат?», «Правильно ли это делается?»); определение причин возникающих трудностей, путей их устранения; предвидение трудностей (ответ на вопрос

«Какие трудности могут возникнуть и почему?»), нахождение ошибок в работе и их исправление.

Учебное сотрудничество: умение договариваться, распределять работу, оценивать свой вклад и общий результат деятельности.

Ожидаемые результаты обучения

После завершения проекта учащиеся смогут:

- выбирать необходимую информацию из печатных изданий, сети Интернет,
- работать коллективно, разделяя роли в команде и отвечать за результаты своего труда;
- оформлять и презентовать результаты исследований, используя компьютерные технологии
- Расширят кругозор по теме Здоровый образ жизни

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 предупредить преждевременное наступление утомления.

Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.

Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены ниже:

- Обстановка и гигиенические условия в классе
- Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные 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 учащегося, чередование позы
- Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы
- Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления
Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек
- Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке
- Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации:
 - Стремление больше узнать, радость от активности, интерес 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
 - Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности
 - Момент наступления утомления и снижения учебной активности
 - Темп окончания урока

- Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников

Таким образом, используемые на уроке познания мира организация, технологии и среда обучения способствуют формированию у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

«ГИМНАСТИКА МОЗГА» – ОСНОВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Янкова О.А.

Затобольская школа-гимназия

В Затобольской школе-гимназии ведется активный здоровый образ жизни. Психологи школы вводят комплекс «кинезиологических упражнений», которые были разработаны и апробированы американским доктором Полом Деннисоном, основателем учения «образовательная кинезиология» (от греческого «кинезис» – движение, «логос» – наука).

Программа «Гимнастика Мозга» была разработана Полом Деннисоном в 1970-х годах в Центре группового учения для неуспевающих «Долина» в Калифорнии, где он в течение 20 лет помогал детям и взрослым. Деннисон разработал систему быстрых, простых, специфических движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. Особенно эффективна, оказалась она в отношении детей, диагностированных как «неспособных к обучению». В 1987 г. результаты ГМ (гимнастики мозга) были оценены экспериментально. В этом эксперименте принимали участие 19 учеников специальной школы. Каждый ученик делал упражнения ГМ по 10-15 минут ежедневно. Показатели прогресса учеников за 1 год таковы, что их успеваемость повысилась на 50%. Значительно повысилась способность учащихся концентрироваться на выполняемом задании.

В 1987 году в Америке была основана Организация Образовательной Кинезиологии. (Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение). С этого времени Гимнастика Мозга начала распространяться по всему миру и принесла замечательные результаты в развитии учеников как общих, так и специальных учебных заведений.

Огромная польза и привлекательность ГМ состоит в её простоте и практичности. Человек может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте, для повышения эффективности того, что он в данный момент делает. Главная идея, которую пропагандируют кинезиологи, такова – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением. Для того чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария.

Левое полушарие – логическое выделяет в каждой проблеме важнейшие ключевые моменты, а правое полушарие – творческое – схватывает ее в целом. Именно правое полушарие, благодаря своей важнейшей функции – интуиции, помогает разобраться в ситуации и сформулировать идею, пусть даже бредовую, но часто нестандартную и нередко правильную.

Взгляните на этот список, где условно разделены сферы специализации каждого из них, и вы увидите, насколько важна полноценная работа правого полушария для становления и развития творческой личности.

Левое полушарие:

- отвечает за логически-аналитическое мышление;
- анализирует факты;
- обрабатывает информацию последовательно по этапам (последовательное мышление);
- обеспечивает процессы индуктивного мышления (вначале осуществляется процесс анализа, а затем синтеза);
- обрабатывает вербальную информацию, отвечает за языковые способности, контролирует речь, а также способности к чтению и письму;
- запоминает стихотворные строки, факты, имена, даты и их написание;
- понимает только буквальный смысл того, что слышим или читаем;
- планирует будущее;