**Здоровьесберегающие технологии**

**на уроках истории и обществознания**

**(доклад)**

***Киреева Елена Валерьевна – учитель истории и обществознания МОУ «ООШ №8» г.Ухта, Республика Коми***

«Потерял деньги – ничего не потерял,

 Потерял здоровье – половину потерял,

 Потерял смысл жизни – все потерял»

 (народная мудрость)

 Здоровьесберегающие технологии – это система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

Современное общество и родители сегодня школе дали четкий социальный заказ – воспитать здорового, разносторонне физически развитого, готового к самореализации и применению знаний в практической жизни выпускника. Но между заказом общества и системой образования возникли серьезные противоречия - в школу приходит малое количество здоровых детей, а из неё выходит ещё меньшее число. Сегодня мы можем привести ряд примеров, которые показывают как общество и государство совместными усилиями делают немало для улучшения здоровья детей: строятся игровые и спортивные площадки, открываются кружки и секции, средства массовой информации ведут активную пропаганду здорового образа жизни и многое другое. Но все это лишь позволяет нашим детям проводить время вне школы, а ведь большую часть времени они проводят в школе сидя за партами.

Будучи учителем истории и обществознания, я проанализировала разные материалы, посвященные здоровью и здоровьесберегающим технологиям, и для себя сделала ряд выводов.

 Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это рациональная организация урока. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

- объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;

- нагрузка от дополнительных занятий в школе;

- занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

 Общеизвестно, что движение это универсальный закон мироздания. Вокруг нас движется все: от атомов и клетки до космических миров. Еще древние римляне сказали «Движение есть жизнь». С эпохи древности человек свою жизнедеятельность осуществлял через мышцы, которые играли ключевую роль. В нашем современном мире машины вытеснили работу мышц. Основную часть времени мы сидим на стуле. Именно стул стал символом современной цивилизации. Человек прямоходящий стал человеком сидящим. Именно поэтому к системе современного образования должны быть предъявлены требования в воспитании человека, который бы овладел динамическими (двигательными) и психологическими стереотипами т.е. привычки.

В народе говорят «Посеешь привычку – пожнешь характер. Посеешь характер – пожнешь судьбу». Именно формирование привычки в семье и в школе должны превратить в стиль жизни. Это должно привести к тому, что человек будет здоровым, радостным и счастливым.

Но современный образ жизни ребенка заставляет его только сидеть. Именно учитель здесь должен сыграть важную роль в формировании физического здоровья ребенка - это физкультура, спорт, физминутки, физические переменки. Учитель должен научить ребенка правильно сидеть, стоять, ходить; работать при правильной освещенности, беречь зрение; корректировать нагрузку на зрение, слух; выполнять физминутки во время учебного процесса, гимнастику для глаз, рук, спины; проводить влажную уборку, проветривание классного помещения; следить за динамичностью позы – смены положения тела во время урока.

 На учителя возлагается еще одна миссия (независимо от того, есть ли в школе педагог-психолог) – быть психологом, чтобы вовремя оказать помощь ребенку в психологических и социальных трудностях. Ребенка нужно уметь выслушать, понять, принять таким, какой он есть без условий, включать его в разнообразную деятельность, учить следовать нормам человеческого общежития, милосердия, прививать полезные привычки.

 Цель моя как педагога - формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью и здоровью окружающих, потребность к здоровому образу жизни, в целостном развитии физических и психических качеств.

 На своих уроках я использую общеоздоровительные физкультминутки и паузы. Иногда физические паузы приходится проводить не в середине, а в начале урока, т.к. это помогает сосредоточить внимание детей, нацелить их на работу, снять напряжение, особенно во время контрольной работы. Часто физкультминутки на уроке делаю тематическими, например: во время словарной работы прошу встать-сесть, или поднять руки -опустить руки во время работы с датами, сделать шаг вперед и шаг назад во время утверждения верно – неверно.

 На моих уроках имеет место быть гимнастика для глаз, провожу дыхательную гимнастику, на каждой перемене обязательно проветриваем кабинет, ведь свежий воздух необходим для улучшения самочувствия детей и повышения их работоспособности.

 Чтобы дети чувствовали себя комфортно и раскованно на уроках, учитель позволяет и себе и им шутить, смеяться, но естественно, не нарушая при этом дисциплины и порядка.

 На своих уроках я применяю такие формы и методы, которые позволяют детям во время групповых работах или работе в паре большее время стоять (работа с настенной картой, обсуждение ситуаций, поиск нужной информации и т.д.).

 Особое внимание на своих уроках я уделяю упражнениям на гармоничную работу мозга и упражнениям на снятие психологического напряжения. В народе говорят: «Все болезни от нервов». Ведь если ребёнок спокоен и уверен в себе, если он уходит с урока довольным, то можно с уверенностью сказать, что и здоровье его тоже в порядке, т.к. положительные эмоции снижают утомление школьника, вызванное учебными занятиями.

 Немаловажную роль на уроках играет воспитательный момент. Учитель умело может использовать это для пропаганды ЗОЖ. На уроках истории по темам «Жизнь средневековой деревне» можно рассматривается вопрос «Почему в ежедневном рационе простых крестьян были чеснок и лук?». Изучая эпоху средневековья, можно подчеркнуть, что отсутствие элементарных правил гигиены, таких как умывание и мытьё, регулярная смена белья были основными причинами моров и эпидемий. В 5 классе, при изучении темы «Древняя Спарта», акцентирую внимание учащихся на том, что спартанцы специально и насильно поили вином илотов, чтобы посмеяться над ними и показать подрастающей спартанской молодёжи пагубное воздействие вина, сравниваю данную ситуацию с современным состоянием этой проблемы, особенно в среде подростков.

На уроках обществознания, когда рассматривается тема физиологических особенностей подросткового возраста (7 класс), озвучиваю предостережение о последствиях ранней половой жизни и т.д. А при изучении темы «Психолого - возрастные особенности подросткового возраста», подчёркиваю, что подражание «взрослому» образу жизни – всего лишь иллюзия, которая может привести к пагубным последствиям, и единственный путь это избежать – осознание и контроль своего поведении.

 С учащимися 9-ых классов на уроках обществознания применяю методику диспута, «круглого стола», на которых обсуждаем, анализируем и делаем выводы о глобальных проблемах человечества, особенно о демографической проблеме, которая сложилась сегодня в современном обществе. Акцентирую внимание на последствиях, которые приводят к небрежному отношению к себе и своему здоровью (табакокурение и употребление спиртных напитков беременными женщинами и кормящими матерями, бездумная абортизация в юности).

 На уроках правоведения (7-9 классы) обязательно рассматриваем статьи Уголовного Кодекса, которые предусматривают наказание за совершение преступления, направленных на нанесение вреда здоровью человека (например: ст. 23 УК РФ. «Уголовная ответственность лиц, совершивших преступление в состоянии опьянения»).

 Еще древние индийцы говорили: «Мы взяли этот мир взаймы у предков, чтобы передать его последующему поколению». Именно эти слова являются эпиграфом к каждому моему уроку. Я стараюсь показать учащимся необходимость воспитывать с детства бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих и потребность к здоровому образу жизни. История человечества, а следовательно и история общества зависит от личной заинтересованности людей в изменениях или сохранении жизни без изменений. И если человек любит себя и окружающих, то отношение его будет добрым и бережным.

 Уроки истории и обществознания позволяют формировать у подрастающего поколения ценностное отношение к жизни и здоровью, которое позволит успешно адаптироваться во многих сферах жизни на пути к самореализации, социальной адаптации.

 Здоровое общество – это достояние государства, наше колоссальное богатство. Оно слагается из здоровья каждого члена общества, из совокупности усилий отдельных людей, направленных на его укрепление и сохранение. В Уставе Всемирной организации здравоохранения сказано: «Здоровье это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие». Задача современной системы образования заключается в том, чтобы помочь ребенку в формировании разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Литература:

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. М.; Просвещение, 1987.
2. Антропова М.В. Родителям о здоровье школьников, М.: Педагогика, 1975.
3. Козловская Г.В. Состояние психического здоровья детского населения // Журн. социальной психиатрии. 2002. № 2. С. 22–25; Козловская Г.В. Психологическое здоровье детей – социальная проблема страны // Вестник педагогики. 2003. № 3. С. 42–47
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
5. Криворучко Т.С. Динамика показателей функционального состояния организма учащихся с 1 по 8 класс. // В кн.: Актуальные вопросы гигиены обучения и воспитания. М.: Просвещение. 1977.
6. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/авт.-сост. Н.Н. Шапцева. Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
7. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
9. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2005.-№2.-С.40-44
10. Материалы VI всероссийского педагогического собрания «Учитель, семья, общество».
11. Материалы Всероссийского Совещания учителей «Формирование современной модели системы образования: состояние, проблемы, перспективы развития».