***«Здоровьесберегающие технологии***

***на уроках истории и обществознания»***

По данным Госкомстата России, заболеваемость под­ростков за последние пять лет увеличилась. При этом увеличение заболеваемости подростков отмечено по всем классам болезней.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритет­ным направлением деятельности всего общества, по­скольку лишь здоровые дети в состоянии должным обра­зом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Возложение на школу и учителя такой, казалось бы, несвойственной им задачи - заботы о здоровье учащих­ся - определяется следую­щими причинами.

Во-первых, взрослые всегда несут ответ­ственность за то, что проис­ходит с детьми, находящими­ся под их опекой. Это касает­ся и детского здоровья. Имен­но в школе, под «присмотром» учителей, школьники прово­дят значительную часть вре­мени, и не помогать им сохра­нить здоровье, было бы про­явлением бездушия и непро­фессионализма.

Во-вторых, большая часть всех воздей­ствий на здоровье учащихся - желательных и нежелатель­ных - осуществляется имен­но педагогами, в стенах об­разовательных учреждений. Если же придерживаться точ­ки зрения, что всеми вопро­сами здоровья должны зани­маться медики, то к каждому классу надо прикрепить, хотя бы одного врача.

В-третьих, современная медицина зани­мается не здоровьем, а болез­нями, т. е. не профилактикой, а лечением. Задача же школы иная - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанни­ков, т.е. профилактическая. Поэтому главное действую­щее лицо, заботящееся о здо­ровье учащихся в образова­тельных учреждениях - педа­гог.

Цель здоровьесберегающей педагогики - обеспе­чить выпускнику школы вы­сокий уровень реального здоровья, вооружив его не­обходимым багажом знаний, умений, навыков, необходи­мых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Тогда аттестат о среднем образова­нии будет действительно пу­тевкой в счастливую самосто­ятельную - жизнь, свидетель­ством умения молодого чело­века заботиться о своем здо­ровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Принципы здоровьесберегающей педагогики

* Принцип не нанесения вреда
* Принцип приоритета действенной заботы о здоро­вье учащихся и педагогов (то есть все происходящее в об­разовательном учреждении - от разработки планов про­грамм до проверки их выпол­нения, включая проведение уроков, перемен, организа­цию внеурочной деятельно­сти.

Типы технологий

• Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизаия, организация здорового питания).

• Оздоровительно-физическая подготовка, терапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия).

• Технологии обучения здоровью.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология - это:

* условия обучения ребенка в школе (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 ребенка;

- необходимый, достаточ­ный и рационально организо­ванный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной тех­нологией понимают систему, создающую максимально воз­можные условия для сохране­ния, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личност­ного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной
стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности,
активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.

1. Создание благопри­ятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации техно­логии.
2. Использование раз­нообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение ре­зервов здоровья, работоспо­собности

Как же решаются поставленные учителем задачи на уроках истории, обществознания и внеурочное время? Одним из направлений работы стало использование работы в режиме двигательной активности. Начиная с первых уроков в 5 классах, на каждом уроке я слежу за осанкой детей, провожу физическую паузу с комплексом упражнений для уставших мышц и зарядку для глаз по методике офтальмотренинга. 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 оставшееся в них с предыдущего урока (особенно после контрольной работы). На каждой перемене обязательно проветривается кабинет, впрочем открываются окна в помещении и во время физминуток. Ведь школьникам необходим свежий воздух для улучшения самочувствия детей и повышения их работоспособности.

Другими формами двигательной активности являются ролевые игры на уроках, «инсценирование» исторических сюжетов и поиска решений исторических и обществоведческих задач, работа в группах, когда учащиеся двигаются, пересаживаются во время урока. При этом значительную роль играет эмоциональный фактор, ведь, как правило, школьники садятся с тем, кто им симпатичен и привлекателен. Заряд положительными эмоциями сказывается как на ход урока, так и на самочувствие учащихся.

Чтобы дети чувствовали себя комфортно и раскованно на уроках, я позволяю и себе и им шутить, смеяться, но естественно, не нарушая при этом дисциплины и порядка. Пожалуй, сложнее всего, в данной ситуации – это сохранение баланса между раскованностью и дисциплинированностью. Поэтому выход видится в том, чтобы учащимся было интересно и увлекательно, чтобы работали много, но плодотворно, так, чтобы работы на дом оставалось мало, и выполнять её было бы интересно.

Каким образом я достигаю этого? Во-первых, дети по возможности сами читают новый материал, изложенный в учебнике.

Во-вторых, систематизация прочитанного происходит в совместной деятельности учащихся и учителя, когда наводящими вопросами учитель проверяет первичное восприятие, делая при этом записи, выстраивая схемы на доске и в тетрадях для установления причинно - следственных связей. Как правило, уже к концу первой четверти дети начинают говорить, спорить, доказывать свою точку зрения, поправлять других и учителя, когда он «допускает ошибку». Казалось бы, в классе должен стоять неимоверный шум, но ведь одновременно воспитывается и культура поведения по принципу: «Хочешь быть выслушанным – умей слушать других». Выстроенные в тетради логические цепи, позволяют детям не сидеть долго над домашней работой, а вспомнить, закрепить изученный на уроке материал и отдыхать. Таким образом, одновременно решается, пусть и частично, проблема ненормированной продолжительности учебного дня, недели и предельного напряжения организма в течение этого времени

Через создание спокойной и заинтересованной атмосферы, я пытаюсь решить первую задачу, выделенную в данной работе, ведь как говорят пожилые люди: «Все болезни от нервов». 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.

Со слабыми и больными детьми организована индивидуальная работа, которая предусматривает меньшую нагрузку, дополнительное разъяснение во время и после уроков, работу по карточкам, заполнение кроссвордов, выполненных другими учащимися.

По поводу вовлечения родителей в оздоровление детей, все учащиеся руководимого класса охвачены горячим питанием. Кроме этого проводится ежегодный медицинский осмотр с целью оценить состояние здоровья каждого ребёнка. Запрашивается согласие родителей о проведении профилактических прививок. Установлена связь «школа – родители - школа» о самочувствии и здоровье детей. Но современное общество волнует как физическое, так и моральное здоровье наших детей, в частности такие негативные тенденции как потери нравственных идеалов, потребительское настроение, нежелание трудиться, распространение наркомании, курения, употребления спиртных напитков, преступности. В связи с этим на каждом родительском собрании ставятся вопросы о комфортности и дискомфорте детей в школьных условиях, рассматриваются темы о возрастных психологических особенностях раннего подросткового возраста, проводятся различные виды анкет и опросов, позволяющие понять насколько родители знают своего ребёнка, общаются с ним. Особое внимание уделяется вопросу о взаимосвязи «школа - родители- школа» при отсутствии учащихся на уроках, при нарушении дисциплины. Разъясняется, что не следует критиковать школу, педагогический коллектив в присутствии ребёнка, т.к. это приводит к подрыву авторитета всего «взрослого мира», к внутреннему противостоянию подростка этому миру, что может в дальнейшем вылиться в негативные тенденции названные выше.

На классных часах с детьми не только говорится о пользе гигиены, зарядки, закаливания и спорта, но ребята изучают полезные свойства овощей и фруктов. Реальность снижения уровня заболеваемости гриппом доказана включением в меню лимона, чеснока, лука. Анализ показал, что своевременная профилактика позволила предотвратить подъём гриппозных заболеваний и снизить заболеваемость.

Значительная часть современных болезней вызвана экологическими проблемами, поэтому в школе так много аллергиков и просто ослабленных детей. На классных часах и уроках обществознания говорится об экологических проблемах и их последствиях, изыскиваются пути их решения. Интересно проходят «Круглые столы» на эту тему в 9 классах. Учащиеся спорят, аргументируют, иногда так и не приходят к единому мнению, хотя всегда соглашаются в том, что для здорового человечества нужны чистые воздух, вода и земля, что решение экологических проблем зависит от каждого, в том числе и от них. Часто ругают молодёжь за её инфантильность, за неумение думать и рассуждать, но вот такие уроки доказывают, что молодые люди также как и весь мир озабочены здоровьем человечества и заинтересованы в изучении, разработке и применении здоровьесберегающих технологий не только в школе, но и в дальнейшей жизни.

С целью пропаганды здорового образа жизни на уроках обществознания и классных часах педагог проводит такие мероприятия как:

-«Молодёжь за здоровый образ жизни» (Брейн-ринг)

-«Береги здоровье смолоду» (Часы общения с приглашением врачей- педиатров; в старшие классы – специалистов из наркологического и кожно- венерологического диспансеров)

-Конкурсы рисунков, плакатов, газет на тему «Здоровое поколение», «Мы за здоровый образ жизни», «Скажем «нет» нездоровым привычкам».

-Акции «Нет - нецензурным словам», «Нет - наркотикам», «Нет – курению», «Нет – СПИДу», «Доброта спасёт мир».

Пропагандируется здоровый образ жизни и на уроках истории и обществознания. Например:

- в 5 классах при рассматривании темы «Спарта» акцентируется внимание учащихся на том, что спартанцы специально и насильно поили вином илотов, чтобы посмеяться над ними и показать подрастающей спартанской молодёжи пагубное воздействие вина;

- на уроках правоведения в 9 классах обязательно рассматривается статья 23 УК РФ. «Уголовная ответственность лиц, совершивших преступление в состоянии опьянения»;

- на уроках обществознания в 7 классах, изучая психолого - возрастные особенности подросткового возраста, подчёркивается, что подражание «взрослому» образу жизни – всего лишь иллюзия, которая может привести к пагубным последствиям, единственный путь избежать эти последствия - осознанные понимание и контроль своего поведении;

- при изучении глобальных проблем человечества в 5- 9 классах подростки понимают, что демографическая проблема сегодня - это результат не только экологических и экономических проблем, но и последствие небрежного отношения к себе и своему здоровью предшествующих поколений (табакокурение и употребление спиртных напитков беременными женщинами и кормящими матерями, бездумная абортизация в юности). Естественно, что вышеназванные темы рассматриваются согласно возрастным особенностям детей, но они не оставляют равнодушными ни детей, ни подростков.

Система работы в данном направлении позволила автору работы добиться достаточно высокого показателя качества знаний, что в свою очередь свидетельствует об интересе к изучаемым предметам. Предметам, на которых у детей и подростков формируется ценностное отношение к жизни и здоровью, которое позволит успешно адаптироваться во многих сферах жизни на пути к самореализации, социальной адаптации.