**«Использование здоровьесберегающих технологий на уроках истории и обществознания»**

Выполнила

Гордеева Валентина Анатольевна,

учитель истории и обществознания

 ГБОУ СОШ с. Русский Байтуган

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

НА УРОКАХ ИСТОРИИ И ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-
гигиенических норм и правил…  и не свод требований к режиму,
питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармоничной полноте
всех физических и духовных сил, венцом этой гармонии является
радость творчества»
В.А.Сухомлинский.

В связи с переводом российской общеобразовательной школы в новое качество в рамках модернизации образования, назрела необходимость внедрения в учебный процесс инновационных методик и передовых педагогических технологий, призванных обеспечить индивидуализацию обучения, развивать самостоятельность учащихся как сложное интегральное качество личности, а также содействовать сохранению и укреплению их здоровья. Тема «Здоровьесберегающие технологии на уроках истории, обществознания» не нова, об этом свидетельствуют многочисленные разработки в СМИ, Интернете. Но эти же статьи свидетельствуют и об актуальности данной темы. Укрепление здоровья детей и подростков - будущих матерей и отцов - является общей государственной задачей.

 Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

 **3доровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)** подразделяются на 3 три подгруппы:
- организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезаптационных состояний;
- психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса; - учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

**Актуальность проблемы**.

 Одним из слагаемых успешного обучения в школе является состояние здоровья, с которым ребенок поступил в школу. А вот дальнейшее сохранение и укрепление здоровья школьников зависит от организации учебного процесса.

 К сожалению, медики констатируют существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране в последнее время. Использование здоровьесберегающих технологий в школе может быть направлено на улучшение ситуации со здоровьем подрастающего поколения.

 Так называемые «школьные болезни» связаны в основном с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, а также усложнением характера взаимоотношений «ученик-учитель» и межличностных отношений внутри класса. В структуре заболеваемости как учеников, так и учителей преобладают нарушения опорно-двигательного аппарата, патологии нервной системы, органов чувств, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках и повышение интереса к изучаемым предметам, так как раннее повреждение нервной системы является причиной различных отклонений в функционировании ряда систем организма.

 Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

 Тема здоровья детей в последние годы из разряда узкоспециальных переходит в категорию общезначимых, давая ученым пищу для исследований, а медикам – повседневную работу. По данным статистики коэффициент здоровья в России составляет 0,2 , это означает, что из 10 человек здоровы только двое. Во введении к СанПиН 2.4.2.576-96 “Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных

видах современных общеобразовательных учреждений” констатируется, что только 10 % детей школьного возраста могут считаться здоровыми. Причину детских болезней и психических недугов следует искать не только в социально-экономических бедствиях и экологических катастрофах, но, прежде всего, в школе. Эта проблема не обходит стороной и нашу школу.

  **Проблема.**

 В 2012 году ГБОУ СОШ с. Русский Байтуган приступила к реализации программы “Здоровье школьников”. Поводом для этого послужили результаты ежегодных профилактических осмотров школьников, которые еще раз показали, что школа не относится к учреждению, укрепляющему здоровье детей. Скорее наоборот, по данным школьной статистики, только чуть более 5% выпускников школу заканчивают абсолютно здоровыми, остальные же в непроветриваемых, плохо освещенных классных комнатах, кроме знаний, получают и “букет болезней” в придачу. Данные ежегодных профилактических осмотров обучающихся свидетельствуют об уменьшении процента здоровых детей, а “школьная патология” в последние годы остается на прежнем уровне.

 Ситуация, связанная с состоянием здоровья детей, вызвала серьезную тревогу среди нас, учителей школы. “Учебные болезни” обучающихся порождены синдромом согбенно-сидячей позы, которая сопровождает их ежедневно все 11 лет учебы, когда организм ребенка еще растет и формируется. И это действительно так, поскольку, во-первых, в школе ребенок проводит около 70% своего времени, во-вторых, организм ребенка в данный период является наиболее чувствительным к воздействию неблагоприятных факторов и, в третьих, эти воздействия длительны и систематичны. На протяжении многих веков люди, связанные со сферой образования, обдумывали содержание воспитательного и обучающего процесса. Каким должно быть идеальное образование, какой должна быть школа? Этот вопрос обсуждается педагогами, психологами и родителями. Однако решение этой проблемы всегда рассматривается взрослыми людьми,

дети же в этом не участвуют. Хотя именно они являются активными участниками школьного процесса, именно они проводят в школе большую часть своего времени, своего детства. Именно в школе формируются взгляды на жизнь, ценностные ориентиры, нравственный и духовный мир. Для детей школа – это не только уроки и получаемые оценки, это целая жизнь с её радостями и огорчениями, системой взаимоотношений.

 В результате возникает **противоречие**: между необходимостью получения новых знаний по истории и обществознанию обучающихся и сохранением здоровья.

 Противоречия между:

• Необходимостью развивать у учащихся интерес к истории и отсутствием устойчивой учебной мотивации к учению;

• Законодательно установленной целью образования и традиционными образовательными технологиями;

• Декларируемыми развивающими формами образовательной деятельности и системой оценки, связанной с репродуктивными способами получения знаний.

 Уровень распространенности хронической патологии среди учащихся 1-9 классов нашей школы на заболевания органов пищеварения приходится 2,5% процентов.

 Одновременно отмечается рост числа заболеваний, связанных с недостаточным питанием:

анемии в 1,5 раза

ожирения на 17,2%

гастрит и дуоденит на 5,5 %

функциональные расстройства желудка в 2 раза.

**Мониторинг здоровья**

**в 2012-2013 уч. году в ГБОУ СОШ с.Русский Байтуган**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направления работы** | **1-4 кл.** | **5-9 кл.** | **10-11 кл.** | **Всего** |
| **1. Статистические данные** |  |  |  |  |
| -количество классов | 4 | 5 | 2 | 11 |
| -количество учащихся  | 21 | 30 | 9 | 60 |
| -кол-во учащихся-инвалидов | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - кол-во уч-ся ЗПР | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - из них на индивидуальном обучении | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - всего на индивидуальном обучении | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **2.Наличие программы по ЗСБ, ее название и срок реализации.** |  |
| **3.Увеличение двигательной активности уч-ся** (в столбцах, где помечено «курсивом» показать процент введения 3 ч.физ.культуры. на каждой ступени): | 2 | 3 | 4 | *%**2-4* | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | *%**5-9* | 10 | 11 | *%**10-11* | *%**общий* |
| - введение 3 часа физ.культуры (указать в каждой клетке за счет каких часов введен: и –инвар.комп; ш - школ.копмонент) | ш | ш | ш | 100 | ш | ш | ш | ш | ш | 100 | ш | ш | 100 | 100 |
| - физкультминутки на уроках (+; -) | + | + | + | 100 | + | + | + | + | + | 100 | + | + | 100 | 100 |
|  - подвижные перемены (+; -) | + | + | + | 100 | + | + | + | + | + | 100 | + | + | 100 | 100 |
| - дни Здоровья (периодичность) | два раза в год |
| Другое (указать что) | «Веселые старты» | Спортивные игры, походы |
| Экскурсии |
| **4.Мониторинг физического здоровья уч-ся** **(с какого года ведется)** |  с 2005 года |
|  **5.Состояние здоровья детей в ОУ по данным диспансеризации**. | Кол-во больныхуч-ся | %от уч-ся 1-4кл  | Кол-во больныхуч-ся | % от уч-ся 5-9кл | Кол-во больных уч-ся | % от уч-ся 10-11кл | Общее кол-вобольных | %от общего кол-ва уч-ся |
|  | 1-4 кл. | 5-9 кл. | 10-11 кл. |
| - нарушение осанки | 10 | 48 | 25 | 83 | 3 | 33 | 38 | 63 |
| - сердечно- сосудистая система | 1 | 5 | 0 | 0 | 2 | 22 | 3 | 5 |
| - желудочно-кишечный тракт | 0 | 0 | 1 | 3 | 1 | 11 | 2 | 3 |
| - нарушение зрения | 3 | 15 | 3 | 10 | 1 | 11 | 7 | 12 |
| - кариес | 14 | 67 | 16 | 53 | 3 | 33 | 33 | 55 |
| - нарушение опорно-двигательного аппарата | 4 | 19 | 8 | 27 | 1 | 11 | 13 | 20 |
| - прочие заболевания (если большое кол-во больных, то указать название болезни)  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6. Методические рекомендации, получаемые от РЦ необходимы в работе?****Да, нет,** | Да, в работе с учащимися |
| **7.Мониторинг физической подготовленности уч-ся.** |
| **8.Охват горячим питанием (чел.; %)** | 21 | 100 | 30 | 100 | 9 | 100 | 60 | 100 |
| **9.Наличие оборудованного мед. кабинета**  | нет |
| **10. Наличие мед. работника**-штатный работник (размер ставки);  | нет |
| - совместитель (размер ставки) |  |
| **11.Наличие психолога, логопеда** (указать штатный или совместитель, размер ставки)) | нет |
| **12.Наличие спортзала и оснащенность спорт. оборудованием в %.** | да, оснащен на 90% |
| **13.Отдых детей** за 2011\12 уч. г.  | Кол-во уч-ся 2-4 кл | % | Кол-воуч-ся 5-9 кл | % | кол-во уч-ся 10-11 кл | % |
| - санаториях и оздоровительных лагерях | 5 | 31 | 9 | 30 | 1 | 11 |
| - лагерях дневного пребывания | 10 | 48 | 13 | 43 | - | - |
| 14.Участие в конкурсах по ЗСБ  | Подробно описать ниже таблицы. Указать год участия, уровень конкурса и занятое место (если есть) |

**Вывод:** здоровье учащихся ГБОУ СОШ с.Русский Байтуган находится в стабильном состоянии. Отрицательной динамики нет.

Наиболее распространенные заболевания у учащихся ГБОУ СОШ с.Русский Байтуган – нарушение осанки (63%), кариес (55%), нарушение опорно-двигательного аппарата (20%).

   Анализ обозначенных проблем определил **цель** моей педагогической деятельности: *Обеспечение необходимого уровня усвоения школьниками систематизированных знаний по истории через формирование здоровой личности, способной самоопределяться в современном мире.*

 В связи с этим определяются **задачи:**

1. Сформировать потребности в здоровом образе жизни;
2. Сформировать повышенную мотивацию к изучению истории и обществознания;
3. Создание комфортной образовательной среды на основе индивидуальной работы с обучающимися;
4. Развитие нравственной, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению;
5. Совершенствование работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся, и привитие им навыков здорового образа жизни.

**Ожидаемый результат.**
   Школьник становится активным, заинтересованным, равноправным участником обучения. Он   отходит от стандартного мышления, стереотипа действий, что позволяет развить стремление к знаниям, повышается мотивация к обучению.
1.  Повышается качество знаний по истории.
2.  Растёт мотивация, интерес к предмету.
3.  Активная проектная и исследовательская деятельность учащихся.
4.  Участие в олимпиадах, конкурсах различного уровня.

5. Ученики знают о навыках здорового образа жизни.

6. Формируется потребность к ведению здорового образа жизни.

 Одна из проблем, которая остро стоит не только в школе, но и в обществе в целом, – это гиподинамия. Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека. Уменьшается не только время, посвященное активным двигательным упражнениям, но и время, проведенное на открытом воздухе.

Одним из направлений моей деятельности на уроке стало использование режима двигательной активности. 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. На каждой перемене обязательно проветриваю кабинет, впрочем, открываю окна в помещении и во время физминуток. Ведь школьникам необходим свежий воздух для улучшения самочувствия детей и повышения их работоспособности.

 Я слежу за правильностью осанки учеников. На уроках ввожу систему разминок для глаз, конечностей и пр. Тренировка дыхания, не занимая много времени, позволяет не только развивать дыхательную систему, но и способствует повышению культуры общения. Я чувствую, когда дети устали, пропадает интерес, внимание становится рассеянным и предпринимают все возможные методы и приемы, в том числе эмоциональные паузы и физминутки. Они препятствуют нарастанию утомления, снимают статические нагрузки. Физкультминутки проводятся в классе под моим руководством или подготовленного ученика. В занятие включаю простейшие упражнения для глаз, провожу массаж биологически активных точек на теле. Тренировка дыхания, в свою очередь, не занимая много времени, позволяет не только развивать дыхательную систему, но и способствует повышению культуры общения. Нужно отметить, что на психическое здоровье детей положительно влияет обстановка в классе.

 На уроках использую следующие формы двигательной активности: 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. Игры, направленные на повышение эмоциональности, облегчают восприятие материала и тренируют мимические мышцы. Среди форм проведения уроков часто встречаются такие, как урок-викторина, урок-соревнование, урок-путешествие и другие. На своих уроках я пытаюсь максимально использовать игровые моменты, аудио и видеоаппаратуру для демонстрации интересных материалов. Среди форм проведения уроков часто использую такие, как урок-викторина, урок-соревнование, урок-путешествие.

Через создание спокойной и заинтересованной атмосферы, пытаюсь решить задачу создания комфортной образовательной среды, 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. Решая эту задачу, устанавливаю связь «школа – родители - школа». В связи с этим на каждом родительском собрании ставлю вопросы о комфортности и дискомфорте детей в школьных условиях, где 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. При этом использую учебник «Обществознание» (автор А.И.Кравченко) для седьмого класса. Родителям рекомендую сделать этот учебник своей настольной книгой, т. к. в нём в доступной форме раскрываются все психологические трудности, которые переживают их дети, показываются различные пути преодоления этих трудностей, предлагаются возможные способы, как сохранить связь со своим ребёнком, который становится бунтарём и нигилистом. Особое внимание уделяю вопросу о взаимосвязи «школа – родители - школа» при отсутствии учащихся на уроках, при нарушении дисциплины.

Образование должно соответствовать требованиям Государственного образовательного стандарта; это значит, что оно должно ориентироваться на среднего ученика. В то же время принцип гуманизации образования требует индивидуализации обучения, при которой учитываются особенности учащихся, создаются условия для реализации потенциальных возможностей каждого ученика. Способом разрешения этой противоречивой ситуации является технология дифференцированного обучения. Поэтому со слабыми и больными детьми я организую индивидуальную работу, которая предусматривает меньшую нагрузку, дополнительное разъяснение во время и после уроков, работу по карточкам, заполнение кроссвордов, выполненных другими учащимися.

 Применение компьютера для тестирования учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук.

Решение задачи по формированию повышенной мотивации к изучению истории и обществознания осуществляется, например:

 *на уроках истории* при изучении темы «Древний Египет» (5, 10 классы) обязательно рассматривается вопрос «Почему в ежедневном рационе простых египтян были чеснок и лук?», урок проводится в форме диспута;

 при выяснении причин вымирания американских индейцев (6, 7, 8, 10 классы) заостряется внимание на отравляющее влияние алкоголя на организм человека и отсутствие иммунитета у аборигенов на такие инфекционные заболевания как грипп и ангина, унёсшие жизнь многих коренных жителей Америки, отмечается, что африканцам удалось избежать эпидемий этих болезней благодаря употреблению бананов;

при изучении средневековой Европы подчёркивается, что основная причина эпидемий – отсутствие элементарных правил гигиены, таких как умывание и мытьё, регулярная смена белья;

*на уроках обществознания* в 7 классе, когда рассматривается тема физиологических особенностей подросткового возраста, звучит предостережение о последствиях ранней половой жизни и т.д.

Значительная часть современных болезней вызвана экологическими проблемами. На уроках обществознания говорится об экологических проблемах и их последствиях, изыскиваются пути их решения. Интересно проходят урок «круглый стол» на эту тему в 9-11 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.

 С целью пропаганды здорового образа жизни проводятся уроки по темам: «Молодёжь за здоровый образ жизни» (Брейн-ринг), «Береги здоровье смолоду» (Часы общения с приглашением врачей-педиатров; в старшие классы – специалистов из наркологического), «Здоровое поколение», «Мы за здоровый образ жизни», «Скажем «нет» нездоровым привычкам» (уроки защиты исследовательских проектов.

 Пропагандируется здоровый образ жизни на уроках истории в 5-х 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 «Право. Основы правовой культуры» в 9, 10 классах 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;

- при изучении глобальных проблем человечества в 5-11 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.

 Древние индийцы говорили: «Мы взяли этот мир взаймы у предков, чтобы передать его последующему поколению». Именно эти слова являются эпиграфом к каждому уроку обществознания в каждом классе при изучении тем «Глобальные проблемы человечества». Именно этими словами педагог пытается показать учащимся необходимость воспитывать с детства бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих и потребность к здоровому образу жизни.

Система работы в данном направлении позволила мне добиться достаточно высокого показателя качества знаний, что в свою очередь свидетельствует об интересе к изучаемым предметам.

**Качество знаний учащихся на примере одного класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Предмет** **Класс** | **2012-2013 уч.г.****9 класс** | **2012-2013 уч.г.****10 класс** | **2013-2014 уч.г.****(1 полуг.) 11 класс** |
| 1. | История | 67% | 75% | 78% |
| 2. | Обществознание  | 50% | 56% | 60% |

 Естественно, что наряду с успехами есть и трудности: такие как нигилизм детей и подростков, сомневающихся в не только в учителях, их искренности, но и в самой жизни. Перефразируя одну из пословиц, можно сказать: «Если хочешь жить интересно, будь интересным сам».

 А это значит, что я как педагог и родители должны сделать и делаем все возможное для успешного обучения детей и достижения ими высоких результатов в учебной деятельности. Медицинские осмотры показали, что сегодня совершенно здоровым является только один ученик из десяти. Поэтому важно убедить детей в необходимости беречь здоровье. Факторов, влияющих на здоровье детей, много, одними из них являются генетико-демографические и социологические процессы. Конечно, нельзя не отметить те факторы, которые связаны с организацией работы в школе: учебная нагрузка, внеурочная воспитательная работа, психологическая помощь обучающимся, состояние микроклимата в семье и школе. Соблюдение санитарных норм и правил, гигиенические требования к условиям обучения, психологического обеспечения учебно-воспитательного процесса, организация здорового режима учебного дня, двигательной активности, требований к организации медицинского обслуживания, питания. Кроме перечисленных выше объективных факторов, существует ряд субъективных. Таким образом, создание активной среды, в которой обучение происходит не за счет ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала воспитательного процесса школьника становится актуальнейшей задачей современной школы.

 Очень хочется учить так, чтобы не навредить здоровью учащихся. Каждый учитель старается учитывать индивидуальные особенности детей, творчески подходить к подготовке и планированию урока, использовать физкультминутки здоровьесберегающей направленности.

 Забота о здоровье является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива. Задача здоровьесберегающей технологии – обеспечить учащемуся школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, т.е. умение заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других детей.

 **Литература**

**1.Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю.**

Здоровьесберегающие технологии вобразовательно воспитательном процессе - М.:Илекса, 2006. – 120 с.

2. Базарный В. Ф . Здоровье и развитие ребенка: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005.- 175 с.

3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ.- 2005.- 320 с.

4 .Смирнов Н. К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы». М.: АРКТИ.- 2003. – 121 с.

**Памятка   «Как сохранить здоровье»**

1.    Для сохранения здоровья нужно чаще бывать на свежем воздухе, больше двигаться, закаляться.

2.    Правильно и вовремя питаться. Больше есть овощей и фруктов, меньше сладостей.

3.    Заниматься спортом, умственным и физическим трудом, полноценно отдыхать.

4.    Читать интересные книги, играть с друзьями, помогать взрослым.

5.    Чтобы всё успевать, нужно соблюдать режим дня.

**Памятка     «Как беречь зрение»**

1.Читай при хорошем освещении. Книгу держи на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз. Не читай в транспорте.

2. Смотри телевизор не более одного часа в день.

3. Сиди на расстоянии не ближе трёх метров к нему.

4. Не смотри на очень яркий свет.

5.Умывайся утром и вечером. Днём делай гимнастику для глаз.

6.Если носишь очки. То держи их в футляре. На стол клади стёклами вверх. Содержи очки в чистоте, промывай их тёплой водой с мылом

**ПАМЯТКА** **для учащегося** **"Выполнение устного задания"**

- Вспомни материал, который изучали на уроке.
- Читай текст полностью, в случае необходимости пользуйся словарями, схемами, учебными пособиями.
- Читай внимательно и старайся запомнить основное.
- Для лучшего запоминания записывай в тетрадь даты, названия, имена.
- Перескажи прочитанное про себя.
- Если учебный материал плохо запоминается, запиши кратко план прочитанного и пересказывай по нему.

**ПАМЯТКА** **для учащегося** **"Выполнение письменного задания"**

- Приведи в порядок рабочее место, приготовь всё необходимое.
- Прочти задание, подумай, какие правила следует применять в упражнении. Вспомни. Если забыл - посмотри учебник.
- Если надо, посмотри аналогичные предложения, сделанные в классе под руководством учителя.
- Не спеша приступай к выполнению.
- Отдельные трудные части задания не пиши в тетрадь, а пользуйся черновиком.
- Выполни упражнения, сделай проверку, аккуратно поправь ошибку. Если получилось с помарками, перепиши.

**ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА.**

Физкультурная минутка способствует снятию локального утомления и состоит из комплекса физических упражнений (2-4 упражнения), выполняемых в течение 1-1,5 минут во время урока Комплекс упражнений для 10–11классов из 3-4 упражнений.

Комплексы должны состоять из физических упражнений, которые не требуют сложной координации движений и большого пространства, которые можно выполнять и в положении «сидя», и в положении «стоя». Это различные движения головой, повороты туловища, полуприседания, движения руками и пальцами и т. п. Исходя из общей направленности комплекса, физкультминутки могут быть предназначены для:

– общего воздействия;

– улучшения мозгового кровообращения;

– снятия утомления с плечевого пояса и рук;

– снятия утомления с туловища и ног

– снятия утомления с кистей рук.

Физкультминутки на уроках истории в профильном социально–гуманитарном классе следует проводить с учетом содержания учебной деятельности при появлении признаков утомления. Чаще всего в последней трети урока, особенно на 4,5,6-м уроках. Физкультминутки рекомендуется проводить в течение урока дважды: на 10-15-й и на 25- 30-й минутах.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

Эффективность работы по оптимизации зрения зависит от использования офтальмотренажа и комплекса упражнений, направленных на:

а) улучшение кровообращения в органах зрения;

б) укрепление мышц глаз;

в) снятие зрительного утомления.

Количество используемых упражнений определяется учителем в зависимости от содержания учебного материала, возраста обучающихся, продолжительности зрительной работы на уроке, интенсивности зрительской нагрузке и т. д. Однако обязательным условием является использование упражнений из всех предлагаемых комплексов.

Оздоровительная пуза может включать не только физические, но и пальцевые, дыхательные упражнения, гимнастику для глаз, психологические тренинги, самомассаж.

Разнообразие состава упражнений в оздоровительных паузах позволяет использовать их на уроке с разной целью:

– для активизации учебной деятельности в начале урока,

– для снятия мышечного напряжения с разных групп мышц ( шеи, плеч, кисти, рук, спины, ног),

– для профилактики нарушений осанки, повышения двигательной активности на уроке, предупреждения и снятия нервной усталости, улучшения мозгового кровообращения.