Составила Неяглова Л.М.

при использовании диска «Педсовет»

festival.1september.ru/articles/565639/

www.za-partoi.ru/article.674.html

**Т е м а: Современная система образования и здоровье детей**

**Цель**: разработать комплексные меры, направленные на обеспечение условий для сохранения здоровья учащихся.

*Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...*

В. А. Сухомлинский

Здоровьесберегающие технологии на уроках трудового обучения и технологии.

Под здоровьесберегающими технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся,учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.  
Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.  
Данные обследования учащихся в ходе диспансеризации лишь подтверждают общие тенденции потери здоровья учащимися школ, которые определены Научным центром здоровья детей РАМН:

1) За последнее десятилетие произошло значительное ухудшение состояния здоровья учащихся образовательных учреждений. У них отмечается рост распространенности функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижение функциональных возможностей. Показатели состояния здоровья учащихся ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. В настоящее время менее 5 % учащихся младших классов школы могут считаться абсолютно здоровыми. К старшим классам их численность уменьшается до 3 %. Одновременно с 50 % до 38 % уменьшается численность школьников, имеющих только функциональные отклонения, и возрастает процент учащихся с хронической патологией с 45 % до 59 %. У большинства современных детей и подростков диагностируется до 2–3 хронических заболеваний и функциональных отклонений.

1) Год от года увеличивается количество детей со сколиозом.

2) Увеличивается количество детей, больных ожирением.

3) Увеличивается число детей с болезнями нервной системы.

4) Год от года увеличивается количество детей, имеющих отклонения в системе кровообращения.

5) За последний год резко увеличился процент детей, страдающих аллергией.

6) Хочется особо отметить тенденцию роста детей, имеющих заболевание мочеполовой системы.

Перечисленные заболевания получили название «школьных болезней».

Анализ причин "школьных болезней" привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. К этим недостаткам образования относятся:   
-недостаточная освещенность классов;  
-плохой воздух школьных помещений ;   
-неправильная форма и величина школьных столов;  
-перегрузка учебными занятиями.   
Психолого-педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся.   
-стрессовая тактика авторитарной педагогики;   
-интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;   
-несоответствие технологий обучения возрастным особенностям учащихся;   
-несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса;   
-отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым.

Здоровьесберегающие технологии на уроках трудового обучения и технологии - задача особой важности для преподавателей этих предметов.   
На уроках трудового обучения прежде всего создаются условия для здорового развития детей:   
1.Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима:   
- время трудоспособности, утомляемости учащихся;   
- учебная нагрузка, дозирование домашних заданий,   
-физкультминутки.   
2.Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения:   
-воздушно-тепловой режим;   
-световой режим;   
-режим и организация учебно-воспитательного процесса.   
3.Формирование здорового образа жизни.   
На уроках трудового обучения необходимо проводить мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки (физкультминутки),введена система разминок для глаз. Для этого использовать схемы зрительных траекторий, расположенные на стенах и потолке. Упражнение сочетает в себе движение глазами, головой и туловищем.  
Необходимо уделять внимание нормированию домашних заданий, для недопущения перегрузок. Обращать особое внимание на объем и сложность материала, задаваемого на дом.   
В кабинете трудового обучения и технологии необходимо соблюдать воздушно- тепловой и световой режим. Кабинет регулярно проветривать. Для большей освещенности кабинета и снятия нагрузки на глаза, провести дополнительное освещение.   
Преподавание предмета технологии и трудового обучения позволяет органично вписывать принципы здоровьясбережения в темы уроков, в различные задания, как на уроках, так и во время подготовки дом.заданий.   
При изучении раздела «Домашнее питание», учащиеся знакомятся с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. Обращается внимание учащихся на необходимость своевременного и сбалансированного питания. Школьники учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления. Проводится работа по повышению культуры приема пищи, а также соблюдению основных гигиенических требований.   
В ходе изучения тем «Цветы в доме и приусадебном хозяйстве» и тем из раздела «Сельскохозяйственный труд» учащиеся знакомятся с разновидностями комнатных и приусадебных декоративных растений, их положительном влиянии на эмоционально-психологическое состояние людей.   
Работая на пришкольном участке, учащиеся получают дополнительную физическую разгрузку, проводят время на открытом воздухе. Многочисленными медицинскими исследованиями установлено, что посильный с/т труд оказывает благотворное влияние на развивающийся организм детей и подростков. Эта работа требует определенных физических усилий, при которых основная нагрузка ложится на костно-мышечный аппарат. Последний, в свою очередь, способствует нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, усиливает обмен веществ, стимулирует крепкий, здоровый сон, повышает работоспособность и выносливость. Однако, при этом необходимо организовать занятия, так чтобы они соответствовали возрастным, половым и индивидуальным возможностям каждого учащегося, а также предполагали обязательное соблюдение правил гигиены, безопасности труда и требований к режиму и условиям.   
Неправильно организованный с/х труд учащихся, вместо ожидаемого оздоровительного эффекта, может явиться причиной отклонений (искривление позвоночника, нарушение осанки и т.д.) в их физическом развитии и здоровье.   
При изучении тем по материаловедению и раздела «Изготовление одежды» учащиеся знакомятся с натуральными, искусственными и химическими волокнами, из которых изготавливают ткани, их свойствами, применением и влиянием на здоровье человека.   
Большое значение на уроках технологии имеет соблюдение правил т/б и санитарно-гигиенических требований, которые направлены на предупреждение травматизма и сохранение здоровья учащихся.   
Уроки трудового обучения дают возможность переключения учащихся с умственной деятельности на физическую, более эмоциональную.

Анкета

«Как я оцениваю свое здоровье?»

*1. Занимаюсь спортом:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| постоянно | иногда | не занимаюсь |

*2.* *Как я питаюсь:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| хорошо | не очень | плохо |

*3.* *Курю:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| постоянно | редко | не курю |

*4. Выпиваю:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| часто | иногда | никогда |

*5.* *Употребление* *наркотиков:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| постоянно | иногда | никогда |

*6.* *Режим* *дня:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| строго соблюдаю | иногда нарушаю | не соблюдаю |

*7.* *Соблюдаете* *ли гигиенический режим:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| постоянно | иногда | никогда |

*8.* *Делаете* *ли* *по* *утрам зарядку:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| постоянно | иногда | никогда |

*9.* *Проводятся* *ли* *физкультпаузы на уроках:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| постоянно | иногда | никогда |

*10. Как много времени тратится на выполнение домашнего задания:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 часа и более | от 1 часа до 3-х | до 1 часа |

*11.* *На выполнение каких предметов тратится больше всего времени (перечислить).*

Существует ф о р м у л а з д о р о в ь я:



О – очищение

П – питание

Эп – положительные эмоции

Фз – физическая зарядка

Рб – биологические ритмы

Лц – лунные циклы

Эот – отрицательные эмоции

Г – гиподинамия

К – курение

Ал – алкоголь

Пер – переедание

Из формулы мы видим, что чем больше числитель, тем лучше состояние здоровья человека, и наоборот, чем ниже числитель, тем хуже здоровье человека.

Каждый учитель должен понимать, что здоровье учеников в существенной мере зависит и от нас самих.

Одной из возможных причин возникновения и развития высокой заболеваемости может являться **умственное переутомление** школьников

**II часть – деловая игра.**

**Цель:** разработать программу «Здоровье» для школы.

В ходе сегодняшнего разговора выделены *составляющие программы:*

– организация учебной деятельности;

– формирование здорового образа жизни;

– психологические условия.

Мы будем работать в группах *по плану:*

– выработка предложений (10 мин);

– подготовка выступления;

– подготовка выступающего.

**Игра-защита:**

а) представление проекта группы (5 мин);

Выступление (до 3 мин) и ответы на вопросы (до 2 мин). Каждая группа имеет право на один вопрос выступающим.

б) выступление оппонентов (2 мин);

в) выступление защитников (2 мин);

г) выступление экспертов (1 мин).

Оппоненты, защитники и эксперты высказываются кратко и аргументированно.

Принятие решения (проект секретариата). Это решение является своего рода соглашением о совместной деятельности по указанным проблемам.

Проект решения:

1. Принять за основу и активно применять здоровьесберегающие технологии на занятиях по технологии.
2. Более тщательно готовить и отбирать учащихся на олимпиаду. Обратить внимание на оформление работ, присылаемых на район.
3. Тщательно проанализировать учебный план и составить экзаменационный материал по 9 классам.