«Применение здоровьесберегающих технологии на уроках географии - фактор создания комфортных условий обучающихся».

Человек - высший продукт земной природы.

Но для того чтобы наслаждаться сокровищами природы,

человек должен быть здоровым, сильным и умным.

И.П. Павлов

В мире мудрых мыслей.

«Здоровье – это такое состояние духа, эмоционально – психической и физической сферы жизнедеятельности человека, которое создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственности за него».

Г.С. Шаталова

Прекрасное и красивое в человеке немыслимо без представления о гармоничном развитии организма и здоровья.

Н.Г. Чернышевский

Здоровье так же заразительно как и болезнь.

Р. Роллан

Здоровье человека не в сердце и не в почках… Но самая суть чисто человеческого здоровья – это когда его неудержимо тянет сказать что - то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне хорошо – то должно быть и всем хорошо!

М.М. Пришвин

Ещё в глубокой древности существовали медицинские рекомендации, направленные на создание условий, содействующих развитию детей.С середины XIX века многие врачи отметили значительное распространение среди школьников некоторых заболеваний и патологических состояний. Установили большой процент нарушения зрения, искривлений позвоночника, расстройств пищеварения, нервных недугов. Была определена и причинная связь этих заболеваний учащихся с неудовлетворительной организацией процесса обучения и условиями быта.

**Признаки здорового человека**

Здоровье – это благополучное

состояние человека

физическое *психическое нравственное*

сила, выносливость уравновешенность гуманность

гармоничное телосложение коммуникабельность выбор добра (в противовес злу)

отсутствие заболеваний отсутствие страха умение отвечать за поступки

В уставе Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье определяется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Одно из современных определений здоровья – способность адаптироваться, приспосабливаться к жизни во все менее эволюционной среде обитания.

Болезнь – медицинская категория.

Здоровье – категория педагогическая.

Здоровьесберегающие технологии - совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения отвечающего педагогическому принципу: «Не навреди!»- обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В процессе воспитания человека в семье, детском саду, в школе здоровье либо формируется и развивается, либо утрачивается. Причин много.

Профессионализм педагогов, позволяющий дать знания подрастающему поколению, должен быть дополнен осознанным желанием сохранить и укрепить здоровье ребёнка, защитить его от страданий, унижения личности, изгнав боль и страх. Забота о будущем ребёнка предполагает уважение к его эстетическому чувству, поддержку его тяги к прекрасному, являющейся фундаментальным качеством человека разумного.

Особенно велика в процессе здоровьесбережения роль учителя-предметника. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. То есть создавать условия для физического, психического, социального и духовного комфорта обучающихся.

В арсенале каждого учителя должны быть такие средства и методики, которые позволяют параллельно с главной задачей – качественным обучением – решать проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся, сберечь нервную систему ребенка, снять стрессы и напряжение, пагубно влияющие на здоровье учащихся. И это, конечно же, урок.

Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют на состояние учителя, его здоровья. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние и здоровья учащихся.

Хочу поделиться своими наработками уроков личностно - ориентированного обучение с использованием здоровьесберегающих технологий, состоящий из нескольких этапов составления плана действий. Актуализация знаний и очень важный этап урока, научить ребенка применять полученные знания, те или иные правила, законы. Учащиеся выполняют тренировочные задания, их число должно быть больше, чем можно решить на уроке (задания предлагаются на выбор). Здесь для каждого ребенка создается «ситуация успеха – я могу, у меня получается, я выберу задания сложней». На таких уроках применяются различные формы организации учебно-познавательной деятельности: фронтальные, парные, групповые, индивидуальные. Самый сложный способ работы – групповой. Но это и самый лучший способ развития речи, способностей детей; он учит детей общению, формирует у них активную позицию, самостоятельность в принятии решений. Такая форма работы является наиболее удачной для уроков закрепления знаний. Хочется отметить благотворное влияние групповой формы работы на детей: сильные стали добрее, внимательнее к товарищам, готовы приходить на помощь, объяснить непонятное. Слабые дети перестали бояться ошибаться, у них появилось желание ответить на вопрос, самим что-либо спросить, помочь товарищу.   
 В старших классах более эффективными являются такие интерактивные методы обучения, как мозговой штурм и групповая дискуссия. Находчивость и сообразительность здесь оказывается порой более важным, чем знание предмета. Атмосфера увлеченности и радости, ощущение посильности заданий создают комфортную обстановку и способствуют преодолению стрессовых ситуаций, связанных с классно – урочной системой.

Применение здоровье сберегающих технологий дает возможность создавать на уроке атмосферу доверия и взаимопонимания, дают возможность для развития личности ребенка и в конечном счете снижают риск школьных стрессов, которые отрицательно влияют не только на психическое, но и физическое здоровье школьников.

Естественно, что на каждом уроке невозможно применять интерактивные, игровые технологии. Больше улыбайтесь на уроках– так вы сохраните здоровье и себе и вашим ученикам. Дети – это чудо природы. Работа с ними – это радость, счастье, открытие нового. Очень важно заложить ростки будущих побед, успехов, открытий. Это может лишь учитель духовно, эмоционально и физически здоровый.

Как найти наиболее эффективные формы организации школьной жизни, пути и средства внедрения здоровьесберегающих технологий, возможности разгрузки учебного процесса и снятия утомляемости школьников? Как сделать так, чтобы дети спешили в школу, хотели учиться, и при этом им было бы комфортно и интересно?

Я решила взглянуть на образовательную среду современной школы с точки зрения экологии детства и, как её основной линии, – охраны и укрепления здоровья детей, и ответить на вопрос: является ли образовательная среда школы здоровье сберегающей?

В самом общем смысле «среда» понимается как окружение. Образовательная среда школы рассматривается педагогами как «система влияний и условий формирования личности, а также возможностей для её развития, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении».

Поставив перед собой эти вопросы, для себя определила основные направления в этой работе: каждый из нас, входя каждый день в класс, сталкивается с противоречиями, обусловленными задачами, которые стоят сегодня перед школой, с одной стороны и трудностями, связанными с ростом и развитием детей, с другой стороны. Перечислю лишь некоторые из них:

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАДАЧИ:**  ***Обеспечить:***  - интеллектуальное развитие,  - творческое развитие,  - нравственное развитие,  - умение самостоятельно приобретать необходимые знания,  - умение самостоятельно критически мыслить,  - грамотно работать с информацией,  - умение быть коммуникабельным, контактным в различных социальных группах,  - самостоятельно работать над развитием,  - получение определенного объема ЗУН. | **ТРУДНОСТИ:**  - состояние здоровья,  - особенности развития нервной системы,  - уровень готовности к школьному обучению (психологической),  - отсутствие учебной мотивации,  - настороженное отношение родителей к школьному обучению,  - отсутствие времени у родителе на занятия с ребенком,  - большое количество учащихся в классе. |
| ***Вот, что получаем «на выходе», если ничего не менять в системе образования, развития и воспитания:*** | |
| - минимальный успех в реализации задач. | - ухудшение здоровья детей (страхи и стрессы);  - полная потеря интереса к учебе;  - отстранение родителей от проблем ребенка в школе;  - отсутствие коммуникативных навыков. |

Всем нам ясно, что мы хорошо работаем только в том случае, если чувствуем себя эмоционально-комфортно. Всегда ли наши дети, входя в класс, чувствуют себя также? Что сделать для того, чтобы в классе царила атмосфера эмоционального комфорта?

Естественно, что перед учителем географии неизбежно встает задача качественного обучения данному предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.

**Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения**

**Снятие эмоционального напряжения**

Использование игровых технологий. Этот прием позволяет решить одновременно несколько различных задач: позволяют снять эмоциональное напряжение, обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п.

На начальном этапе обучения географии это могут быть игровые задания для обобщения знаний ( «физические сказки», кроссворды, задачи-загадки и т.д.). Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного физического явления, прибора или закона.

Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, например: при формировании экологической культуры с помощью поэтических образов иллюстрирующих то или иное воздействие человека на природу.

В теме « Глобальные проблемы человечества» уместно стихотворения И.И. Ландо «Будь милосерден человек», в результате анализа которого происходит повторение темы, затрагиваются вопросы взаимодействия человека и природы и т.д. В этот момент процесс обучения как бы скрыт от учащихся, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. К тому же, введение в урок литературных или исторических отступлений служит не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

**Создание благоприятного психологического климата на уроке.**

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой стороны, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоциональный дискомфорт даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжение помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же, каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что, в конечном итоге, приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

**Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.**

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. Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как связан изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

На уроках географии практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью. Сюда же можно отнести и профилактику детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в окружающей среде.

Говоря о климате, целесообразно коснуться вопроса о выявлении особенностей погоды на здоровье, для условий жизни и хозяйственной деятельности населения. При изучении звуковых явлений очень полезными оказываются факты, иллюстрирующие опасное влияние низких звуковых частот (к примеру, в рок-музыке, так популярной у подростков) на функционирование внутренних органов. В урок, посвященный водным ресурсам, обязательно включаются вопросы, воздействия связанных с ними опасных природных явлений на живые организмы.

**Комплексное использование личностно ориентированных технологий.**

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии (о них уже шла речь выше).

Личностно ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед учителем встают новые задачи: создания атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирования учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создания педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

1. Создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе урока

2. Использование проблемных творческих заданий

3. Стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий

4. Применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую)

5. Рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

**Использование ТСО как средства интерактивного обучения.**

Выше уже отмечалось, что большую роль в решении различных педагогических задач, в том числе, и в вопросах здоровьесбережения, играют технические средства обучения. В современных условиях особое место среди ТСО отводится персональному компьютеру с мультимедиапроектором.

В целом, психолого-педагогическая модель обучения на уроке с компьютерной поддержкой реализует личностно ориентированный подход, а основное внимание уделяется интерактивной деятельности учащихся. В современном понимании наглядность должна быть интеллектуальна, то есть через чувственно-образную форму усиливать, подчёркивать теоретическую сущность изучаемого. Новое теоретическое содержание учащиеся выявляют в ходе организованного учителем активного восприятия материала. Экранная форма компьютерной (и аудиовизуальной) информации даёт редкую пока возможность учителю и классу совместного наблюдения и размышления над фактами, поиска выхода из проблемных учебных ситуаций, сопереживания драматическим моментам истории науки, позволяет по ходу усвоения обсудить актуальность и значимость изучаемого материала.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц. Интерактивные элементы обучающих программ позволяют перейти от пассивного усвоения к активному, так как учащиеся получают возможность самостоятельно моделировать явления и процессы, воспринимать информацию нелинейно, с возвратом к нужному фрагменту, с повторением виртуального эксперимента с теми же или другими начальными параметрами.

В качестве одной из форм обучения, стимулирующих учащихся к творческой деятельности, можно предложить создание одним учеником или группой учеников мультимедийной презентации, сопровождающей изучение какой-либо темы курса.

В последнее время компьютерные презентации стали популярны среди педагогов, активно использующих современные технологии в процессе обучения. В этом случае перед учителем открывается широкое поле деятельности с огромными возможностями. Здесь, в отличие от обучающей программы, преподаватель сам волен выбирать форму и последовательность представления материала, расширить содержание и иллюстрировать его как готовыми, так и самостоятельно выполненными рисунками, фотографиями, анимациями и видеофрагментами.

Однако здесь важно соблюдать принцип разумного использования компьютера, поскольку нерациональное применение ТСО в ходе урока может привести к обратным результатам – повышенному утомлению и психоэмоциональному напряжению. Кроме того, неправильно установленный уровень звука и освещения могут негативно воздействовать на слух и зрение учащихся. При подготовке компьютерных презентаций необходимо руководствоваться принципами оптимизации подачи материала: не злоупотреблять ненужной анимацией объектов, подбирать нейтральный фон, не раздражающий глаза, избегать “режущих” глаз цветов и их сочетаний.

Компьютер на уроке позволяет учителю-предметнику реализовать в обучении современные технологии. При этом персональный компьютер следует рассматривать как современное техническое средство обучения, помогающее учителю решать насущные задачи активизации познавательной деятельности и развития нестандартного, творческого мышления учащихся в сочетании с мероприятиями, направленными на охрану физического и психического здоровья школьников.

**Результаты:**

* активность учащихся;
* «слабые» ученики чувствуют уверенность в своих силах;
* «сильные» ученики ощущают необходимость и пользу в помощи товарищу;
* умение взять ответственность на себя,
* умение детей самостоятельно решать небольшие, проблемы, самостоятельно исследовать их,
* стремление аргументировать свои решения;
* более легкое и прочное усвоение программного материала;
* доброжелательное отношение друг к другу;
* тщательность и добросовестность в выполнении роботы;
* умение работать с разными источниками информации;
* умение организовать не только свою работу, но и работу по парам (в группах).

А самый главный результат – это услышать от ребенка: **«В наших сердцах есть добро, его в нас поселили Вы…»**

Важнейшим направлением в работе каждого педагога должно стать формирование мотивации на здоровье, осознание социальных норм здорового образа жизни, знание «факторов риска» для здоровья. Хочется написать крупными буквами плакат и повесить его в каждой школе: «Будь внимателен к здоровью тех, кого обучаешь! Не навреди!» Наверное, нам всем не стоит строить грандиозных заоблачных планов, которые сегодня по ряду объективных причин не могут быть выполнены, а решать самые простые, но очень важные ежедневные проблемы, чтобы постепенно продвигаться в осуществлении поставленной цели – сохранить, укрепить и улучшить здоровье наших детей как основного будущего ресурса нации.

**Заключение.**

В настоящее время общество в большой степени заинтересовано в том, чтобы его граждане были способны самостоятельно, активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, для чего перед образованием ставится задача сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды. При комплексном использовании различных технологий, ориентированных как на развитие творческого потенциала, так и на сохранение здоровья учащихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствую грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.

**Мастер-класс**

Мастер-класс я проведу в 6 классе. Мы знаем, что география 6 класса самый сложный для восприятия курс. Он включает много новых понятий, определений и насыщен практическими работами. На 68 часов – 22 работы. Объявление на уроке о выполнении практической работы редко вызывает положительные эмоции учащихся. Во многом это объясняется их однообразным выполнением. Оно предполагает чаще всего анализ карт и таблиц. Поэтому я стараюсь сделать эти работы более разнообразными, красочными, чтобы они затронули и чувственную сторону развития ребят вызвали у них положительные эмоции. Предложенные уроки проводится в темах: «Земная кора и литосфера», «Атмосфера». В последний включены элементы здоровьсберегающих технологий как для учащихся так и для их родителей. Этот материал часто включают в олимпиадные задания. Разнообразные формы проведения таких уроков позволяют мне повлиять на эмоциональное состояние учащихся. А эстетическое чувство является фундаментальным качеством человека разумного.

Список использованной литературы.

1. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО

2. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007.

3. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11.

4. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования// Валеология.-2004

5. Школа здоровья: пособие для учителей и родителей: Специальное приложение к журналу «Лицейское и гимназическое образование».-2006.-№1.-(Серия «Педагогические советы»).

**Будь милосерден человек.**

Глобальные проблемы человечества.

У всех людей –одна планета:

И ветрам нет на ней границ,

Как нет границ потокам света

И перелетам диких птиц.

И нам беречь планету надо

Для тех, кто будет после нас.

А мы бездумно сыплем яды

И дом свой травим не скупясь.

Уже все тоньше слой озона,

А он – щит жизни на Земле;

Уже растут, как язвы, зоны,

Где смерть таится в дымной мгле;

Текут отравленные воды

По руслам рек и под землей,

Дожди спадают с небосвода

Сернокислотною водой;

Леса свою теряют силу,

Уходит нежный запах лип,

Озера, ставшие могилой,

В себе хоронят стаи рыб.

И.И. Ландо