

Здоровьесбережение на уроках истории

Важнейшим элементом, составляющим благополучие и счастье любого человека, безусловно, является здоровье. И как важно его сохранять и укреплять на протяжении всей жизни, чтобы понятие *здоровый образ жизни* было осознанным принципом жизнедеятельности.

Когда открываешь в классном журнале страницу с характеристиками показателей здоровья учащихся, всегда видишь там записи о подготовительной или специальной группе учащихся, о нахождении их на учете у тех или иных врачей-специалистов.

По данным Министерств РФ сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины имеют место функциональные расстройства. Уже в первый класс здоровыми приходят лишь около 25% детей, остальные имеют различные нарушения в состоянии здоровья.

Задача школы, как важнейшего социального института, в решении проблемы здоровьесбережения подрастающего поколения, заключается в том, чтобы, что есть (в смысле здоровья) сохранить и приумножить, не навредить, сделать так, чтобы каждый ребенок осознал, что для того, чтобы быть успешным в жизни, необходимо быть здоровым.

Безусловно, что каждый учитель на уроке применяет те или иные методы и приемы здоровьесберегающих технологий.

Как учитель истории, я на уроках важнейшей своей задачей (наряду с образовательными, развивающими, коррекционными, воспитательными) считаю задачу сбережения здоровья своих учеников. Я думаю, что все эти задачи неразрывно связаны между собой.

В чем я вижу свой вклад в решение проблемы сохранения здоровья детей в условиях учебного процесса? Здесь много составляющих. Во-первых, это **рациональная организация урока**. Это очень важно не только для большей эффективности результатов урока, но и для того, чтобы не допускать переутомления учеников на уроке. И здесь очень важна **смена**

деятельности на уроке (слушают учителя, читают учебник, смотрят презентацию, делают записи в тетради, обсуждают проблему...), что *делает урок более разнообразным и, поэтому, более динамичным и менее утомительным.*

Очень важно **создать особую психологическую обстановку** на уроке, ведь психологическое здоровье не менее важно, чем физическое. Наверно, недаром говорят, что «все болезни от нервов». *Поэтому так важна атмосфера успеха, толерантности, доброжелательности.* На уроках, когда возникает спорная ситуация, а такое происходит достаточно часто, (и это хорошо) важно учить детей быть терпимым к чужому мнению, не опускаться до крика и оскорблений в сторону оппонентов.

Всю жизнь считаю, что **наиважнейшим компонентом** здоровьесберегающих условий урока является **юмор!** Учитель без чувства юмора, безусловно, теряет значительную часть своей педагогической и человеческой привлекательности. (Постоянная серьезность – это, вероятно, признак психологического нездоровья). Поэтому на каждом своем уроке стараюсь создавать минутки радости и веселья. *Улыбка и здоровый смех детей на уроке, по-моему, стоят в здоровьесбережении не меньше, чем физкультминутки.*

Кстати, многие темы на уроках истории так или иначе затрагивают проблемы, связанные со здоровьем человека. И *вопросы, рассматриваемые на них сами являются элементами в воспитании здорового образа жизни, в формировании ответственного отношения к своему здоровью.* Например, на уроке истории России в 8 классе, посвященном внешней политике во второй половине XVIII в., когда мы знакомимся с русским генералиссимусом А.В.Суворовым (родившимся тщедушным и больным) есть возможность поговорить о важности закаливания, как тела, так и духа, о воспитании упорства в достижении цели.

В перемену важно **обязательно проветрить кабинет!** В темное время суток **следить за освещением** учебного кабинета. Или какой учитель

пройдет мимо, не обратив внимания на ученика, криво сидящего за партой?!
(**Корректировка осанки** индивидуальная или групповая).

Всегда важно помнить о правильной, разумной **дозированности заданий**, как на уроке, так и при определении домашнего задания.

И, конечно, любовь к детям, оптимизм в отношениях, отсутствие прямого диктата, приоритет положительного стимулирования, толерантность к детским недостаткам, доброжелательность оказывают благотворное влияние на психику ребенка, способствуют психологическому здоровью, а значит и, как правило, здоровью физическому.