Здоровьесбережение в образовательной деятельности.
Педагогический совет 21.02.2014г.

Словарь основных понятий:

- **Адаптация –** признак всего живого, процесс и способность организмов приспосабливаться к окружающей среде и приспосабливать её в своих интересах.
- **Валеология –** область знаний о сохранении, укреплении и формировании индивидуального здоровья человека, научная основа здорового образа жизни.
- **Валеология педагогическая –** область знаний о воспитании у учащихся культуры здоровья , наука о формировании здоровья педагогическими средствами.
- **Выгорания синдром –** хроническое состояние психологической опусташённости, апатии , безразличия, снижения работоспособности, творческого потенциала, возникающее у представителей помогающих профессий после нескольких лет работы при несоблюдении правил личной психогигиены.
- **Группа риска –** контингент населения, повышенно подверженный воздействию определённых факторов, угрожающих здоровью или жизни.
- **Дезадаптивные (дискомфортные) состояния учащихся –** периодически возникающие психофизиологические состояния, отражающие недостаток адаптационных ресурсов организма учащихся, вызывающих у них дискомфортные ощущения и снижение эффективности обучения.
- **Диспансеризация –** метод лечебно-профилактической деятельности, состоящий в обязательном учёте определённых контингентов населения – больных или отнесённых к группам риска.
- **Дистресс –**разрушительный процесс, ухудшающий протекание психофизиологических функций.
- **Здоровье –** это состояние полного физического, психического и социального благополучия.
- **Здоровье психическое –** достигаемая на основе оптимального уровня психологической и социальной адаптации возможность строить своё поведение в соответствии с решаемыми задачами и условиями окружающей действительности.
- **Здоровый образ жизни –** активная и сознательная деятельность личности, направленная на улучшение здоровья.
- **Здоровьесберегающие образовательные технологии –** системно организованная совокупность программ, приёмов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.
- **Здоровьесберегающая педагогика –** педагогическая система, основанная на разумном приоритете ценности здоровья, провозглашающая приоритет культуры здоровья и технологически обеспечивающая его реализацию в организации обучения и воспитания.
- **Здоровьесберегающее пространство школы –** территория соблюдения принципов здоровьесберегающей педагогики.
- **Психологическое здоровье –** высокая социально – психологическая адаптации, проявляющийся в гармоничных отношениях с окружающими, субъективным ощущением психологического комфорта и высоким потенциалом достижения благополучия в жизни.

Школьный урок и здоровье учащихся.

1. Связь своих задач и задач самого учащегося.
2. Творческий характер урока, определяемый ассоциативной активностью учащихся.
3. Предоставление учащимся средств для самостоятельной работы и оказание помощи в их освоении.
4. Оптимальное использование наглядных средств обучения, методов подключения всех органов чувств учащихся.
5. Психологический настрой всего класса на урок и динамику состояний учащихся, оптимальных для каждого этапа урока.
6. Преобладание у учащихся преимущественно позитивных эмоциональных реакций в ходе урока, получение школьниками удовольствия от процесса обучения.
7. Представление в начале урока его крупного плана – общей картины того, чему будет посвящён урок.
8. Включение в содержание урока элементов обучения тому, как надо учиться (учить учиться).

Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения.

	Критерии оценки
1.	Обстановка и гигиенические условия в классе (температура, свежесть воздуха, освещение и др.)
2.	Постановка валеологических целей урока
3.	Психологический микроклимат на уроке
4.	Мотивация учащихся на начало каждого этапа урока (используемые учителем методы повышения этой мотивации)
5.	Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке
6.	Число видов учебной деятельности на уроке (норма 4-7)

Гимназия 1

7.	Средняя продолжительность и частота чередования различных видов деятельности (норма 7-10 минут)
8.	Характер учебно-познавательной деятельности (репродуктивный, поисковый, продуктивный)
9.	Межпредметные связи с проблемами здоровья (Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; формирование отношения к человеку и его здоровью как ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребностей в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения; включение в урок материала, помогающего ориентироваться в современном мире.)
10.	Число методов преподавания (словесный, наглядный, практический) (норма не менее 3)
11.	Чередование методов преподавания (норма 10-15 минут)
12.	Активные методы и формы обучения на уроке.
13.	Место и длительность применения ТСО
14.	Личностно – развивающий подход (использование субъективного опыта ученика, применение учителем на уроке разнообразного дидактического материала, учёт индивидуальных особенностей учащихся, субъект-субъектное обучение, развитие познавательной деятельности, диалогичное общение, использование разнообразных сенсорных путей восприятия информации)
15.	Характер педагогического общения
16	Позы учащихся, чередование поз.
17.	Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке (норма на 15-20 мин. урока по 1 мин . 3-4 упражнения)
18.	Формирование у учащихся самоанализа, самооценки, саморегуляции.
19.	Тем и ритм урока (соответствие уровню подготовленности учащихся, оптимальный, действия учителя и учащихся завершённые)
20.	Плотность урока (количество времени , затраченное школьниками на учебную работу ; норма не менее 60% и не более 75-80%)
21.	Диагностика момента наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности (норма – не ранее чем через 25-30 мин. – 1 класс; 35- 40 мин. – в нач. школе; 40 мин.- остальные учащиеся; 30 мин. – учащиеся коррекционно-развивающего обучения).
22.	Особые заслуги учителя (урок на свежем воздухе)

Добрые советы против профессиональной деформации, «выгорания» и дистрессов.

1.Оцените ситуацию : как изменилось за последнее время отношение к работе, если мысль о ней вызывает раздражение и усталость, пора принимать меры.
2.Создайте себе комфортные условия работы.
3. «Уйдите в отключку», т.е. регулярно давайте себе возможность расслабиться , сделать себе что-либо приятное.
4.Уходя с работы, старайтесь не оставлять дела в хаотическом беспорядке: когда утром вы придёте на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.
5.Разговаривайте с людьми по пустякам – тоже лекарство от стресса.
6.Используйте обеденный перерыв для прогулки, отдыха, разговоров на отвлечённые темы и непосредственно обеда, а не для подготовки к следующему уроку.
7.Избавьтесь от боязни ошибиться – достичь полного совершенства всё равно не получиться, а пробовать разные варианты необходимо.
8.Станьте заменимыми. Надо избавиться от иллюзии, что без Вас процесс остановится. Сочетание ответственности с незаменимостью – путь к выгоранию.
9.Готовьте пути отступления.
10.Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
11.Стремитесь побороть страх.
12.Найдите время, чтобы побыть наедине с собой
13.Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого.
14.Не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно.
15.Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».
16.Используйте возможность выступить с речью.
17. Следите за фигурой.
18.Маленькие радости в ваших руках.
19.Старайтесь больше шутить, смеяться, особенно над собой.
20.Увеличивайте время, которое посвящается другим интересам, а не работе.
21.Научитесь признавать право окружающих быть другими.
22.Больше доверяйте другим людям.
23. Старайтесь быть терпимыми к себе и окружающим.

Гимназия 1

25. Общайтесь с людьми, с которыми чувствуете себя комфортно.
26.Активно занимайтесь восстановлением и укреплением своего здоровья.
27.Овладевайте методами психокоррекции.
28.Перестройте своё эмоциональное отношение к людям и событиям.

Гимназия 1