

## *Полезные советы педагогам по здоровьесберегающим технологиям*

### **1. Основные составляющие здоровья обучающихся**

- в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;
- в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
- в эмоциональном плане – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- в нравственном плане – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

### **2. Благоприятные условия для здоровьесбережения на уроке:**

- смена 4-7 видов деятельности на уроке;
- развитие зрительной памяти, использование различных форм выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом, ведение справочника в помощь ученику);
- работа в парах, группах;
- учёт не только полученных результатов, но и степени прилежания ученика,
- использование игровых технологий, что позволяет ребёнку легко научиться применять свои знания и умения на практике, возрастает познавательная активность, стремление к новым знаниям;
- введение в урок исторических экскурсов и отступлений, что помогает снять эмоциональное напряжение, обеспечить психологическую разгрузку учащихся, показать практическую значимость изучаемой темы;
- хоровое, совместное проговаривание за учителем материала, написанного на доске, в учебнике, тетради;
- использование информационных технологий, это способствует снижению утомляемости учащихся и лучшему усвоению материала;
- соблюдение гигиенических критериев рациональной организации урока:

### 3. Правильная организация учебной деятельности:

- строгая дозировка учебной нагрузки;
- построение урока с учетом работоспособности учащихся;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой;
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

### 4. Условия здоровьесбережения на занятиях.

- Педагог должен обеспечить:
- Предупреждение и снятие мышечной и умственной усталости.
- Положительное воздействие на эмоциональное состояние учащихся, как через содержание учебного материала, так и вне связи с содержанием занятия.
- Использование проблемных творческих заданий, ситуаций.
- Разнообразие форм учебной деятельности: создание ситуаций свободного выбора, организация работы в парах, в группах.

### 5. Полезные советы для преподавателей

Здоровьесберегающая среда – это среда педагогической культуры:

- Не спешите ставить отметку, особенно плохую.
- Делайте ребенку замечания так, чтобы не уронить его авторитет в классе, лучше конфиденциально, выражая не свое раздражение, а желание помочь.
- Не делайте бесконечные замечания.
- Проследите, сколько слов с частицей «НЕ» у Вас в речи. Это — тоже форма психологического насилия.
- Помощь не должна быть навязчивой, предлагайте ее, если ребенок мотивирован на нее.
- Не сравнивайте одного ребенка с другими, более успешными в настоящее время.
- Оптимистически прогнозируйте учебную деятельность ребенка.
- Создавайте ситуации успеха для каждого ребенка.
- Пытайтесь разобраться в причинах неудач ребенка.
- Помните, что знания и умения ребенка, приобретаемые в школе — еще не вся его жизнь; самое главное — каким он вырастет человеком, гражданином, семьянином, не потеряет ли любовь к познанию, саморазвитию.
- Ребенок имеет право быть не таким, каким хотите его видеть Вы.

- Помните, что проблемы ребенка с учебной и поведенческой деятельностью всегда носят комплексный характер, поддерживайте тесный контакт с другими специалистами, просите советов.
- После проведения профилактических медицинских осмотров и психологического обследования — расспрашивайте специалистов конкретно по каждому ребенку.
- Помните о педагогической этике: никогда не рассказывайте родителям одного ребенка о проблемах другого ребенка (или его родителей).
- Старайтесь привлекать больше разных взрослых к воспитанию детей: людей культуры, науки, замечательных бабушек и дедушек.