

ПЕДСОВЕТ «ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА».

Возрастающие психоэмоциональные и физические нагрузки учащихся в современной школе делают задачу сохранения и укрепления здоровья школьников одной из приоритетных. Официальная статистика продолжает угрожающе свидетельствовать об ухудшении здоровья учащихся школ. По данным Министерства здравоохранения России, 90% школьников имеют отклонения различной степени в состоянии здоровья, у 60% наблюдаются мозговые дисфункции, 35% хронически больны. Лишь 10-15% детей приходят в школу с диагнозом «здоров». В этом учебном году (по данным «Карты здоровья») в нашу школу пришло 5 (30%) детей с диагнозом «здоров».

К сожалению, нередкой для учителя стала просьба ученика дать ему таблетку от головной боли. Снижение памяти, усталость и невозможность сосредоточиться в конце учебного дня являются неперенными спутниками современного школьника. Значительная часть нынешних детей имеют повышенную нервную возбудимость, физическую ослабленность вследствие экологического и социального неблагополучия условий жизни.

О школьных болезнях специалисты заговорили еще в 1774 году. Здоровье детей в России никогда нельзя было назвать благополучным, и сегодня состояние здоровья наших детей не дает никаких оснований для успокоения. Встает вопрос: а разрешима ли в принципе проблема здоровьезатратного образования? Школьные факторы риска удивительно «живучи», с ними трудно справиться. Традиционная российская система образования — это огромная система знаний, состоящая из большого числа наук. Еще 130 лет назад К. Д. Ушинский писал: «Нет сейчас педагога, который не жаловался бы на малое количество часов в школе». За 100 лет методика преподавания, технологии и организация учебного процесса не стала больше соответствовать функциональным возможностям ребенка. К тому же родители сами загружают своих детей сверх меры. Мы привыкли считать трудной семью алкоголика, наркомана, неполную семью, где мама одна воспитывает детей. В последние десятилетия наблюдается иная картина: «неблагополучной» становится семья, где оба молодых родителя — кандидаты наук, и это оказывается еще тяжелее для маленького человека, чем семья неполная. В такой семье ребенок испытывает жесточайшее давление со стороны родителей, и на это нужно обратить особое внимание.

В нашей школе накоплен некоторый опыт по формированию здорового образа жизни, профилактике социально значимых заболеваний, физическому и экологическому воспитанию, воспитанию культуры безопасного поведения, применению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. На основании совместной экспериментальной деятельности разработана модель шестичасовых занятий спортом.

Здоровьесберегающая деятельность реализуется по трем направлениям:

1) создание здоровьесберегающей среды, включающей оптимальную организацию учебно-воспитательного процесса, благоприятного психологического микроклимата, соблюдение СанПиНов;

2) осуществление физкультурно-оздоровительных профилактических мероприятий;

3) формирование здорового образа жизни через гигиеническое образование и обучение жизненным навыкам, помогающим детям и подросткам сберечь здоровье во всем многообразии его составляющих. За последние два года участия в эксперименте школа смогла выстроить здоровьесберегающую деятельность. Так весомым результатом стала победа школы в краевом этапе Всероссийского конкурса «Школа – территория здоровья», проводимого в 2010 г

В школе проводится цикл воспитательных мероприятий по привитию навыков здорового образа жизни, по борьбе с социально значимыми заболеваниями, по формированию физической культуры, культуры здоровья и безопасности.

6.Благодаря ПНП «Образование», региональному проекту «Новая школа» в школе улучшены санитарно-гигиенические условия, материально-техническая база.

7.Важным результатом следует признать положительную динамику санитарного состояния школы, и, самое главное, - состояния здоровья детского населения, в проявление которой внесла свой вклад система здоровьесберегающего образования. В последние годы наблюдается улучшение показателей «внутришкольной» среды. Наметила тенденция улучшения показателей искусственной освещенности, состояния мебели, технических средств обучения. Следует отметить, что проведение санитарно-эпидемиологических экспертиз образовательного учреждения, выдача санитарно-эпидемиологических заключений способствовали улучшению отдельных показателей внешней среды. В последние годы отмечаются некоторые позитивные изменения в организации питания детей. Не смотря на усилия работников образования по созданию условий для сохранения здоровья учащихся, системе образования не удается пока влиять сколь либо значимо на снижение заболеваемости детского и подросткового населения. Слишком много других причин, лежащих за пределами школы, которые ведут к ухудшению здоровья подрастающего поколения.

Сегодня мы живем в условиях реализации приоритетных национальных проектов. Всем педагогическим работникам школ, претендующих называться лучшими (участвующими в конкурсе образовательных учреждений, активно внедряющих инновационные образовательные программы), следует обратить внимание на «Создание условий по сохранению и укреплению здоровья», характеризующихся следующими пятью показателями: - охват учащихся горячим питанием; - введение 3-го часа ФК на всех ступенях обучения;

- наличие программы «Здоровье» (Комплексная программа оздоровления учащихся);

- положительная динамика состояния здоровья за последние 3 года. В школе необходимо также ввести курс «Формирование ЗОЖ», используя для этого факультативные занятия, формы дополнительного образования, классные часы и воспитательные мероприятия. И еще - обратить внимание на соблюдение СанПиНов и мер по объему учебной нагрузки в неделю для каждого класса. На контроле руководителя образовательного учреждения стоит выполнение краевого проекта «Ранняя профилактика социально опасного положения и социального сиротства», в рамках которого должны осуществляться раннее выявление детей и подростков, склонных к употреблению и уже употребляющих токсические и наркотические средства, а также специальная профилактическая работа с группами риска. И все же главным резервом здоровьесберегающей деятельности был и остается «Его величество» – урок, в котором сконцентрированы все проблемы современной школы, а разрешение их зависит от профессионализма учителя.

Деятельность по обеспечению здоровьесберегающей среды включает несколько направлений:

- оптимизацию учебно-воспитательного процесса;
- осуществление здоровьеразвивающего образования;
- реализация медико-психолого-педагогического сопровождения;
- мониторинг уровня здоровья.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то одной конкретной технологией. Понятие «здоровьесберегающая технология» объединяет в себе все направления деятельности школы по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Поэтому приоритетными должны стать:

- оптимизация режима работы школы;
- формирование здоровой среды общения;
- создание системы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для учителей один из показателей профессиональной компетентности, предполагающей:

- знание валеологических основ построения урока;
- владение принципами и методами здоровьесберегающих технологий;
- знание психолого-педагогических подходов к построению урока;
- знание гигиенических критериев рациональной организации урока.

Соответственно для учащихся в понятии ОУНов необходимо выделить учебно-валеологические умения:

- умение организовать режим дня;
- умение развивать свои физические возможности;
- соблюдать гигиенические требования;
- иметь представление об основных пищевых продуктах и их значении для здоровья;
- уметь выбирать медицинские услуги;
- уметь вести себя на улице, дороге;
- иметь устойчивую мотивацию против вредных привычек;
- владеть приемами саморегуляции, рефлексии, снятия утомляемости.

Оптимизация режима работы школы направлена прежде всего на правильную организацию учебной деятельности, так как только в этом случае возможно решение одной из задач здоровьесбережения – сохранение высокой работоспособности, исключение переутомления.

1а,б,2а классы работают в режиме полного дня. Особое внимание уделяется оптимальной организации учебно-воспитательного процесса. Образование ведется по шестидневной рабочей неделе, в одну смену. Школьники обеспечиваются бесплатным 2-х разовым горячим питанием. Введены дополнительные каникулы. В соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями составлено расписание уроков. Для каждого класса определен рациональный режим второй половины дня с оптимальным чередованием различных видов деятельности (прогулка, занятия кружков, секций, факультативов, внеклассные занятия, занятия коррекционно-развивающего блока, трудовая деятельность). С целью преодоления учебной перегрузки, обеспечения оптимального соотношения учебной и воспитательной деятельности следует перейти на обучение без письменных домашних заданий. Самоподготовку следует заменить часом чтения, в рамках которого выполняются задания по устным предметам, внеклассному чтению.

Мы постарались учесть при составлении школьного расписания сложность предметов и преобладание динамического или статического компонентов во время занятий, используя шкалу трудности предметов Сивкова, а также гигиенические рациональные характеристики школьного расписания В. Р. Кучмы: -продолжительность урока 40 минут; - длительность малых перемен – 10 минут, больших – 2 по 20 минут с расположением их после 2 и 3 уроков;

- недельная учебная нагрузка соответствует нормам во всех классах;
- организация прогулок и подвижных игр;
- распределение по урокам и дням недели учебных предметов в зависимости от их трудности;
- исключение сдвоенных уроков по изучению одного предмета;
- рациональная расстановка уроков физкультуры и физического труда (3-4 урок) как уроков, снимающих умственное утомление и поддерживающих работоспособность на стабильном уровне;
- предусмотрение в расписании облегченного дня для поддержания недельной динамики работоспособности;
- использование «ступенчатого» режима обучения первоклассников для облегчения их адаптации (1 четверть – 3 урока по 35 минут, со II четверти – 4 урока по 35 минут);
- проведение пятиминутной организованной зарядки перед началом учебного дня, что ведет к более активному включению учащихся в познавательную деятельность;
- организация структуры учебного года, где продолжительность каникул рационально распределена, а для 1 класса предоставлены дополнительные каникулы в феврале месяце;

- проведение дней здоровья;
- организация рационального питания

Формирование здоровой среды общения Цель создания здоровой среды общения – научить учащихся учиться с минимальными затратами здоровья. В своей работе мы опираемся на ведущие принципы здоровьесберегающей среды: прежде всего это личностный смысл обучения, мотивация. Учеба против воли ребенка никогда не будет улучшать его здоровье. И ученик, и учитель должны ощущать психоэмоциональную комфортность. Данные диагностики мотивации учащихся к учению говорят о ее положительной направленности у преобладающего количества уч-ся.

Второй принцип – индивидуализация учебного процесса. Наши учителя стремятся сделать урок комфортным для каждого ребенка, знают индивидуальные особенности детей, учитывают их в процессе своей деятельности. Ничего страшного, если вдруг ребенок встанет и постоит, он устал сидеть. Дифференцированное домашнее задание должно стать нормой. И третье, что немаловажно для создания здоровой среды – принципы педагогического воздействия:

- педагогический оптимизм,
- уважение к воспитаннику,
- понимание душевного состояния ученика,
- заинтересованность в судьбе ребенка,
- раскрытие мотивов и внешних обстоятельств, поступков, совершаемых ребенком.

И, наконец, неотъемлемой и значимой частью являются используемые технологии обучения. Любая из них может быть здоровьесберегающей, если будет отвечать следующим требованиям:

- недопустимость чрезмерной перегрузки и утомляемости,
- обеспечение комфортности, сотрудничества, психологической раскрепощенности в классном коллективе,
- развитие эмоционально – интеллектуальных возможностей ученика,
- формирование ЗОЖ, саморегуляции, неприятия вредных привычек,
- воспитание ответственности за результаты своего учебного труда,
- соблюдение валеологического компонента.

На наш взгляд, технологии, наиболее отвечающие этим требованиям, это:

- технология уровневой дифференциации,
- игровые технологии,
- коллективный способ обучения,
- обучение в сотрудничестве,
- метод проектов.

Это технологии, которые и используются в педагогическом процессе нашими учителями. Данные технологии объединяет применение программ обучения, индивидуализированных по содержанию, темпам учебно – познавательной деятельности уч-ся, методам работы с разными детьми.

Рекомендации

I. Валеологическая структура урока

1.1 Валеологическое пространство:

1.1.1.санитарное состояние кабинета: освещенность, температура воздуха, чистота пола, мебели;

1.1.2.состояние мебели: правильная расстановка, функциональность, соответствие мебели росту учеников;

1.1.3.предметно-пространственная среда:

- оформление кабинета, стендов (наглядно-иллюстративные материалы, их качество);

- озеленение кабинета.

1.2 Валеологический «портрет» учителя:

- внешний вид учителя;

- психологический настрой учителя на урок;

- правильное и профессиональное отношение и построение речи, отсутствие сарказма, насмешек, упреков, интонация;

- тактичность, доброжелательность;

- начало урока с психологического настроя (привлечение внимания и обеспечение необходимой мотивацией);

- аккуратные и разборчивые записи на доске, рациональность использования классной доски.

1.3 Валеологический «портрет» ученика:

- внешний вид ученика (опрятный вид одежды и обуви, стрижка, чистота рук);

- соблюдение правила ношения второй обуви;

- активность ученика на уроке.

1.4 Контроль и коррекция деятельности учеников:

- наблюдение учителя за самочувствием учеников;

- оценка действий ученика отделяется от личного отношения к нему педагога.

1.5 Создание продуктивной атмосферы на уроке:

- преобладание положительных эмоций

- психологический климат;

- проблемные и творческие задания на уроке;

- использование на уроке жизненного опыта учеников;

- поощрение конкретных учащихся за конкретную работу;

- применение активных методов обучения (дискуссии, ролевые игры, диалог);

- использование специальных способов организации работы активных (пассивных) учеников;

- своевременная, адекватная и взвешенная реакция на нарушение дисциплины на уроке;

- соответствие применяемых методических приемов и валеологических технологий индивидуальным возрастным психофизиологическим особенностям ученика.

1.6 Способы предупреждения утомляемости на уроке:

- постановка урока в расписании с учетом валеологических требований;

- оптимальная продолжительность урока;
- физкультминутки, валеологические разминки на уроке;
- учет санитарно-гигиенических требований к использованию ТСО и вычислительной техники;

- оптимальное соответствие объема учебного материала познавательным возможностям учащихся.

II. Гигиенические критерии рациональной организации урока

2.1 Плотность урока: не менее 60% и не более 75 – 80%.

2.2 Количество видов учебной деятельности: 4 – 7.

2.3 Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности: не более 10 минут.

2.4 Частота преподавания различных видов учебной деятельности: смена не позже чем через 7 – 10 минут.

2.5 Количество видов преподавания: не менее 3-х.

2.6 Чередование видов преподавания: не позже чем через 10 – 15 минут.

2.7 Чередование позы: поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся.

2.8 Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток: на 20 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

2.9 Психологический климат: преобладают положительные эмоции.

2.10 Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности: не ранее 40 минут.

III. Психолого-педагогические подходы к построению урока.

3.1 Мобилизация учащихся на выполнение поставленных задач, достижение целей непосредственно на уроке.

3.2 Организационная четкость каждого урока.

3.3 Повышение познавательной самостоятельности учащихся на уроке.

3.4 Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, способностей и потребностей.

3.5 Планирование развития личностных качеств учащихся.

3.6 Вовлечение по возможности большего числа анализаторов в процессе усвоения, запоминания учебного материала.

3.7 Использование методик группового обучения, игрового обучения, коллективного способа обучения, способствующих активизации инициативы и творчества.

3.8 Демократичный стиль педагогического общения, недопущение речевой агрессии, запугивающего поведения, позы, жестов учителя.

3.9 Эмоциональность, увлеченность учителя своим предметом, высокая степень подготовленности учителя к уроку.

3.10 Использование воспитательного потенциала урока для формирования отношения к своему здоровью как к реальной жизненной ценности.

3.11 Использование нестандартных форм уроков.

Организационный момент начала урока должен быть связан с проверкой состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест и проверкой отсутствующих. учитель ещё на перемене обязан проверить подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, а также при необходимости проветрить помещение. А каждый ученик должен быть приучен своевременно до начала урока приводить своё рабочее место в порядок. Учащиеся должны быть готовы к выполнению обязанностей дежурных, от которых следует добиваться того, чтобы учебное помещение к началу каждого урока было убрано, классная доска вымыта, находились на месте чистая влажная тряпка и мел. Более того, учитель должен быть всегда готов помочь учащимся в решении этих вопросов.

С первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, так как у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя. Стиль педагогического общения должен быть демократичный, гуманный.

Успешная учебная деятельность и состояние здоровья детей не могут сегодня рассматриваться изолированно друг от друга. Процесс обучения в школе ни в коем случае не может строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на его сохранение и укрепление. Неэффективное использование учителем педагогических приемов и способов воздействия негативно влияет на психологическое здоровье ученика разными путями: через повышенную утомляемость, возникновение состояний стресса, снижение восприятия, ухудшение запоминания, формирование негативного отношения к обучению, нарушение дисциплины.

С каждого урока ученики должны уходить с обоснованным ощущением, что они научились чему-то для них новому. Формальная и многозначительная фраза о том, какую интересную и важную тему узнали сегодня ученики, воспринимается скорее как свидетельство о неудачно проведенном уроке. Известный педагог и режиссер П.М. Ершов отмечал, что мастерство учителя заключается в том, чтобы суметь вызвать у учеников при изучении нового или повторении старого материала положительные эмоции от занятий, когда то, что было недоступным или трудным, становится легким и получается.

Для проведения оздоровительных мероприятий разработан и осуществлён единый план воспитательной и оздоровительной работы.

Большое внимание в школе уделяется повышению двигательной активности детей (режим дня составлен таким образом, что на неё приходится 20 % времени, отводимого на учебную, досуговую и другие виды деятельности) через активизацию внеклассной физкультурно-спортивной деятельности, увеличение количества спортивных секций (футбол, шахматы, баскетбол, волейбол, ритмика), проведение физкультурных праздников, соревнований, дней здоровья, туристических походов, экскурсий, организацию часа активных движений (динамический час) между 2 и 3

уроком в 1-х классах, динамических перемен, физкультпауз на уроках, занятия ритмикой, утренняя зарядка).

Однако классными руководителями не всегда осуществляется контроль за посещаемостью спортивных занятий учениками, не все запланированные соревнования проведены учителями физической культуры.

Произошли изменения основных форм поведения учащихся, связанные с риском для здоровья. Больше количество детей стало заниматься физической культурой. Число постоянных курильщиков в школе снизилось..

Произошли позитивные изменения и в состоянии физической культуры учащихся, уровень их физической подготовленности и физического развития достоверно повысился.

И все же в работе по созданию в школе здоровьесберегающей среды необходимо обеспечивать системность, систематичность, комплексность мероприятий, осуществлять деятельностный и программно-целевой подходы. Проводить мониторинг здоровья учащихся. Проводить анализ данных «Карты здоровья» учащихся, вести систематическую работу классным руководителям с учителями-предметниками, фельдшером.

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима школьников, способствовать нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов, позволит повысить адаптивные возможности организма, а значит, станет средством сохранения и укрепления здоровья школьников.