Тема доклада «Здоровьесберегающая технология в образовательном процесс»

*Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка -
… это, прежде всего, забота о гармонической полноте
всех физических и духовных сил,*

*и венцом этой гармонии является радость творчества.*

***В.А. Сухомлинский.***

*«Все без здоровья – ничто».*

***Сократ***

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития юношеского организма. Конечно, многое зависит от исходного состояния здоровья студента на старте школьного обучения, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности.

Поэтому большое внимание на уроках физики я уделяю здоровьесберегающим технологиям.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения — обеспечить студентам возможность сохранения здоровья за время обучения в колледже, сформировать у него знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Физика - фундаментальная наука, так как другие науки (биология, астрономия, химия) описывают только некоторые системы, подчиняющиеся законам физики. Основные средства и методы, используемые современной медициной (электронные и протонные микроскопы, рентгеноструктурный анализ, электронография, меченые атомы), заимствованы у физики. Связь физики с другими науками позволяет сделать пропаганду здорового образа жизни понятной для студентов, доступной, наглядной и аргументированной.

**Мной проводятся здоровьесберегающие уроки по физике 3-х видов:**

Все здоровьесберегающие уроки по физике можно условно разделить на следующие виды:

**I вид.** У**рок, в который включены элементы здоровьесбережения,**так как содержание урока имеет отношение к здоровью. Например, для тем, входящих в программу физики :

Например, в таблице представлены темы уроков входящих в программу физики с включением элементов здоровьесбережения. Включение в уроки элементов здоровьесберегающих технологий делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое, рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усиливает интерес к предмету.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема урока** | **Вопросы здоровьесбережения** |
| Человек - часть природы, зависит от нее | Взаимосвязь природы и человеческого общества. Охрана окружающей среды по месту проживания и учебы. |
| Измерительные приборы | Меры безопасности при работе со стеклянной посудой. Осуществление простейших физиологических измерений (вес, рост, частота пульса). |
| Инерция | Переход улицы на перекрестке. Правильность приземления во время прыжков. Правила безопасного спуска на лыжах с гор. |
| Механическое движение. Скорость. | Безопасность поведения на дорогах. Дорога глазами водителя. |
| Масса | Умение измерять вес тела. Ожирение – угроза здоровью. |
| Сила | Предельно допустимая нагрузка поднимаемой тяжести для девочки, мальчика, взрослого человека. |
| Диффузия | Искусственное дыхание. |
| Смачиваемость | Гигиена кожи. Моющие и чистящие средства, правила хранения и использования. |
| Давление | Безопасная работа с режущимися и колющимися инструментами. |
| Атмосфера | Ароматерапия. |
| Атмосферное давление | Как мы дышим и пьем. Метеозависимость людей. |
| Давление внутри жидкости | Дайвинг. Требования безопасности. |
| Архимедова сила | Правила безопасного поведения на воде. Правила тушения бензина и спирта. |
| Температура. | Температура тела показатель сопротивляемости человека |
| Законы постоянного тока | Оказание первой помощи при поражении током |
| Виды излучений | Влияние солнечной энергии на организм |
| Линзы. Построение изображений с помощью линз. | Профилактика близорукости |
| Понятие о телевидении | Телевидение и дети |
| Электромагнитное поле | Влияние компьютера на здоровье человека |
| Шкала электромагнитных волн | Защитные силы организма и здоровье |
| Биологическое действие радиоактивных излучений | Ионизирующая радиация и здоровье |
| Механика в спорте и искусстве | Рычаги в теле человека .Опорно-двигательный аппарат Физическое развитие человека .Механика сердечного импульса. Трение и учет на практике. |
| Механика в космонавтике и воздухоплавании | Влияние гравитации на человека..Состояние невесомости.Перегрузки и их влияние на человека |
| Механика в транспорте и строительных сооружениях | НТП и охрана окружающей среды |
| Мир звука.Физика и музыка | Музыкальные инструменты как источники звука. Вопросы слуха человека. |
| Физика температур | Влияние температурных условий на жизнь человека. Насыщенные и ненасыщенные пары и их роль в жизни человека .Роль влажности и ее регулирование в промышленных и домашних условиях. Влажность и погода . Изменений свойств наиболее распространенного вещества (воды) при переходе из одного состояния в другое и использование их в жизнедеятельности человека .Механизм терморегуляции и теплоотдачи человеческого тела. |
| Физика и экология | Экологические проблемы и охрана окружающей среды. Влияние работы тепловых двигателей на экологические процессы (неизбежность выделения тепла в окружающее пространство, выход отработанных газов и др.).Разрушение озонового слоя Земли и его последствия (использование фреона в холодильных установках, применение аэрозолей и др.).Возможные изменения климата в результате деятельности человека. Необходимость целенаправленной работы по охране окружающей среды. Международное сотрудничество в решении экологических проблем. Правила и средства гигиены и косметики с точки зрения науки. Проблемы воздействия человека на биосферу. |
| Электростатика | Вред электростатических явлений |
| Электромагнитные явления | О роли полей в живых организмах. Электрические и магнитные явления в медицине. Электричество в медицине. Электричество в информационной службе. Техника безопасности и охрана труда при использовании электрического оборудования . |
| Средства связи | Автоматические устройства на основе использования полупроводниковых приборов и их роль в повышении производительности труда, обеспечении безопасности людей и др. .Использование электромагнитных волн в медицине, авиации, военной технике и т.д. . |
| Световые явления | Вопросы зрения. Роль освещения в производственных и домашних условиях .Световое и цветовое оформление реклам, витрин, декораций .Негативное влияние на организм человека сокращения светового дня на Севере . |
| Физика атома и атомного ядра | Экологические проблемы, связанные с использованием радиоактивных элементов, и пути их преодоления. Дозиметры .Биологическая допустимая доза облучения .Последствия взрыва Семипалатинской полигона и Чернобыльской авария на атомных предприятиях.. Ответственность человека за сохранение жизни на Земле. Влияние различных излучений на живые организмы |

***II вид. Это может быть стандартный хорошо продуманный методически урок по физике,*** на котором ничего не говорится о здоровье, но это здоровьесберегающий урок, так как это урок, на котором стремлюсь:

* полноценно выполнить учебную программу;
* формировать у студентов интерес к своему предмету;
* установить со студентами доверительные, партнерские отношения;
* продумывать урок максимального умственного, психологического и нравственного комфорта;
* максимально использовать индивидуальные особенности студентов для повышения результативности их обучения.

При проведении таких уроков использую опорные конспекты, алгоритмы решения задач, тесты, технологические карты, где студенты видят весь план работы на уроке, использую критерии оценивания всех видов деятельности студентов на уроке и при выполнении домашнего задания.

**При подготовке к урокам с использованием здоровьесберегающих технологий,**учитываю следующие критерии:

* обстановку и гигиенические условия в группе;
* количество видов учебной деятельности, их средняя продолжительность и частота чередования;
* количество видов преподавания и их чередование;
* наличие методов, способствующих активизации;
* место и длительность применения ТСО;
* поза учащегося, чередование позы;
* наличие оздоровительных моментов на уроке;
* наличие мотивации деятельности студентов на уроке;
* психологический климат на уроке;
* наличие эмоциональных разрядок на уроке.

**До начала урока на перемене проверяю подготовку кабинета к работе:** состояние парт, доски, учебного оборудования, освещённость, а также при необходимости проветриваю помещение.

**Стремлюсь создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой,** эмоционально-смысловых разрядок: шуток, юмористических или поучительных картинок, использования поговорок, афоризмов, музыкальных минуток, четверостиший, анекдотов и загадок то теме. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку студентов , дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

**На уроках чередую разные виды учебной деятельности:** опрос студентов, запись формул, законов, понятий, чтение материала в учебнике, слушание, ответы на вопросы, решение задач, рассматривание наглядных пособий. При этом использую различные виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельную работу, аудиовизуальный, практическую работу. Это снимает проблемы переутомления и отсутствия интереса к изучаемой теме.

**Слежу за правильной посадкой учащихся**, так как смена видов деятельности требует смены позы.

**Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал, поэтому использую запоминалки.** Например, Цвета спектра: каждый охотник желает знать, где сидит фазан. Знает каждый электрик, не знаешь закон Ома сиди дома.

**С целью развития зрительной памяти, использую различные формы выделения** наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Для этого я использую обычную классную и интерактивную доски проектор либо при объяснении нового материала, либо при закреплении пройденного материала, либо при проверке знаний.

**Обязательной составной частью моего урока являются физкультминутки,** включающие гимнастику для глаз (в том числе электронные физкультминутки для глаз с музыкальным сопровождением), кистей пальцев рук, дыхательную гимнастику. Физкультминутки препятствуют нарастанию утомления, снимают статические нагрузки. Физкультминутки проводятся в классе под моим руководством или подготовленного ученика. Они проводятся в то время, когда у учащихся появляются первые признаки утомления: снижается активность, нарушается внимание. Чаще всего физкультминутки проводятся на 15-25 минуте урока. Учащимися выполняется 4-5 упражнений, повторяемых по 5-6 раз. В комплекс подбираются простые, доступные упражнения, не требующие сложной координации движений.

**Внешнюю мотивацию деятельности учащихся на уроке вызываю через** систему оценивания результатов обучения, похвалу, поддержку, соревновательный момент. При этом стимулируется внутренняя мотивация учащихся: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу. Во избежание субъективизма при оценке ученических работ использую **рейтинговую** **систему оценивания:**самооценка; оценка друга, соседа по парте; коррекционная оценка; совместная оценка учителя и ученика.Таким образом, исключается эмоциональная стрессовая нагрузка у студентов при оценивании его результатов, и учитываются различные психофизические особенности детей.

**Способствую созданию благоприятного психологического климата на уроке**через создание доброжелательной обстановке на уроке, проявление внимания к каждому высказыванию, позитивную реакцию на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности или небольшое историческое отступление. При этом с одной стороны, решается задача предупреждения утомления студентов, с другой, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. 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. Заряд положительных эмоций, полученных студентами и самим учителем, определяет позитивное воздействие колледжа на здоровье.

**III вид**. **Это запланированный урок здоровья**. Такие уроки удаётся проводить не очень часто, но они включены в тематическое планирование. Это такие уроки как «Глаз как оптическая система», где  изучаем дефекты зрения и их исправление, гигиену зрения, правильное питание для сохранения зрения, «Влияние электромагнитных полей на живые организмы», «Здоровье и радиация» и т.д.

Особого внимания заслуживает раздел «Электричество», так как существует угроза поражения электрическим током.

Известно, что прохождение электрического тока через тело человека вызывает судорожное сокращение мышц, в том числе осуществляющих дыхание и работу сердца. А смерть, как известно, наступает при нарушении нормальной деятельности сердца и лёгких. Паралич дыхания человека наступает при силе тока 0,1А при длительности 3с – смертельное поражение, которое определяется не только напряжением, но и сопротивлением человеческого тела в момент соприкосновения с электрической цепью.

Студенты должны знать, что при поражении электрическим током могут быть применены два метода оживления организма:

искусственное дыхание путем ритмического вдувания воздуха из своего рта в рот или нос пострадавшего (10—12 раз в 1 мин);

поддержание искусственного кровообращения закрытым массажем сердца путем сжатия его мышц ритмическими надавливаниями на переднюю стенку грудной клетки в ее нижней трети (60—70 р. в 1 мин).

Но главное — не допускать поражения, неукоснительно выполняя правила пользования электроприборами (рассматриваем эти правила).

**2)** При изучении явления инерции, рассматриваю вопросы расчета тормозного пути автомобиля при различных условиях, выполнения правил дорожного движения.

**3)** При изучении резонанса очень полезными оказываются факты, иллюстрирующие опасное влияние низких звуковых частот (например, в рок-музыке, так популярной у подростков) на функционирование внутренних органов.

**4)** В урок, посвященный различным видам электромагнитных излучений, включаю вопросы, связанные с воздействием электромагнитных волн на живые организмы.

Учитель постоянно должен заботиться о сохранении психического и физического здоровья детей, повышать устойчивость нервной системы обучающихся, а так же быть умелым дирижером своего оркестра, и тогда музыка знаний зазвучит полно и без фальши.

Одного мудреца спросили: “Что самое главное в жизни: богатство или слава”? Мудрец ответил**:**“Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровье – один из важнейших источников счастья и радости”.

Сегодня каждый из нас должен осознать всю ответственность перед своими воспитанниками и открыть дорогу здоровью именно в себе, потому что известно:  «здоровый учитель – здоровый ученик».

Будьте добрыми, если захотите;

Будьте мудрыми, если сможете;

Но здоровыми вы должны быть всегда (Конфуций)

Чего я вам и желаю! Спасибо за внимание.

-