

## Сберегаем здоровье и повышаем качество обучения

Определение «Здоровья» Всемирной организацией здравоохранения включает в себя физический, психический и социальный компоненты.

Здоровьесберегающая педагогика — это не только совокупность приемов, форм, методов, которые помогают сохранить все компоненты здоровья, но и технология повышения качества образованности.

Проявляя заботу о своем здоровье, здоровье своих учеников учитель создает условия для повышения продуктивности работы мозга. Если у нас есть цель, чтобы ученик запомнил много, сообразал быстро, мы должны заботиться, создавать условия, позволяющие его мозгу работать эффективно. Для этого в ходе образовательного процесса нужно отслеживать, поддерживать физическое, психическое (эмоциональное), социальное здоровье.

За время обучения в школе с 1 по 11 класс численность близоруких детей увеличивается с 4% до 12%, детей с нервно - психическими расстройствами с 6% до 16%, с нарушением осанки с 2% до 16%

### Физические упражнения

Оптимальная устойчивая работоспособность у школьников среднего и старшего звена длится 25 минут. После этого наступает период неустойчивой работоспособности. Если не изменить педагогическую тактику, наступит состояние утомления, при котором работоспособность падает и снижается интерес к происходящему на уроке. От урока к уроку утомление накапливается, наступит переутомление, с которым уже невозможно справиться педагогическими методами. Утомление приводит к снижению продуктивности обучения, а переутомление к длительному снижению умственной и физической работоспособности. Физкультминутка позволяет нам снимать мышечное и эмоциональное напряжение, восстанавливает концентрацию внимания, улучшает работу памяти.

Двигательная активность побуждает нейроны мозга синтезировать белок BDNF, который стимулирует рост нейронов и как следствие улучшает когнитивные способности. При физической активности повышается уровень нейропептида галанина, который помогает мозгу справляться со стрессом. С галанином нейроны реже рвут соединения друг с другом и лучше проводят импульсы. Двигательная активность напрямую влияет на работу мозга – понимание, обработку и запоминание информации.

Чтобы дети за 2 – 3 минуты действительно сбросили напряжение предшествующей части урока, в физкультминутках должны присутствовать упражнения не только на разминку основных групп мышц, но и на балансировку работы левого и правого полушария, дыхательные, упражнения для релаксации, эмоциональная гимнастика. Упражнения во время физкультминутки ребенок должен выполнять в приятном для него темпе.

### Эмоционально – психологическая атмосфера

Преобладание позитивных эмоций над негативными (80/20) на уроке способствует естественному и эффективному запоминанию материала. Обеспечивает конструктивную и продуктивную работу класса. Положительное эмоциональное самочувствие в классном коллективе повышает его успеваемость на 10 %.

Отрицательные эмоции влияют на работу памяти не только кратковременно, но и длительно. Постоянные стрессовые условия уменьшают размер гиппокампа (часть лимбической системы мозга обеспечивающая переход информации из кратковременной в долговременную память), а значит уменьшается способность накапливать новые воспоминания. Отрицательное эмоциональное самочувствие снижает продуктивность восприятия, концентрацию внимания, а при более сильном и длительном воздействии приводит к невротическим проявлениям, стойкому ухудшению общего физического самочувствия.

По данным исследования российских школ «Факторы влияющие на качество образования» ПМЭФ 2019г. на качество образования в школе влияет:

1. Управление школой, организационная культура
2. Взаимодействие учителей и учеников!!!
3. Взаимодействие директора и учителей
4. Организация лидерства директора
5. Квалификация учителей
6. Вариативность программ, пространство выбора
7. Интеллектуальная активность, вовлеченность

(Цифровые технологии сильно не повлияли на качество образования к такому выводу пришли авторы исследования)

### Групповые формы работы

Правильно выстроенное образовательное взаимодействие учеников мощный инструмент для сохранения здоровья и роста успеваемости. Работая в группе учащиеся находятся не в статичной позе. Работая в группе всегда эмоционально окрашена. Совместное обсуждение позволяет лучше запоминать информацию. В ходе взаимодействия мы быстрее и лучше осваиваем навыки.

Коллеги, прошу вас более активно использовать данную форму работы при изучении нового материала и ликвидации образовательных пробелов. Класно урочная система не рассчитана на индивидуальное обучение, не учитывает когнитивные особенности детей. На уроке, проведенном в классической форме материал понимают 1/3 класса. Другим учащимся необходимо гораздо больше времени для понимания и усвоения.

Как показала практика в МАОУ «Лицей №21» организация взаимопомощи «ученик – ученик» очень эффективна и выгодна всем. Учителю, который не может охватить всех детей с образовательными дефицитами, и тем ребятам которые помогают восполнить пробелы (их знания становятся ещё более глубокими). Положительно такое взаимодействие сказывается и на общей учебной мотивации. Удивительно, что ученики участвующие в данном групповом взаимодействии в дальнейшем уже самостоятельно договаривались о занятиях друг с другом.

Уважаемые коллеги, если необходима помощь по практическому применению здоровьесберегающих технологий, обращайтесь.

При написании материала были использованы статьи из журнала «Наука и жизнь» и методические рекомендации кафедры психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования России.

Материал подготовил педагог – психолог МАОУ «Лицей № 21» Радаев В.А.

P.S. Пожалуйста, посмотрите приложение

Мы запоминаем:

10% при чтении

20% того, что слышим

30% когда смотрим

50% когда слышим и смотрим

70% когда говорим и обсуждаем

90% когда говорим, обсуждаем и делаем

Анализ урока с позиции здоровьесбережения  
(Кафедра психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья  
Академии повышения квалификации работников образования России)

№	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		Рациональный	Недостаточно рациональный	Нерациональный
1	Плотность урока	Не менее 60% и не более 75%	Более 85%	Более 90%
2	Число видов учебной деятельности	4 - 7	2 - 3	1 - 2
3	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	Не более 10 мин.	11 – 15 мин.	Более 15 мин.
4	Чистота чередования различных видов деятельности	Смена через 7 – 10 мин.	Смена через 11 – 15 мин.	Смена через 15 – 20 мин.
5	Наличие эмоциональных разрядок	2 - 3	1	нет
6	Длительность применения ТСО	С требованиями СанПиН	С частичным соблюдением СанПиН	В произвольной форме
7	Поза ученика во время урока	Учитель наблюдает за посадкой учащихся. Смена позы в соответствии с видом работы	Учитель иногда контролирует позу учащихся на уроке. Имеет место несоответствия позы и учебной деятельности	Поза ученика на уроке не контролируется учителем
8	Физкультминутки	Две за урок	Одна за урок	Отсутствует
9	Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций	Преобладают отрицательные эмоции
10	Температурный режим в классе	С требованиями СанПиН	С частичным соблюдением СанПиН	Не соответствует нормам СанПиН
11	Момент наступления утомления учащихся. Снижение учебной активности	Не ранее 40 минут	Не ранее 35 минут	Раньше 30 минут