ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИКИ

Быстрые темпы развития современного общества предъявляют более высокие требования к человеку и его здоровью.

Здоровье всегда считалось высочайшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека.

 Важнейшим достоянием любого государства является здоровье его граждан, а здоровье молодого поколения – первостепенная задача общества, т.к. именно молодежь определяет генофонд нации и будущее страны.

 Среди первых мест в основных направлениях реформы общеобразовательной школы занимает укрепление и сохранение здоровья школьника. Именно школа и учителя, используя здоровьесберегающие технологии, должны взять на себя заботу о здоровье учеников, т.к.

* взрослые всегда несут ответственность за детей, находящихся под их опекой, а в школе ученики проводят значительную часть времени;
* большая часть всех воздействий на здоровье учащихся осуществляется именно педагогами в стенах образовательных учреждений;
* медицина, в большей части, занимается лечением болезней. Задача школы профилактическая, т.е. сохранение и укрепление здоровья школьников.

Поэтому учитель – одно из главных лиц, заботящихся о здоровье учащихся. Школа должна воспитать развитую и здоровую личность, способную адаптироваться в жизни.

 Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) – совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

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

Физика – один из самых сложных предметов, и ее изучение вызывает значительные интеллектуальные, психоэмоциональные, физические перегрузки.

На уроках физики не изучают комплексы физических упражнений для укрепления здоровья, но воспитывать у учащихся сознание великой ценности здоровья, стремление его сохранить и укрепить необходимо и возможно.

 На своих уроках я стараюсь решить эту проблему с помощью подбора для решения задач определенного рода. В физике практически любая изучаемая тема может быть использована для формирования правильного отношения учеников к своему здоровью:

* при изучении механического движения, явления инерции–профилактика детского травматизма (7кл. Почему нельзя перебегать дорогу перед близко идущим транспортом?);
* при изучении электрических явлений – профилактика несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в различных бытовых ситуациях (8 класс. Почему нельзя прикасаться к оголенному проводу?);
* при изучении резонанса – показать опасное влияние низких звуковых частот на функционирование внутренних органов (9 класс. Почему нельзя слушать музыку громкостью более 130 дБ?)
* при изучении видов электромагнитных излучений – указать  воздействие электромагнитных волн на живые организмы (11класс. Почему длительное использование компьютера способствует снижению зрения?)

Чтобы длительно поддерживать умственную работоспособность учеников на высоком уровне и предупреждать перегрузки, а также преждевременное утомление, я стараюсь грамотно спланировать и провести  урок, учитывая  гигиенические критерии  рациональной организации урока, а именно:

1. Применяю не менее 3 видов преподавания с чередованием в 10 – 15 мин.;
2. Предусматриваю на уроках оздоровительные моменты: соблюдение учащимися правильной позы, физминутки (между 20 и 35 минутами урока 3 легких упражнения с 3–4 повторами); часто они удачно переплетаются с организацией хода урока:
* задаю вопросы, на ответ «ДА» – поднята правая рука, «НЕТ» – поднята левая;
* задаю вопросы, на ответ «ДА» – ученики закрывают глаза, «НЕТ»– глаза открыты;
1. Для закрепления новой темы часто использую кроссворды. Они разряжают обстановку, создают элемент соревновательности; меняется род деятельности, ребята становятся подвижными. Дети ждут кроссворды - повышается интерес к предмету;
2. Стараюсь создать благоприятный психологический климат на уроке, т.е. сделать так, чтобы на уроках преобладали положительные эмоции и 2 – 3 эмоциональные разрядки, (в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что приводит к качественному усвоению знаний, к более высоким результатам);

На моих уроках прошу учеников пофантазировать, придумать мысленно какой – то эксперимент – это помогает развитию творчества ребят, преодолению усталости, ведь ученик может сосредоточиться лишь на том, что ему интересно.

Все это позволяет добиться того, что утомление у обучающихся наступает не ранее, чем через 45 минут от начала урока, что способствует повышению познавательной деятельности учащихся.

Школьная оценка также является одной из важнейших технологий здоровьесбережения. Чтобы избежать субъективизма при оценивании ученика, использую:

* самооценку, когда учащийся знает заранее критерии оценивания его работы,
* оценка товарища по парте, когда ученики меняются своими работами,
* окончательная оценка (оценка в конце изучения темы).

Как часть психолого – педагогической технологии здоровьесбережения использую игровые технологии (провожу уроки – викторины, уроки – соревнования, уроки – путешествия и т.д.), игровые обучающие программы, введения в урок исторических экскурсов и отступлений, что снимает эмоциональное напряжение, обеспечивает психологическую разгрузку учащихся, побуждает к активизации познавательной деятельности.

Большую роль в решении вопроса здоровьесбережения, играют технические средства обучения, в первую очередь персональный компьютер с мультимедиапроектором. Современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию, предоставленную мультимедийным образом, чем при помощи устаревших схем и таблиц. Использование компьютера для тестирования учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук.

На многих уроках я использую презентации, которые составляю сама или даю ученикам задание составить презентацию самостоятельно. Это стимулирует творческую деятельность учащихся и активизирует познавательный процесс обучения. При использовании компьютерных презентаций нельзя злоупотреблять ненужной анимацией объектов, надо подбирать нейтральный фон, не раздражающий глаза, избегать «режущих» глаз цветов и их сочетаний, выдерживать время работы с экраном.

Главным критерием такого урока, я считаю, является желание школьников после урока снова прийти на физику, где комфортно, интересно, есть душевное взаимодействие учеников и учителя, где есть возможность творчески раскрыться, и физика понятна.

Состояние кабинета, где проходят уроки физики должно соответствовать гигиеническим рекомендациям СаНПиН, что является неотъемлемой чертой здоровьесберегающей технологии. На перемене проверяю подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, проветриваю помещение.

А еще я считаю, что собственный пример лучше всяких слов познакомит ребят с правилами здорового образа жизни. Свое свободное время я посвящаю активному отдыху, а также занятиям спортом.