**«Использование здоровьесберегающих технологий на уроках истории и обществознания»**

Неоспоримым требованием при реализации вводимого Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС) является обеспечение безопасности собственно образовательного процесса и формирование представлений учащихся о здоровом образе жизни (ЗОЖ).

Основными организационными формами, определяющими содержание и интенсивность учебного процесса, являются урок и учебное расписание, зависящие, в свою очередь, от учебных планов, разрабатываемых в каждом учреждении самостоятельно, но с учетом максимальных величин образовательной нагрузки.

Первый учебный день недели (понедельник) должен быть облегченным и начинаться с вводной гимнастики, которая способствует сокращению врабатывания и повышению работоспособности учащихся на уроках.

Требования к проведению урока едины для всех классов: учебная нагрузка, постепенно увеличиваясь, должна достигать максимума к середине, а затем к концу урока снижаться; в процессе занятий необходимы микропаузы. Этим требованиям отвечает такое построение урока, при котором урок условно делится на 3 части — вводную, основную и заключительную. Вводную часть урока отводят для организационных мероприятий и опроса, основную – для изложения нового материала, а заключительную — для тренировочного воспроизводства.

Количество видов учебной деятельности на уроке (письмо, чтение, слушание, рассматривание наглядных пособий, рассказ, ответы на вопросы и т.д.) должно варьировать от 3-х до 6-7. Причем каждый вид деятельности сменяет другой через 7-10 минут, что позволит достичь физиологически оптимального “переключения” с одного на другое без переутомления. Оптимальное количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа и т.д.) - не менее 3-х в течение урока. Чередоваться они должны через 10-15 минут.

Важнейший фактор «внутришкольной» среды - психологический климат в классе. На уроке рекомендуется проводить не менее 2-3-х так называемых эмоциональных разрядок (поговорка, веселая история и т.д.). Учеба должна протекать на фоне положительных эмоций и исключать психотравмирущие ситуации в школе, т.е. организацию учебного процесса необходимо подчинить созданию психологического комфорта.

**Методы здоровьесберегающих технологий на уроке истории и обществознания.**

В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях).

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике педагогики оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

В структуре методов выделяют приемы, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода.

Приемы можно классифицировать следующим образом: защитно-профилактические (личная гигиена обучения- *приложение№1*); компенсаторнонейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура, массаж, тренинг- *Приложение №2*); стимулирующие (физические нагрузки,); информационно-обучающие: беседы и лекции для родителей и учащихся, памятки *(см. приложение №3, №4).*

*Приложение№1*

Продолжительность использования технических средств обучения — ТСО (телевидение, видео-, кино- и диафильмы, звукозаписи, цифровые технологии) регламентируются в соответствии с данными, представленными в таблице:

Длительность непрерывного применения ТСО в учебном процессе

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Классы | Длительность просмотра (в минутах) | | | |
| Диафильмов,  диапозитивов | Кинофильмов | Телепередач | Компьютера |
| 5-7 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20 |
| 8-9 | - | 25-30 | 25-30 | 25 |

Использование компьютера на учебных занятиях предполагает соблюдение рекомендуемой непрерывной длительности работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране. Она не должна превышать: для учащихся 5-7 классов – 20 мин., для учащихся 8 - 9 классов – 25 мин.

Важно помнить, что использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние  и здоровье обучающихся.

Учебная работа требует также длительного сохранения вынужденной рабочей позы, создающей значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Поэтому, необходимым компонентом гигиенически рационального учебного процесса является чередование рабочей позы в соответствии с видом работы. На протяжении всего урока учитель должен контролировать посадку учащихся.

С целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения учащихся на уроках необходимо проводить физкультминутки (далее – ФМ) и гимнастику для глаз. Оптимально, если их проведение будет приурочено к моменту снижения учебной активности детей, как показателю их утомления. Как правило, это происходит на 20-ой и 35-й минутах урока, и поэтому проведение ФМ рекомендуется соотносить с указанным временем ( т.е. не менее 2-х раз за урок). Продолжительность ФМ – не более 1-2 минут по 2-3 легких упражнения с 3-4 повторениями каждого.

*Приложение №2*

**ФМ для улучшения мозгового кровообращения:**

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2.И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

**ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2.И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**ФМ для снятия утомления с туловища:**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2.И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

Физкультурные минутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

**Комплекс упражнений гимнастики глаз**:

* Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
* Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.
* Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
* Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
* В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

Что касается специфики урока истории или обществознания, то считаю возможным использовать также локальные перемещения учащихся как элементы двигательной активности при организации групповой работы над учебной задачей или перекрёстного опроса в парах четвёрках).

Приложение №3

**Памятка для учащихся.**

1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.
2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.
3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног.
4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см.
5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см.
6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.
7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.
8. Осанку нарушает езда на велосипеде.
9. Осанку может исправить сон на жестком матраце.
10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.

Приложение №4

**Тест «В здоровом теле – здоровый дух».**

- На ваш взгляд, верно или неверно каждое из нижеприведенных утверждений?

1. Самый лучший способ быть в хорошей форме – каждый день делать зарядку с большой нагрузкой.

А) верно Б) неверно

2. Чем больше разрабатывать мышцы, тем слабее они становятся.

А) верно Б) неверно

3. Вы не можете переусердствовать в занятиях спортом: чем больше вы занимаетесь, тем лучше.

А) верно Б) неверно

4. Эффект от спортивных упражнений наступает тогда, когда вы начинаете задыхаться, выполняя их.

А) верно Б) неверно

5. Заниматься упражнениями одинаково хорошо и в тепле и на холоде.

А) верно Б) неверно

6. Можно приобрести хорошую форму и поддерживать ее, занимаясь спортом всего лишь несколько минут в неделю.

А) верно Б) неверно

7. Ритмическая гимнастика – самое лучшее упражнение для разогрева.

А) верно Б) неверно

8. Если вы будете интенсивно и постоянно заниматься спортом, то у вас будут сильные мышцы.

А) верно Б) неверно

9. Для того чтобы окрепнуть, необходимо, делая зарядку, постоянно увеличивать нагрузку.

А) верно Б) неверно

10. Вы не должны отказаться от вашего обычного комплекса упражнений, если не зажила травма.

А) верно Б) неверно

11. От зарядки только по выходным больше вреда, чем пользы.

А) верно Б) неверно

Приложение №5.

**Тест «Познай себя».**

*Как к вам относятся окружающие?*

1. Бывает ли так, что человек вам не понравился с первого взгляда?

а) часто б) иногда в) никогда.

2. Если с вами заговорит незнакомый человек, сделаете ли вы вид, что не замечаете его?

а) часто б) иногда в) никогда.

3. Когда кто-то рассказывает вам что-нибудь «по секрету», держите ли вы «язык за зубами»?

а) часто б) иногда в) никогда.

4. Обращаются ли к вам за помощью или советом?

а) часто б) иногда в) никогда.

5. Общаясь с людьми, вы отказываетесь выслушивать то, что волнует их, ради обсуждения своих собственных проблем?

а) часто б) иногда в) никогда.

6. Позволяете ли вы говорить критичным тоном, с сарказмом (насмешкой) или с нотами агрессии?

а) часто б) иногда в) никогда.

7. Если у вас что-то не получается, вы пытаетесь переложить свою вину на кого-нибудь другого?

а) часто б) иногда в) никогда.

8. Когда вы встречаете нового человека в доме или в классе, вы пытаетесь первым завести знакомство?

а) часто б) иногда в) никогда.

9. Если друзьям срочно понадобилась ваша помощь, вы, не раздумывая, бросаете свою работу, домашние дела, чтобы помочь им?

а) часто б) иногда в) никогда.

Ключ к тесту.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **А** | 0 | 0 | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 | 10 | 10 |
| **Б** | 10 | 10 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **В** | 5 | 0 | 0 | 10 | 10 | 10 | 10 | 0 | 0 |

- Подсчитайте баллы.

**80-100**. Это очень высокий результат. Если вы отвечали честно, то вы уважаете и цените людей, а они, в свою очередь, считают вас надежным человеком. Вы не свернете со своего пути ради похвалы и награды, но ваши поступки принесут вам первое и второе.

**45-75.** Людям, которые попали в этот диапазон, обычно помогают при условии, что они расширят сферу своих интересов. Им хочется, чтобы их любили, но они ничего для этого не делают, предпочитая отгородиться от мира.

**0-40.** Люди, которые попали в эту группу, настолько стеснительны, что просто боятся быть на виду. Но как только они вылезают из своей «скорлупы», то еще больше привлекают к себе внимание окружающих

**Здоровье сберегающие мероприятия**

Помимо этого учитель истории (обществознания) зачастую выступает в роли классного наставника. В этой связи комплексная работа по пропаганде ценностей ЗОЖ может быть отражена в следующей циклограмме:

Реализация всех образовательных задач станет возможна, если сам учитель также понимает важность здоровьесберегающих технологий, причём направляет их не только на учеников, но и в свой адрес. Психологическая гигиена, саморегуляция здоровья учителя предотвращают эффект «эмоционального выгорания», способствуют продуктивной и творческой работе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Мероприятие** | **Срок про-ведения** | **Место проведения** | **Участ-ники** |
| 1 | Участие в общешкольных днях здоровья (инструктаж, проведение конкурсов и соревнований, подведение итогов) | 1 раз в четверть | Школьный стадион, спортзал | Ученики |
| 2 | Индивидуальные беседы со школьным психологом на тему: «Психологический настрой как базис успешной учёбы» | сентябрь | Кабинет психолога | Ученики |
| 3 | Родительское собрание по теме: «Актуальные вопросы физического и психического здоровья учащихся» | ноябрь | Классный кабинет | Родители учащихся |
| 4 | Классный час по теме: «Что такое здоровье и здоровый образ жизни» | сентябрь | Классный кабинет | Ученики |
| 5 | Беседа со специалистом Московского центрального института гигиены на тему «Личная психогигиена в основной и старшей школе» | март | Классный кабинет | Ученики |
| 6 | Беседа с врачом-офтальмологом на тему «Основные факторы, влияющие на состояние зрения» и проверка зрения учащихся | октябрь | Классный кабинет, медицин-ский кабинет | Ученики |
| 7 | Классный час о вреде употребления алкоголя здоровью подростков по теме: «Умей сказать «Нет!» с участием инспектора ОДН | декабрь | Классный кабинет | Ученики |
| 9 | Беседа со специалистом МУЗ ЭЦГБ на тему «Наркомания и токсикомания – путь в никуда» | декабрь | Классный кабинет | Ученики |
| 10 | Конкурс социальной рекламы в формате плакатов, эскизов баннеров, компьютерных презентаций, поэтических слоганов на тему: «С вредными привычками нам не по пути!» | декабрь | Классный кабинет | Ученики |
| 11 | Чествование лучших спортсменов класса, их рассказ о собственных достижениях | декабрь | Классный кабинет | Ученики и родители |
| 12 | Интерактивная игра «Наши семейные ценности» | январь | Классный кабинет | Ученики и родители |
| 13 | Беседа с врачом-эндокринологом на тему «Основы здорового питания» | январь | Классный кабинет | Ученики |
| 15 | Родительское собрание по теме: «Особенности психо-физического состояния ученика во втором полугодии учебного года. Рациональное распределение учебной нагрузки школьника» | февраль | Классный кабинет | Родители учащихся |
| 16 | Классный час по теме: «Табакокурение – история вопроса, мифы, стереотипы и реальный вред здоровью» | март | Классный кабинет | Ученики |
| 20 | Спортивный конкурс «Весёлые старты» | апрель | Спортзал, стадион школы | Ученики и родители |
| 21 | Классный час по теме: «Эффективное использование летнего периода для укрепления собственного здоровья» | май | Классный кабинет | Ученики |
| 22 | Уроки обществознания по темам: «Жизнь дается один раз», «Здоровье человека». | По ктп | Классны кабинет | ученики |