# Здоровьесберегающие технологии

# на уроке физики

Наша школа работает по здоровьесберегающим технологиям уже много лет.

Слышали о системе Базарного в начальной школе? А вы были на уроке нашем классе Бос-здоровья? Нет! Так приходите!

Но не только в начальной школе мы заботимся о здоровье наших учащихся. В 5 классе 2014-2015 года мы создали класс, где за счёт школьного компонента проводятся уроки по физической культуре «Подвижные игры».

Все учителя нашей школы на своих уроках включают элементы здоровьясбережения.

Физика – не исключение.

В подавляющем большинстве школ изучается в среднем и старшем звене, чаще всего, с 7 класса, когда у школьников уже начинают проявляться и обостряться различные хронические и “приобретенные” заболевания. Не менее важен и тот факт, что по шкале трудности предметов (по И.Г.Сивкову) физика занимает “почетное” третье место – 9 баллов из 11. Естественно, что при изучении этого предмета школьникам приходится испытывать значительные интеллектуальные, психоэмоциональные и даже физические нагрузки.

В связи с этим вопрос: как помочь детям справиться с этим?

Работаю я в 10, 11 классах. Еще на перемене проверяю подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, а также проветриваю помещение. Наши ученики постоянно испытывают стресс, и профилактика нервного напряжения требует учета характера воздействия цвета на человека. Экспериментальные исследования ученых позволили установить диапазон оптимальных цветов, наиболее благотворно влияющих на человека. Это – зеленый, желто-зеленый и зелено – голубые цвета. Поэтому в кабинете физики мы используем светло-зеленый и бежевый тона. На стенах нет ничего лишнего на мой взгляд, только те наглядные пособия, что используем на уроках. На уроках физики провожу валеологические паузы, например, показываю зеленый лист бумаги и прошу следить за ним только глазами. Это позволяет снять напряжение глаз.

Очень хорошо, когда на уроке физики ученики фантазируют, воображают, придумывают мысленно какой-то эксперимент – это помогает не только развивать творчество ребят, но и преодолевать усталость, уныние, неудовлетворенность, ведь ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно. Например, предлагаю ученикам пофантазировать о том, как добыть огонь с помощью льда. Ребята начинают активно мыслить, у них появляется уверенность в своих силах (так как поощряются даже неверные версии), снимается негативное отношение к учебной работе. Уменьшается тревожность.

Хорошую службу играют качественные задачи. На вопрос “Как потушить пожар?” ребята, как правило, отвечают, что необходимо пламя залить водой. Выясняем, почему вода гасит огонь, в каких случаях этот способ применим, а в каких опасен. В ходе обсуждений вырабатываем правила поведения при различных пожарах. Такие знания позволят ребятам сохранить свое здоровье и окружающих.

Важным аспектом урока с позиции здоровьесбережения считаю использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Например, на обобщающем уроке по теме “Тепловые явления” ученики сами выступают в роли учителя. Урок по теме “Электрический ток в различных средах” проходит в виде семинара. Последний урок четверти провожу в виде игры, конференции. Чтобы предупредить возникновение стрессов, использую на уроках работу в парах, в группах как на местах, так и у доски, где ведомый, более “слабый” ученик чувствует поддержку товарища. Хорошие результаты дает хоровое проговаривание как целых правил, формул, законов, так и просто отдельных терминов. Часто ученик, много раз слышавший сложный термин, понимающий его смысл, не в состоянии его произнести, что ставит его в неловкое положение перед товарищами.

Так же я развиваю и зрительную память, используя различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Для этого я использую мультимедийный проектор либо при объяснении нового материала, либо при закреплении пройденного материала, либо при проверке знаний.

При планировании урока однообразия работы избегаю посредством чередования таких видов деятельности, как опрос учащихся, запись формул, законов, понятий, чтение материала в учебнике, слушание, рассматривание наглядных пособий, проведение демонстрационных опытов и экспериментов, ответы на вопросы, решение задач, физических диктантов. Нормой считается смена от 4 до 7 видов деятельности за урок.

В содержательную часть урока включаю вопросы, связанные с анатомией человека, с принципами работы органов и систем, со здоровьем и здоровым образом жизни. Например, определение объема легких курящего и некурящего человека, определение сопротивления тканей тела человека постоянному и переменному току, расчет тормозного пути автомобиля в различных условиях и т.д.

 Мне кажется, что урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, анекдотов и загадок то теме и т. д.

Обязательной составной частью моего урока являются физкультминутки, включающие упражнения для снятия мышечноого напряжения на лице, шее, руках), для правильной ориентации дыхания и для успокоения нервной системы.

**Школьная оценка** также является одной из важнейших технологий здоровьесбережения.

Необходимо большое внимание уделять системе оценивания результатов обучения, учитывая наличие такого явления, как субъективизм при оценке ученических работ, что может крайне негативно повлиять на успешность обучения. Во избежание этого можно использовать следующую **систему оценивания:**самооценка, оценка друга, соседа по парте.

Таким образом, исключается эмоциональная стрессовая нагрузка у учащихся при оценивании его результатов и учитываются различные психофизические особенности детей. Ученые утверждают, что эмоциональная нагрузка у обучающихся в ситуации оценивания результатов адекватна нагрузке летчика-испытателя перед взлетом на новой машине.

Одним из важнейших аспектов современного урока является **создание благоприятного психологического климата на уроке.**  Доброжелательная, добродушная, добросердечная обстановка на уроке - все, чего так не хватает в нашей современной жизни, происходит от корня “добро, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности. На каждом своем уроке стараюсь видеть не массу, а каждого отдельного ученика, чтобы каждый из них почувствовал, что я, учитель, думаю и забочусь об их интересах, и сами стали дарить добро. Я стараюсь с первых минут урока, с приветствия создавать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя.

**Информационные ресурсы:**

Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.

Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.

[http://www.pedsovet.ru](http://www.pedsovet.ru/) Здоровьесберегающие образовательные технологии.