

3. Національний план дій на 2013 рік щодо впровадження Програми економічних реформ на 2010-2014 роки «Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава» (Указ Президента України № 128/2013)

4. Вольєва Н. П., Вовканич А.С. Спортивна наука України № 6, 2011

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В ШКОЛЕ?

Л.Г. ДУДУШ

Донецкая общеобразовательная школа №112,

Донецк, Украина

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто».

Сократ

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Ухудшение здоровья детей школьного возраста в Украине стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т. к. пребывание в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь. Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствует развитию хронических болезней. Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Один из самых травматических факторов риска для здоровья школьников является общая стрессогенная система организации образовательного процесса и проведения уроков. По данным исследований психологов уровень тревожности и негативных эмоций на 2012-2013 учебный год значительно превышает норму, то есть, почти 60% учащихся постоянно или часто испытывают учебный стресс. Отсюда стремительно ухудшаются показатели психологического и физического здоровья. Необходимость поглощать и перерабатывать огромные объемы информации, прессинг со стороны амбициозных родителей, и со стороны общества, предъявляющего все большие требования к молодому специалисту, ведут к росту тревожности по поводу их будущего, к появлению сомнений в

своей конкурентоспособности, эмоциональными срывами, апатии и депрессии, разрушающим здоровье.

Перейдем непосредственно к теме «Здоровьесберегающие технологии на уроках математики». Ввиду того, что математика является одним из наиболее трудных школьных предметов и характеризуется большой интенсивностью, требующей от учеников концентрации внимания и напряжения сил в течении всего урока, уделять внимание применению здоровьесберегающих технологий на дисциплину чрезвычайно важно. Здоровьесберегающее образование на уроках математики опирается на принципы: природосообразности, преемственности, вариативности, практической ориентации. Целью применения здоровьесберегающих технологий на уроках математики является укрепление и поддержание физиологического и психологического здоровья школьника, предотвращения развития новых заболеваний.

К сожалению, использование новых форм и методов преподавания и раннее начало систематического обучения приводят к повышению утомляемости, росту числа детей, неспособных полностью адаптироваться к нагрузкам, нервному напряжению. В связи с этим необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности школьников.

Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, которое наступает вследствие продолжительной или интенсивной работы. Свидетельство утомления:

1) снижение продуктивности труда: увеличивается количество ошибок и время выполнения задания;

2) ослабление внутреннего торможения: двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания;

3) появление чувства усталости;

4) шум в классе.

Главные причины утомления:

1) профессиональные ошибки и низкий уровень компетенции педагогов;

2) перегруженность школьных программ и интенсификация учебного процесса;

3) переполнение классов (более 20 человек), затрудняющее индивидуализацию учебно-воспитательного процесса;

4) несоблюдение санитарно-гигиенических условий в классе и школе;

5) в нарушении организационно-педагогических требований к поведению образовательного процесса.

Короткие физические упражнения и игры усиливают кровообращение и дают отдохнуть участкам во время учебы, вызывая возбуждение других участков. После такого активного отдыха внимание повышается, восприятие материала улучшается, в целом активизируя организм детей.

Таким образом, в рамках технологии здоровьесбережения учителю рекомендуется:

1) применять не менее трех видов преподавания, чередуя их не позже, чем через 10-15 минут;

- 2) использовать методы, способствующие активизации творческого самовыражения учащихся;
- 3) использовать частую смену видов учебной деятельности;
- 4) применять динамические паузы или минуты релаксации;
- 5) обязательно наличие внешней мотивации (оценка, поддержка, соревновательный момент);
- 6) стимулировать внутреннюю мотивацию - стремление больше узнать, радость от активности, интерес к материалу, удовольствие от полученных знаний;
- 7) поддерживать у детей веру в собственные силы;
- 8) создавать ситуацию успеха;
- 9) справедливо оценивать ответы у школьников (использовать вариативную систему оценивания: за один урок ставить баллы за каждый вид деятельности, суммируя их в конце).

В результате введения в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение ребенка к себе, уверенности в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим, изменяется микроклимат на уроках.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы – М: АРТИ, 2003
2. Брагина О. А. Здоровьесберегающие технологии в окружающей среде.

ОДЕЖДА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

С.В. БАЛАШОВ, Г.И. САРИЧЕВА, И.В. ВЕРНЕР
*ГВУЗ «Национальный горный университет»,
Днепропетровск, Украина*

Хотим мы того или нет, но большая часть нашей жизни состоит из взаимоотношений с окружающими. На их качество существенно влияет ряд таких факторов как: умение четко и ясно выражать свои мысли, умение подать себя, умение создать подходящую атмосферу для общения и многое другое, не на последнем месте стоит и умение подобрать подходящий событию наряд. От того, как мы относимся к собеседнику зависит его реакция, это очевидно. Установив дружеские отношения, расположив к себе человека, проявив уважение и учтивость можно добиться колоссальных успехов в любой сфере деятельности. И не последним в данном случае будет то, как вы выглядите.

Большинство из нас, не задумываясь, прислушивается к веяниям современной моды, а те в свою очередь являются продуктом так называемой современной массовой культуры, непрерывно внушаемой молодежи средствами массовой информации. В конкурентной борьбе за дизайнерскими изысканиями в плане одежды мы зачастую забываем, что от нашего внешнего вида, и одежды в частности, многое зависит. Одевшись, не заботясь о мнении и чувствах