**Создание здоровьесберегающей среды на уроке**

*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным –*
*сделайте его крепким и здоровым.*

Жан Жак Руссо

**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…».**

**В.А.Сухомлинский.**

  Здоровое общество – это достояние государства, наше колоссальное богатство. Оно слагается из здоровья каждого члена общества, из совокупности усилий отдельных людей, направленных на его укрепление и сохранение.

 В Уставе Всемирной организации здравоохранения записаны важнейшие постулаты, рекомендуемые всем странам:

здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;

обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав каждого человека без различия расы, религии, политических убеждений, экономического или социального положения;

правительства стран несут ответственность за здоровье своих народов, и эта ответственность требует принятия определенных социальных и медико-санитарных мероприятий.

 Здоровье человека отражает одну из наиболее приоритетных сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом человека на физическое, духовное, социальное благополучие при максимальной продолжительности его активной жизни. Здоровьесбережение – буквально определяется «здоровье» и «беречь».

 В последнее десятилетие в современном обществе центральной идеей является сохранение здоровья подрастающего поколения, как основополагающего фактора будущего благополучия государства. Современные направления государственной политики в сфере здоровья нашли свое отражение в новых Федеральных государственных образовательных стандартах. В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу. Возрастает потребность социума в воспитании здорового поколения.

 К сожалению, за последние годы состояние здоровья детей и подростков в нашей стране катастрофически ухудшилось. Значительно снизилось число практически здоровых детей: по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, только каждый десятый первоклассник может считаться здоровым.

 Задача современной системы образования заключается в том, чтобы помочь учащимся в формировании разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Важным является воспитание здоровой личности, которая ориентирована на здоровый образ жизни, а образовательным учреждениям организовать учебный процесс, который не навредит здоровью ребенка. На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то все остальное бессмысленно.

 Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

 В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель в состоянии сделать для здоровья своих воспитанников больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей не наносило ущерба здоровью. Чем ниже уровень грамотности педагога в вопросах сохранения и укрепления здоровья, тем менее эффективно педагогическое воздействие на учащихся. Когда педагог будет ответственен в равной мере не только за результаты обучения, но и за нравственное и физическое здоровье учащихся, можно будет реально думать о формировании здоровой, гармонически развитой личности.

# Создание здоровьесберегающей среды на уроке

     Здоровье – ни с чем несравнимая ценность, один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. «Здоровье детей – состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

 Практика показывает, что решить проблему сохранения и укрепления здоровья учащихся медицина одна в настоящее время не может. Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков имеет  исключительное значение для современных образовательных учреждений. Установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса. Перед образовательными учреждениями стоит задача создания условий для сохранения здоровья учащихся, то есть создания механизма формирования здоровьесберегающей среды.

 Основной задачей здоровьесберегающей педагогики является создание таких условий для работы, которые бы обеспечили высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомления. В образовательном учреждении можно выделить следующие пути сохранения здоровья детей:

1. Построение обоснованного учебно-воспитательного процесса.
2. Обучение детей укреплению собственного здоровья (формирование культуры здоровья).

 Одним из направлений деятельности педагогов в учебном процессе является активное использование здоровьесберегающих технологий, активных форм и методов обучения, позволяющих снизить монотонность и однообразие учебной деятельности. Помимо этого, можно выделить следующие направления:

* индивидуализация учебного процесса;
* использование информационных технологий в образовательном процессе;
* использование новых педагогических технологий;
* развитие творческих способностей учащихся через индивидуализацию, информатизацию учебного процесса.
* формирование здоровой среды общения;

 Цель создания здоровой среды общения – научить учащихся учиться с минимальными затратами здоровья, поэтому в своей работе преподаватель должен опираться на ведущие принципы здоровьсберегающей среды: прежде всего это личностный смысл обучения. Учеба против воли ребенка никогда не будет улучшать его здоровье. И ученик, и учитель должны ощущать психоэмоциональную комфортность. Необходимо стремиться сделать урок комфортным для каждого учащегося, учитывать индивидуальные особенности детей. Дифференцированные домашние задания также раскрывают возможности каждого обучающегося.

Основная форма организации обучения – урок. При планировании учителя проявляют особое отношение к построению структуры урока, методике, формам, приемам и методам организации урока. Кроме задач обучающих, развивающих, воспитывающих, урок требует постановки задачи здоровьесберегающей.

 К здоровьесберегающему уроку предъявляются следующие критерии:

1. Четкая целенаправленность, достаточная организация.

2. Оптимальный санитарно-гигиенический режим.

3. Оптимальные комфортные условия.

4. Морально-психологический климат.

5. Последовательность и завершенность учебных операций.

6. Четкая дифференциация.

7. Создание на уроке ситуации успеха, сопереживания.

8. Поддержка творческой атмосферы, самореализации личности.

9. Использование оздоровительных пауз.

10. Четкая регламентация умственного, физического, учебного труда, устной и письменной деятельности на уроке.

11. Соотношение между объёмом работы, выполняемым на уроке, и объёмом работы, заданным на дом.

12. Культура общения педагога с учащимися. Соблюдение норм педагогической этики и такта.

13. Недопустимость перегрузок на уроке.

 В практику многих учителей вошло проведение оздоровительных пауз. Проведение организованных минут здоровья создают эмоциональный настрой, способствуют активизации двигательного режима, положительно влияют на деятельность мозга, работу функциональных систем организма. При проведении таких пауз используются упражнения для развития мелкой моторики, по коррекции зрения, опорно-двигательного аппарата и др.

**Здоровьесберегающие технологии на уроках истории и обществознания**

 Приоритетом в деятельности преподавателя истории и обществознания являются технологии индивидуализированного, дифференцированного и проблемного обучения, коллективной мыслительной деятельности, способствующие созданию здоровьесберегающей среды, снятию напряжения, отрицательных эмоций. Используя индивидуализированное обучение как частный случай дифференцированного обучения можно планировать индивидуальную работу с каждым студентом, учебную информацию и задания с учетом особенностей учащихся. На проблемном уроке планируются размышления и множественность вариантов решения проблемы и их анализ. Диалог предполагает взаимоуважение, взаимопонимание, терпимость, право свободно, без оглядки, выражать свое мнение. Диалог - это публичное размышление вслух, форма самореализации, самоутверждения, но без унижения других собеседников. В диалоге необходимо учитывать мнение других, что особенно важно при изучении таких дисциплин как история и обществознание. Все это планируется на уроке в отношениях между учениками и между учителем и учениками. Можно проводить рефлексию вслух, а можно использовать письменное выражение своих мыслей и чувств. На уроке необходимо создать такие условия, которые позволяют учащимся большую часть времени работать самим и быть активными.

 Укрепление здоровья детей и подростков- будущих матерей и отцов- является общей государственной задачей. Демографическая ситуация в стране по- прежнему, оставляет желать лучшего: в школу приходит малое количество здоровых детей, а из неё выходит ещё меньшее число. Конечно, совместными усилиями общество и государство делает немало для улучшения здоровья детей: игровые и спортивные площадки, множество кружков и секций по интересам, пропаганда здорового образа жизни по TV и многое другое. Но все вышеназванные меры подразумевают времяпровождение досуга детей и подростков. А ведь значительную часть своего времени ребята проводят в образовательном учреждении, сидя за партами. Каждый современный учитель на уроках пытается не только дать детям знания, но и применять здоровьесберегающие технологии, тем более, что материалы практических действий ориентированы на каждого учащегося:

* ***технологии личностно-ориентированного обучения*** (обеспечение комфортных условий развития личности и реализации природных возможностей).
* ***технологии проектной деятельности***
* ***дифференцированного обучения***. Уроки должны быть построены с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося. Обучающимся с высоким интеллектуальным, уровнем, хорошей работоспособностью нужно предлагать сложные и большие по объему задания.  К примеру, на уроках можно предложить учащимся тесты нескольких уровней сложности. Задания первого уровня рассчитаны на знания и воспроизведение материала параграфа (например, знание дат, событий, личностей в истории). Второй уровень сложности предполагает какие-либо задание на установление причинно-следственных связей, установить соответствие и т.д., а задания третьего уровня сложности – сравнение, определение общего и различного, аргументация каких-либо исторических событий и т.д.
* ***обучения в сотрудничестве***. Все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов. Проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно- воспитательного процесса, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья..
* ***разнообразные игровые технологии. (*** Брейн-ринг, спортивный, оздоровительно-познавательный журнал, интеллектуальный турнир, викторины, проблемная ситуация, урок-суд, снежный ком, «живая картина», «Древо познания» и другие.)

Формами двигательной активности являются ролевые игры на уроках, «инсценирование» исторических сюжетов и поиска решений исторических и обществоведческих задач, работа в группах, когда учащиеся двигаются, пересаживаются во время урока. При этом значительную роль играет эмоциональный фактор, ведь, как правило, учащиеся садятся с теми, кто им симпатичен и привлекателен. Заряд положительными эмоциями сказывается как на ход урока, так и на самочувствие учащихся.

 Чтобы учащиеся чувствовали себя комфортно и раскованно на уроках, учитель может позволять и себе и им шутить, смеяться, но естественно, не нарушая при этом дисциплины и порядка. Пожалуй, сложнее всего, в данной ситуации – это сохранение баланса между раскованностью и дисциплинированностью. Поэтому выход видится в том, чтобы учащимся было интересно и увлекательно, чтобы работали много, но плодотворно, так, чтобы работы на дом оставалось мало, и выполнять её было бы интересно. Каким образом педагог достигает этого? Во-первых, дети по возможности сами читают новый материал, изложенный в учебнике. Во-вторых, систематизация прочитанного происходит в совместной деятельности учащихся и учителя, когда наводящими вопросами учитель проверяет первичное восприятие, делая при этом записи, выстраивая схемы на доске и в тетрадях для установления причинно - следственных связей. Как правило, учащиеся начинают говорить, спорить, доказывать свою точку зрения, поправлять других и учителя, когда он «допускает ошибку»; одновременно воспитывается и культура поведения по принципу: «Хочешь быть выслушанным – умей слушать других». Выстроенные логические цепи, позволяют учащимся не сидеть долго над домашней работой, а вспомнить, закрепить изученный на уроке материал и отдыхать. Таким образом, одновременно решается, пусть и частично, проблема ненормированной продолжительности учебного дня, недели и предельного напряжения организма в течение этого времени.

[**Формирование коммуникативных компетенций учащихся на уроках истории и обществознания**](http://www.moluch.ru/archive/51/6559/)

 Через создание спокойной и заинтересованной атмосферы, педагог пытается решить важную задачу, связанную с эмоциональным состоянием учащихся. Если ребёнок спокоен и уверен в себе, если он уходит с урока довольным, то можно с уверенностью сказать, что и здоровье его тоже в порядке, т.к. положительные эмоции снижают утомление учащихся, вызванное учебными занятиями. Со слабыми и больными детьми должна быть организована индивидуальная работа, которая предусматривает меньшую нагрузку, дополнительное разъяснение вовремя и после уроков, работу по карточкам, заполнение кроссвордов, выполненных другими учащимися.

 Современное общество волнует, как физическое, так и моральное здоровье наших детей, в частности такие негативные тенденции как потери нравственных идеалов, потребительское настроение, нежелание трудиться, распространение наркомании, курения, употребления спиртных напитков, преступности. И данным проблемам на уроках истории и обществознания несомненно уделяется большое внимание. Важной задачей преподавания истории является передача знаний по предотвращению отдельных болезней, это осуществляется как на уроках, так и во внеурочной деятельности. Например, при изучении средневековой Европы нужно подчёркивать, что основная причина моров и эпидемий – отсутствие элементарных правил гигиены, таких как умывание и мытьё, регулярная смена белья; и т.д. Значительная часть современных болезней вызвана экологическими проблемами, поэтому так много аллергиков и просто ослабленных детей. На внеурочных мероприятиях и уроках обществознания необходимо говорить об экологических проблемах и их последствиях, изыскивать пути их решения. Можно проводить «Круглые столы» на эту тему, где учащиеся спорят, аргументируют, что для здорового человечества нужны чистые воздух, вода и земля, что решение экологических проблем зависит от каждого, в том числе и от них. Такие уроки доказывают, что молодые люди озабочены здоровьем человечества и заинтересованы в изучении, разработке и применении здоровьесберегающих технологий не только в образовательных учреждениях, но и в дальнейшей жизни. С целью пропаганды здорового образа жизни на уроках обществознания и классных часах проводятся такие внеклассные мероприятия как конкурсы рисунков, плакатов, газет на тему «Здоровое поколение», «Мы за здоровый образ жизни», «Скажем «нет» нездоровым привычкам»; акции «Нет - нецензурным словам», «Нет - наркотикам», «Нет – курению», «Твори добро». На уроках обществознания обязательно рассматривать статьяю23 УК РФ. «Уголовная ответственность лиц, совершивших преступление в состоянии опьянения»; объяснять, что подражание «взрослому» образу жизни – всего лишь иллюзия, которая может привести к пагубным последствиям, единственный путь, чтобы избежать эти последствия - осознанные понимание и контроль своего поведении; при изучении глобальных проблем человечества подростки понимают, что демографическая проблема сегодня - это результат не только экологических и экономических проблем, но и последствие небрежного отношения к себе и своему здоровью предшествующих поколений (табакокурение и употребление спиртных напитков беременными женщинами и кормящими матерями). Несомненно, подрастающее поколение озабочено тем, как развивается мир, как гармонично сочетаются его прошлое, настоящее и будущее. Это ли не факт нравственного здоровья детей и подростков?

 Еще древние индийцы говорили: «Мы взяли этот мир взаймы у предков, чтобы передать его последующему поколению». Именно эти слова могут быть эпиграфом к каждому уроку истории и обществознания. Важно показать учащимся необходимость воспитывать с детства бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих и потребность к здоровому образу жизни. Сложность данной задачи состоит в том, что каждый человек учится на собственных ошибках, и никакие «вредно», «плохо» не научат его избегать проб и ошибок. Только собственный опыт показывает, что «такое «хорошо» и что такое «плохо». Поэтому необходимо обоснованно и доказательно показать учащимся важность бережного отношения к самому себе. История человечества, а, следовательно, и история общества зависит от личной заинтересованности людей в изменениях или сохранении жизни без изменений. И если человек любит себя и окружающих, то отношение его будет добрым и бережным.
Уроки истории и обществознания позволяют формировать у подрастающего поколения ценностное отношение к жизни и здоровью, которое позволит успешно адаптироваться во многих сферах жизни на пути к самореализации, социальной адаптации.

 Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно связаны с состоянием здоровья детей, подростков, молодежи.  Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может и призвана школа, ибо, как писал всемирно известный хирург и один из первых русских учёных-педагогов Н.И.Пирогов, «всё будущее жизни находится в руках школы… прямое назначение школы, примиренной с жизнью, - быть руководителем жизни на пути к будущему».
   Ребёнок должен понять простую истину, чтобы быть успешным необходимо быть здоровым. У современно педагога есть возможность через урок и внеурочное время снизить влияние школьных факторов риска на здоровье детей. ***На уроках истории, обществознания и во внеурочной работе необходимо решать следующие задачи, связанные с проблемой здоровья учащихся:***

* диагности­ческие,
* коррекционные,
* формирующие.

 При этом необходимо фиксировать свое внимание не только на учащихся, но и на условиях прове­дения занятий.  В начале урока важно оценить гигиенические условия в кабинете: достаточна ли освещенность, хорошо ли проветрен класс, оптимальна ли его темпе­ратура. Пренебре­жение этими требованиями может привести к более быстрому утом­лению учащихся, а в дальнейшем скажется на их здоровье. В кабинете должны быть комнатные цветы. Они создают уют и поддерживают качество воздуха.

**Заключение**

   Здоровье является одной из основных общественных и личностных ценностей. В современном обществе состояние здоровья подрастающего поколения не только вызывает тревогу, но и становится угрозой национальной безопасности страны. Существенные изменения, происходящие в социально-политической и экономической жизни нашего общества, предъявляют качественно новые требования к воспитанию современного человека. Экологические и социальные катаклизмы, нестабильность жизни, разрушение привычных устоев и нравственных ориентиров- все это создает реальную угрозу гуманистического кризиса общества. Современная школа ищет пути построения образовательного процесса, имеющего в своей основе главное - сохранение здоровья учащихся. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

 Если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

 Сегодня нужны образовательные учреждения, которые будут обучать здоровью, вырабатывать единый подход к решению вопросов формирования, сохранения и укрепления здоровья, основанный на научном обосновании оздоровительного, воспитательно-образовательного процесса, организованного с учетом индивидуальных и возрастных адаптивных особенностей и возможностей воспитанников, обучающихся, социально-гигиенической, санитарно-эпидемиологической обстановки, в которой находятся образовательные учреждения, – другими словами, способствовать созданию здоровьесберегающей среды с учетом показателей физического, психического и социального здоровья.

В рамках фундаментальных исследований РАО определены задачи и перспективы развития содержания образования в вопросах здоровья на основе повышения научной грамотности обучающихся как реализации требований ФГОС в целях сохранения здоровья нации – основы социально-экономического развития России.

Стратегия здоровьесберегающего образования существенно отличается тем, что изначально ставится цель не на сохранение исходящих параметров здоровья, не на предупреждение возможной патологии, а на формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у ребенка и учителя. Поскольку здоровье - категория не только биологическая, но и философская, и социальная, то и содержание понятия «здоровье» зависит от целенаправленности использования этого термина. Говоря о здоровье, важно придерживаться принципа системности, т.е. рассмотрение организма человека как единство интеллектуального, социального, биологического и психологического. В переводе с латыни здоровье -наивысшее благо.

 Здоровьесберегающая среда - это среда, в которой создаются такие условия, при которых ребенок может осознать ценность своего здоровья, овладеть способами его сохранения и научиться способам саморегуляции, которые позволят ему сохранить здоровье. Под здоровым образом жизни мы понимаем типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

 И.П. Павлов сказал: “Человек – высший продукт земной природы”. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным. И вся наша работа должна быть направлена прежде всего на формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья, здоровьесберегающего сознания педагогов, обучающихся, их родителей как главного условия будущего благополучия и успешности подрастающего поколения.

***Литература***

* 1. Абаев, А.М. Здоровьесберегающий подход к изучению и формированию образовательной среды // Педагогика.-2012.-№3.-С.37-41.
	2. Денисова, Е.В. Формирование образовательной среды, содействующей здоровью / Е.В. Денисова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент.-2011.-№1.-С.23-24
	3. Звездина, М.Л. Особенности стандартов нового поколения в формировании здорового образа жизни / П.Л. Звездина // Стандарты и мониторинг в образовании.-2013.-№5.-С.3-9.
	4. . Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа.–2005.–№3
	5. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок. Школьные технологии.–2004.–№27.
	6. Цабыбин, С. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. – Волгоград: Учитель, 2009.
	7. Источник: http://reftrend.ru/497480.html