



УДК 1751

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ**Щербак Жанна Анатольевна**

учитель русского языка и литературы

МБОУ СОШ №35, г. Белгород

Аннотация. В статье раскрываются возможности применения здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка.

Ключевые слова: здоровьесбережение, образовательные технологии, ментальное здоровье, психолого-педагогические условия.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

Здоровье человека для нашего времени – одна из важных тем. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. 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. с пребыванием 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, организм ребенка наиболее чувствителен к внешним факторам окружающей среды. В связи с этим необходимо уделить особое внимание внедрению в массовую школу эффективных здоровьесберегающих и здоровье формирующих технологий, продумать условия их организации.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это рациональная организация урока. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;

Нагрузка от дополнительных занятий в школе;

Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

Русский язык и литература – серьёзные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, быть предельно внимательными, и поэтому учитель-словесник должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в



основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, необходимо проводить физкультминутки, кроме того, определять и фиксировать психологический климат на уроке, проводить эмоциональную разрядку, строго следить за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон.

Однако не только важно знать и понимать, что должен делать учитель на уроке, чтобы сохранить психическое здоровье учащихся. Из опыта работы я поняла, что здоровьесберегающая направленность работы требует к себе более глубокого и сложного исследования, а так же требует разработки концепции, теории, технологии, и диагностических процедур оценки качества урока.

Концепция здоровьесберегающего обучения выстраивается следующей логической цепочкой.

Здоровьесберегающее обучение направлено на – обеспечение психического здоровья учащихся.

Достигается через – учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.

Приводит к – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений.

И чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности, необходимо применять образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности:

Личностно-ориентированные, где в центр образовательной системы ставлю личность ребёнка, стараюсь обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей.

Педагогика сотрудничества – её можно рассматривать как создающую 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.

Основной формой организации учебной работы был и остаётся урок, на котором должно использоваться всё умение учителя и другие резервы по решению данной проблемы.

На уроках русского языка необходимо использовать для лингвистического анализа, в качестве контрольных, самостоятельных работ тексты, пропагандирующие спорт, разные его виды, туризм.

Каждый новый урок – это ступенька в знаниях и развитии ученика, новый вклад в формирование его умственной и моральной культуры, поэтому важно конструирование и осуществление каждого урока.

Список литературы:

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. М.; Просвещение, 1987.
2. Антропова М.В. Родителям о здоровье школьников, М.: Педагогика, 1975.
3. Козловская Г.В. Состояние психического здоровья детского населения // Журн. социальной психиатрии. 2002. № 2. С. 22–25; Козловская Г.В. Психологическое здоровье детей – социальная проблема страны // Вестник педагогики. 2003. № 3. С. 42–47
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
5. Криворучко Т.С. Динамика показателей функционального состояния организма учащихся с 1 по 8 класс. // В кн.: Актуальные вопросы гигиены обучения и воспитания. М.: Просвещение. 1977.