

Министерство образования и науки Республики Адыгея

Государственное бюджетное учреждение дополнительного
профессионального образования Республики Адыгея

«Адыгейский республиканский институт повышения квалификации»

Проектная работа
***«Использование элементов
здоровьесберегающих технологий
на уроках географии»***

Выполнила — Кидакоева О.А.,
учитель географии МБОУ СОШ №5
а. Блечепсин Кошехабльского района

г. Майкоп, 2017

Содержание

1. Здоровьесберегающие технологии на уроках географии в современной школе.
2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения
3. Создание благоприятного психологического климата на уроке.
4. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.
5. Комплексное использование личностно -ориентированных технологий.
6. Использование компьютерных технологий как средство обучения, помогающее учителю решать насущные задачи активизации познавательной деятельности и развития нестандартного, творческого мышления учащихся в сочетании с мероприятиями, направленными на охрану физического и психического здоровья школьников.
7. Методическая разработка «Использование элементов здоровьесберегающих технологий на уроках географии»

Актуальность темы.

Охрана здоровья детей – это приоритетное направление деятельности всего нашего общества, ибо только здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания. Сохранение и укрепление здоровья школьников является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны. Значительный эффект в решении этой проблемы может быть достигнут благодаря использованию элементов здоровьесберегающих технологий, которые относятся к качественной характеристике любой образовательной технологии и показывают насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

По данным НИИ педиатрии:

1. 14% детей практически здоровы;
2. 50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
3. 35% детей страдают хроническими заболеваниями .

В национальной инициативе «Наша новая школа» отмечается, что именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь.

В создавшейся обстановке естественным стало рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительными, так как гармоничное развитие подрастающего поколения подразумевает наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности, формирование духовности, нравственности.

Центральное место во всех образовательных технологиях занимает ученик, его деятельность, качества его личности. Учение школьника рассматривается не только как результат, а, прежде всего как процесс: результат появится со временем, если будут соблюдены условия процесса. Особое внимание уделяется формированию учебных умений. Под здоровьесберегающей образовательной технологией я понимаю систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Цель здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. То есть создавать условия для физического,

психического, социального и духовного комфорта обучающегося.

В какой бы форме не проводился урок, он должен нести здоровьесберегающую направленность. Здоровьесберегающий урок должен быть построен с учетом индивидуальных и личностных особенностей обучающихся. Только комплексный подход к планированию урока поможет развивать и сохранять здоровье школьников

Важные условия здоровьесбережения на уроке: соблюдение этапов урока, использование методов групповой работы, использование интерактивных методов, создание положительной психологической атмосферы, активность каждого участника, дозировка объема учебного материала.
Ожидаемый результат при использовании элементов здоровьесберегающих технологий:

-повышение уровня физического и социального здоровья детей;

-дети проявляют хорошие умственные способности, любознательность, физически хорошо себя чувствуют.

-у них появляется мотивация к учебной деятельности: интерес к знаниям, интерес к изучаемому материалу.

Школа – это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться. Это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни, где он не только учится, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому–либо или чему–либо. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Основной целью моего учебного заведения, стремящегося работать в русле педагогики здоровья, стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди!»

1 Здоровьесберегающие технологии на уроках географии в современной школе.

Здоровьесберегающие технологии — совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

Особенно велика в процессе здоровьесбережения роль учителя-предметника. В арсенале каждого учителя должны быть такие средства и методики, которые позволяют параллельно с главной задачей – качественным обучением – решать проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся, сберечь нервную систему ребенка, снять стрессы и напряжение, пагубно влияющие на здоровье учащихся. Если для участников учебного процесса будут созданы оптимальные условия: гуманизация содержания урока, целесообразные формы организации учебного процесса, эффективные методы обучения, разнообразные виды поддержки ученика, право свободного выбора, комфортная пространственная среда, то это будет способствовать адаптации

участников образовательного процесса на уроке.

Применение элементов здоровьесберегающих технологий дает возможность создавать на уроке атмосферу доверия и взаимопонимания для развития личности ребенка и, в конечном счете, снижают риск школьных стрессов, которые отрицательно влияют не только на психическое, но и физическое здоровье школьников.

В процессе воспитания человека в семье, детском саду, в школе здоровье либо формируется и развивается, либо утрачивается. Причин много.

Профессионализм педагогов, позволяющий дать знания подрастающему поколению, должен быть дополнен осознанным желанием сохранить и укрепить здоровье ребёнка, защитить его от страданий, унижения личности, изгнав боль и страх. Забота о будущем ребёнка предполагает уважение к его эстетическому чувству, поддержку его тяги к прекрасному, являющейся фундаментальным качеством человека разумного.

2 Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

Использование игровых технологий. Этот прием позволяет решить одновременно несколько различных задач: позволяют снять эмоциональное напряжение, обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п.

На начальном этапе обучения географии это могут быть игровые задания для обобщения знаний («физические сказки», кроссворды, задачи-загадки и т.д.). Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы.

Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, например: при формировании экологической культуры с помощью поэтических образов иллюстрирующих то или иное воздействие человека на природу.

В теме « Глобальные проблемы человечества» уместно следующее стихотворение Михаила Дудина

Как яблоко на блюде,
У нас Земля одна
Не торопитесь, люди,
Все выскрести до дна.
Не мудрено добраться
До скрытых тайников,
Разграбить все богатств
У будущих веков
Мы общей жизни зерна
Одной судьбы родня,

Нам пировать позорно
В счет будущего дня
Поймите люди,
Как собственный приказ,
Не то Земли не будет
И каждого из нас.

В результате анализа которого происходит повторение темы, затрагиваются вопросы взаимодействия человека и природы и т.д. В этот момент процесс обучения как бы скрыт от учащихся, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. К тому же, введение в урок литературных или исторических отступлений служит не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

3 Создание благоприятного психологического климата на уроке.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой стороны, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, 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, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоциональный дискомфорт даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжение помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же, каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается,

что, в конечном итоге, приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

4 Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как связан изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

На уроках географии практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью. Сюда же можно отнести и профилактику детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в окружающей среде.

Говоря о климате, целесообразно коснуться вопроса о выявлении особенностей погоды на здоровье, для условий жизни и хозяйственной деятельности населения. При изучении звуковых явлений очень полезными оказываются факты, иллюстрирующие опасное влияние низких звуковых частот (к примеру, в рок-музыке, так популярной у подростков) на функционирование внутренних органов. В урок, посвященный водным ресурсам, обязательно включаются вопросы, воздействия связанных с ними опасных природных явлений на живые организмы.

5 Комплексное использование личностно- ориентированных технологий.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно- ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии (о них уже шла речь выше).

Личностно- ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед учителем встают новые задачи: создания атмосферы заинтересованности

каждого ученика в работе класса; стимулирования учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создания педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

- 1.Создание положительного эмоционального настроения на работу всех учеников в ходе урока
- 2.Использование проблемных творческих заданий
- 3.Стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий
4. Применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую)
- 5.Рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Именно благодаря использованию элементов здоровьесберегающих технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

О сформированности здоровьесберегающей компетентности можно говорить тогда, когда педагог не только владеет знаниями о здоровье, здоровом образе жизни, осознает ценность здоровья, мотивирован к здоровьесберегающей деятельности, но и готов реализовать знания на практике.

Одна из проблем, которая остро стоит не только в школе, но и в обществе в целом, - это гиподинамия. Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека. Уменьшается не только время, посвященное активным двигательным упражнениям, но и время, проведенное на открытом воздухе. Слежу за правильностью осанки учеников. На уроках применяю систему разминок для глаз, конечностей . Большое внимание уделяю строгому нормированию домашних заданий для недопущения перегрузок. Обращаю особое внимание на объем и сложность материала, задаваемого на дом. Забота о здоровье учеников неотделима от заботы учителя о своем собственном здоровье. Педагог подает пример своим образом жизни и своим здоровьем. Собственный пример лучше всяких слов познакомит детей с правилами здорового образа жизни.

О сформированности здоровьесберегающей компетентности можно говорить тогда, когда педагог не только владеет знаниями о здоровье, здоровом образе жизни, осознает ценность здоровья, мотивирован к здоровьесберегающей деятельности, но и готов реализовать знания на практике.

Физкультминутки можно провести и сидя за партой. Для этого можно предложить задания, чтобы учащиеся могли повернуться, похлопать в ладоши, поднять руки вверх, потянуться.

«Воображаемое путешествие по карте».

Можно отправиться в воображаемое путешествие – в горы, на берег моря, в лес, закрыв на несколько минут глаза.

«Найдём ошибку вместе».

Учитель показывает на карте географический объект и специально делает ошибку в названии, учащиеся их исправляют.

В настоящее время современный урок не проходит без применения информационных технологий.

Школьники с удовольствием участвуют в физкультминутках под анимационные слайды, кадры из фильмов, дикторский текст, музыкальные или иные записи (голоса зверей, звон колоколов, шум океанического прибоя).

Использование перечисленных приёмов здоровьесбережения позволяет разрядить обстановку на уроке, создать доброжелательный климат на уроке, расслабить группы мышц, улучшить кровообращение, снять усталость от напряжения учебной деятельности.

Систематическое использование элементов здоровьесберегающих технологий в работе с детьми привело к следующим результатам:

- значительно снизились показатели тревожности, утомляемости полученные при психологической диагностике обучающихся в начале учебного года;
- повысился познавательный интерес к предмету, успеваемость и качество обучения;
- исчезла проблема учебной дисциплины.

6. Использование компьютерных технологий как средство обучения, помогающее учителю решать насущные задачи активизации познавательной деятельности и развития нестандартного, творческого мышления учащихся в сочетании с мероприятиями, направленными на охрану физического и психического здоровья школьников.

Психолого-педагогическая модель обучения на уроке с компьютерной поддержкой реализует личностно - ориентированный подход, а основное внимание уделяется интерактивной деятельности учащихся. В современном понимании наглядность должна быть интеллектуальна, то есть через чувственно-образную форму усиливать, подчёркивать теоретическую сущность изучаемого. Новое теоретическое содержание учащиеся выявляют в ходе организованного учителем активного восприятия материала. Экранная форма компьютерной (и аудиовизуальной) информации даёт редкую пока возможность учителю и классу совместного наблюдения и размышления над фактами, поиска

выхода из проблемных учебных ситуаций, сопереживания драматическим моментам истории науки, позволяет по ходу усвоения обсудить актуальность и значимость изучаемого материала.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц. Интерактивные элементы обучающих программ позволяют перейти от пассивного усвоения к активному, так как учащиеся получают возможность самостоятельно моделировать явления и процессы, воспринимать информацию нелинейно, с возвратом к нужному фрагменту, с повторением виртуального эксперимента с теми же или другими начальными параметрами.

В качестве одной из форм обучения, стимулирующих учащихся к творческой деятельности, можно предложить создание одним учеником или группой учеников мультимедийной презентации, сопровождающей изучение какой-либо темы курса.

В последнее время компьютерные презентации стали популярны среди педагогов, активно использующих современные технологии в процессе обучения. В этом случае перед учителем открывается широкое поле деятельности с огромными возможностями. Здесь, в отличие от обучающей программы, преподаватель сам волен выбирать форму и последовательность представления материала, расширить содержание и иллюстрировать его как готовыми, так и самостоятельно выполненными рисунками, фотографиями, анимациями и видеотрейкерами.

Однако здесь важно соблюдать принцип разумного использования компьютера, поскольку в ходе урока может привести к обратным результатам – повышенному утомлению и психоэмоциональному напряжению. Кроме того, неправильно установленный уровень звука и освещения могут негативно воздействовать на слух и зрение учащихся. При подготовке компьютерных презентаций необходимо руководствоваться принципами оптимизации подачи материала: не злоупотреблять ненужной анимацией объектов, подбирать нейтральный фон, не раздражающий глаза, избегать “режущих” глаз цветов и их сочетаний.

Компьютер на уроке позволяет учителю-предметнику реализовать в обучении современные технологии. При этом персональный компьютер следует рассматривать как современное техническое средство обучения, помогающее учителю решать насущные задачи активизации познавательной деятельности и развития нестандартного, творческого мышления учащихся в сочетании с мероприятиями, направленными на охрану физического и психического здоровья школьников.

Результаты:

- активность учащихся;

- «слабые» ученики чувствуют уверенность в своих силах;
- «сильные» ученики ощущают необходимость и пользу в помощи товарищу;
- умение взять ответственность на себя,
- умение детей самостоятельно решать небольшие, проблемы, самостоятельно исследовать их,
- стремление аргументировать свои решения;
- более легкое и прочное усвоение программного материала;
- доброжелательное отношение друг к другу;
- тщательность и добросовестность в выполнении работы;
- умение работать с разными источниками информации;

А самый главный результат – это услышать от ребенка: «В наших сердцах есть добро, его в нас поселили Вы...»

Важнейшим направлением в работе каждого педагога должно стать формирование мотивации на здоровье, осознание социальных норм здорового образа жизни.

Хочется написать крупными буквами плакат и повесить его в каждой школе: «Будь внимателен к здоровью тех, кого обучаешь! Не навреди!» Наверное, нам всем не стоит строить грандиозных заоблачных планов, которые сегодня по ряду объективных причин не могут быть выполнены, а решать самые простые, но очень важные ежедневные проблемы, чтобы постепенно продвигаться в осуществлении поставленной цели – сохранить, укрепить и улучшить здоровье наших детей как основного будущего ресурса нации.

Заключение.

В настоящее время общество в большой степени заинтересовано в том, чтобы его граждане были способны самостоятельно, активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, для чего перед образованием ставится задача сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.

При комплексном использовании различных элементов здоровьесберегающих технологий, ориентированных как на развитие творческого потенциала, так и на сохранение здоровья учащихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.

Я считаю одной из самых важных задач педагогов школы, чтобы наши дети были здоровыми, жизнерадостными, а значит успешными. Тогда они с удовольствием каждый день будут приходить в школу, где их ждут.

7. Методическая разработка «Использование элементов здоровьесберегающих технологий на уроках географии»

В настоящее время принято рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничное развитие подрастающего поколения подразумевает наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности формирование духовности, нравственности и здоровья индивида. В последние года накоплено достаточно много данных о том, что проблему здоровья нельзя решить только силами органов здравоохранения.

Основной задачей в своей работе вижу дополнение образовательной программы по географии системой оздоровительных физических упражнений. Так, в начальном курсе географии на практической работе по выполнению глазомерной съемки участка местности, где отрабатываются учебные навыки работы с компасом, ученики в течение 45 мин находятся в постоянном движении на свежем воздухе. Целесообразно класс разделить на маленькие группы, тем самым задействовать в работе каждого ученика.

Зная, что активность работы головного мозга во второй половине урока начинает снижаться, использую учебные задания с небольшими передвижениями по классу. Например, в VII классе по теме «Природные зоны земного шара», где главной целью урока является определение особенностей органического мира каждого материка, используются шаблоны рисунки растений и животных, которые получают ученики, подбегая по очереди к столику, а затем к настенной карте «Природные зоны мира» и крепят шаблон. Тем самым они повторяют и закрепляют учебный материал, работая с географической картой. Применяю «метод чистой доски».

Даже на уроках географии в X классе при изучении политической карты и типологии стран современного мира можно предложить Эстафету на скорость мышления с перемещениями по классу. На доске размещены три магнитных планшета с указанием названий стран. Ученики по желанию условно делятся на три команды. Каждая получает конверт с заданием, где могут быть наименования столиц, шаблоны самих государств, государственных атрибутов, условные знаки полезных ископаемых и т.д. По сигналу каждый участник эстафеты вскрывает конверт у доски и прикрепляет шаблон к указанному названию государства. Побеждает команда, которая быстро и правильно разместит шаблоны.

Особое место и значение имеют уроки-экскурсии, уроки-практикумы на местности, где главными целями являются уменьшение психологической нагрузки на учеников в связи с большой теоретизацией учебного материала, достижение усвоения учащимися особенностей природных компонентов и физико-географических процессов своей местности, в движении по маршруту. Экскурсия по экологической тропе от школы до памятника природы -родника Блечепсин. На каждой остановке учащиеся останавливаются, отвечают на вопросы, изучают местность.

Кроме того, на уроке используются географические физкультминутки для разгрузки психо-физического напряжения.

Физкультминутка во время урока может быть полезной и для здоровья, и для ума, если в нее вкладывается географический смысл. С особым удовольствием в таких разминках участвуют учащиеся 5-7 классов. Все географические физкультминутки проходят энергично, нескучно, помогают учиться, играя. Происходит и физическая, и психологическая релаксация.

Список использованной литературы

1. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.-С.21-26.
2. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа.-2005.-№3.-С.52-87.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. - М.: Вако, 2007.
4. Львова ИМ. Физкультминутки//«Начальная школа», 2005. - № 10. С. 86
5. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика.- 2005.