

МБОУ «Западнодвинская СОШ №1» г. Западная Двина Тверской области.

Тема доклада:

«Использование здоровьесберегающих технологий на уроках истории и обществознания».

Автор: Василевская В.Н.

В наши дни проблема здоровьесбережения на уроке остается одной из самых актуальных, так как здоровье детей - это сохранение жизни и здоровья последующих поколений. По данным статистики в нашей стране из года в год снижается индекс здоровья и увеличивается общая заболеваемость детей и подростков.

Физически неблагополучный ребенок с трудом осваивает курс обучения. Свои проблемы он и его родители пытаются объяснить избыточными требованиями со стороны учителей. И действительно, характерная для современного урока информационная перегрузка учащихся, его высокая интенсивность, чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение, недостаточная двигательная активность школьников – все это ведет к потере здоровья детей.

От учителя — основной фигуры педагогического процесса — в наибольшей степени зависит, какое влияние на здоровье учащихся оказывает их пребывание в школе, процесс обучения, насколько здоровьесберегающими являются образовательные технологии.

Как известно, урок является основной формой организации обучения в школе. Здоровьесберегающие технологии на своих уроках может и должен применять каждый учитель.

По современным представлениям целостное здоровье человека имеет три составляющие:

1. физическое здоровье, или здоровье тела, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды;
2. психоэмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к само -регуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием;
3. социально-нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, активной жизненной позицией.

Расскажу о некоторых здоровьесберегающих технологиях, которые я использую на уроках истории и обществознания.

1. На своих уроках часто использую игровые технологии. Данная технология актуальна и на занятиях краеведческого кружка. Игра является древнейшим средством воспитания и обучения. Игры дополняют традиционные формы обучения, способствуют активизации процесса обучения и успешному внедрению в практику педагогики сотрудничества. Игры в сочетании с другими методами и приёмами повышают эффективность преподавания, делают процесс обучения более интересным, способствуют успешному усвоению учебного материала, формируют навыки коллективной работы.

2. В ходе здоровьесберегающего урока с целью предупреждения утомления и усталости учащихся включаются в урок физкультминутки. Но как сделать так, чтобы ребенок, не делал физическую разминку просто, потому что надо, а наряду с этим получил и положительные эмоции. А ведь эмоциональная среда на уроке, тоже важный компонент здоровьесберегающих технологий. Поэтому физкультминутка на уроке истории должна отличаться от физкультминутки на любом другом уроке. Необходимо сделать физкультминутку «исторической». Подобрать «свой» текст под каждую тему. Хотелось бы привести примеры нескольких физкультминуток на уроках истории.

1. Урок по истории Древнего мира «Древнее Двуречье»

Учитель: Ребята, давайте, попробуем «оживить» хвалебную песню древне шумерской богини плодородия Иштар, заменяя некоторые слова движениями.

Когда ты встаешь и восходишь на востоке – гонишь мрак, то вся земля торжествует

(Встали, руки вверх, потянулись)

От лучей твоих оживают цветы и растения на полях

(Кистями рук делаем «фонарики»)

Птицы взлетают из гнезд и поют тебе хвалу

(Руки в стороны, изображаем взмахи крыльев)

Сияние твое проникает в глубины вод, а на поверхности реки плещутся рыбы

(Вытянуть руки перед собой, кистями изображаем плеск рыб)

Люди просыпаются, поднимают руки к тебе и принимаются за работу
(Руки вверх, потянулись, опустили руки, сели на место)

1. Урок по истории Древней Греции «Олимпийские игры в древности»

Учитель: В Древней Греции, перед тем как начать состязания, атлеты проводили разминку, давайте встанем и разомнемся.

Чтобы сильным стать и ловким,
Приступаем к тренировке (шагаем на месте)
Круг почета пробежать (бег на месте),
Или тяжести поднять (сгибание и разгибание рук)
Сделать вдох и сделать выдох (вдох-выдох)
Сделать выдох, сделать вдох (выдох-вдох)
Будь атлет всегда готов! (аплодисменты)

2. Урок по истории России «Возвышение Москвы»

Учитель: Да, много земля русская бедствий испытывала в это время. И просили помощи люди русские и у Бога и у земли-матушки. Давайте попробуем повторить это так, как это делали наши предки.

И раздирайся, земля русская, (разводим руки в стороны)
На погибель свою и на слезинки, (качаем головой, обхватив ее руками)
И поднятии вверх рученьки, (поднимаем вверх руки)
Да у Бога прося помощи (...и тянемся)
Люди русские так трудились, (сгибаем и разгибаем локти)
Что порою суставы кручила (крутим кистями рук)
Да приди в нашу землю спасение, (шагаем на месте, руки на поясе)
И избави нас от страдания (поднимаем и опускаем руки)
Конечно, такие уроки интересны ученикам младшей и средней школы

Другими формами двигательной активности являются ролевые игры на уроках, «инсценированное» 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, школьники садятся с тем, кто им симпатичен и привлекателен. Заряд положительными эмоциями обеспечен на целый урок.

Через создание спокойной и заинтересованной атмосферы, я пытаюсь решить важную задачу, выделенную в данной работе, ведь как говорят пожилые люди: «Все болезни от нервов». 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 школьника, вызванное учебными занятиями.

Со слабыми и больными детьми организована индивидуальная работа, которая предусматривает меньшую нагрузку, дополнительное разъяснение во время и после уроков, работу по карточкам, заполнение кроссвордов, выполненных другими учащимися.

Вводится искусствоведческий материал, благоприятно воздействующий на эмоциональную сферу школьников, включаются школьники в групповую и парную работу, «Библейские сказания. Семь дней творения мира» 5 класс, работа в группах, «Народные восстания XVII века» 7 класс, работа в группах, урок-игра)

Но ученикам старшей школы здоровье также необходимо. Тем более, что нагрузки на обучающихся постоянно растут, особенно в связи с подготовкой к ЕГЭ. Поэтому я обращаю внимание на следующее:

- планирую смену видов деятельности через 7-10 минут, их должно быть в течение урока от 4 до 7: применяю дидактические игры, ввожу искусствоведческий материал, благоприятно воздействующий на эмоциональную сферу школьников, включаю обучающихся в групповую и парную работу, использую эмоциональную передачу содержания учебного материала, юмор;

- для рациональной организации учебной деятельности учащихся использую на уроках видеоматериалы, средства ИКТ, так как это способствует развитию и стимулирует познавательный интерес учащихся; обеспечивается индивидуальный и дифференцированный подход в процессе обучения; обязательность дифференцированных заданий. Наличие комплекта учебных пособий и карточек, материалов с уровневými заданиями. Учет интенсивности и длительности самостоятельной работы, разработка таблиц оценки трудности уроков, выделение мотивационных линий урока. Но применение ИКТ «дозированное» в зависимости от возраста.

- с целью укрепления психологического здоровья школьников важно добиться на уроке благоприятного психологического настроения с помощью создания ситуаций успеха для учащихся, корректности и объективности оценки деятельности учеников на уроке, на основе искреннего уважения и доверия к обучающимся; избегать в собственном поведении отрицательных эмоций для себя и для учащихся, так как они являются здоровье разрушающими; с целью создания ситуации успеха на уроке школьникам разрешается при ответе пользоваться опорным конспектом, составленным в тетради; доступность и преемственность информации, использование соответствующих средств наглядности и оптимального количества неизвестных ученикам понятий, установление меж предметных связей.

В течение урока, необходимо следить за посадкой учащихся; для учащихся 5-6 классов необходимо проводить психофизические, зарядку для глаз; использовать методы обучения, способствующие активизации и развитию инициативы школьников, их личного творчества: свободную беседу, исследовательскую работу, поисковую работу (с дополнительной литературой), поисковую беседу, выбор способа действия и т.п.

Для рациональной организации учебной деятельности учащихся используются на уроках видеоматериалы, так как это способствует развитию дискуссий, стимулирует познавательный интерес учащихся; обеспечивается индивидуальный и дифференцированный подход в процессе обучения; обязательность дифференцированных домашних заданий. Наличие комплекта учебных пособий и карточек, материалов на электронных носителях с уровневými заданиями. Учет интенсивности и длительности самостоятельной работы, разработка таблиц оценки трудности уроков, выделение мотивационных линий урока.

Во избежание усталости учащихся следует чередовать различные виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху обучающихся. Необходимо организовывать выполнение разноуровневых заданий, индивидуально дозируя объём учебной нагрузки. Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяют избежать монотонности на уроке.

3. Решая проблему ценностного отношения учащихся к собственному здоровью, необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса (температурный и воздушный режим, освещение, чистота и порядок в помещении кабинета) в соответствии нормами СанПиНа; обращать особое внимание на сохранность зрения учащихся: рассаживать детей на своих уроках с учетом состояния их зрения, корректировать освещение в кабинете; организация динамической перемены после третьего урока, использование подвижных перемен, утрення зарядка.

4. Современные школьники мало двигаются и бывают на свежем воздухе и много времени проводят за компьютером. Поэтому не следует пренебрегать уроками-экскурсиями.

Дидактические игры, применяемые на уроках истории:

Предлагаемые игры не нуждаются особом реквизите и довольно просты в исполнении. Кроме того, отдельные игры можно провести при изучении нового материала без предварительного ознакомления учащихся с соответствующей информацией.

1. Аукцион имен.

Эту игру целесообразно проводить на уроках обобщения. На аукционе продается оценка «5». Каждый из учащихся может купить ее, т. е. , подняв руку, назвать любое историческое лицо, жившее, скажем, в эпоху правления царя Ивана IV. Ребята наперебой называют известные им имена современников Ивана Грозного, которые записываются на доске (для этого назначается специальный ученик). При этом малоизвестные имена комментируются. В момент затухания активности участников аукциона учитель ударяет молотком медленно три раза. Выигрывает тот, кто последним, до третьего удара молотка, смог назвать имя еще одного героя. Он получает оценку «5» (или приз).

Второй вариант игры заключается в следующем. Учащимся предлагается записать в тетрадях максимальное количество исторических имен, касающихся определенной темы. На эту работу отводится время, предположим 5 минут. Через 5 минут объявляется аукцион. Предлагается

начальная цена (допустим, 6 условных единиц). «Кто может предложить больше?»»

Участники называют свои цифры (по количеству имен в списке). Победитель получает оценку «5» (или приз).

Таким же образом можно провести аукцион дат, событий.

2. Исторический снежный ком

Задается тема, например «Куликовская битва». Первый участник игры называет имя какого - либо исторического героя, относящегося к данной теме (например, Дмитрий Донской), следующий участник должен сначала произнести то, что сказал первый, а затем добавить новое имя, понятие, связанное по смыслу с темой (например, Дмитрий Донской, Куликово поле). Новый участник дополняет этот ряд: Дмитрий Донской, Куликово поле, Непрядва. В конце концов получается длинный ряд имен и понятий, относящихся к определенной исторической теме.

Игра пройдет более организованно, если попросить всех играющих выйти к доске и встать в одну линию. Тот, кто ошибается или делает слишком длинную паузу, выходит из игры и садится на свое место. Линейка быстро редет. Один из учащихся записывает на доске образовавшуюся цепочку и отмечает ошибки. Играющие стоят лицом к классу, поэтому записи на доске видны только учителю и выбывшим из игры. Игра завершается беседой, в которой определяется взаимосвязь слов, образовавших цепочку.

3. Историческая азбука

Задается буква, допустим «П». Ребятам по одному, парами или по 4 человека (2 парты объединяются) предлагается за определенное время написать список, состоящий из слов, начинающихся с этой буквы и тесно связанных с изучаемой темой. Побеждает команда с самым длинным списком.

4. Отгадай героя.

Один из участников игры (водящий) выходит из класса. Ребята загадывают имена исторических деятелей. Вызывается водящий, он должен их отгадать. Ему разрешается задавать вопросы всем участникам игры. Но ответы на них могут быть только такими: «да», «нет», «отчасти». Чтобы игра проходила более организованно, можно поставить такие условия, чтобы между ответом

и новым вопросом прошло не более минуты, а также ограничить количество ответов до 10 (т. е. кто в ответах на 10 вопросов не отгадал имя героя, уступает место другому участнику). Эту игру удобно проводить после «Аукциона имен», когда на доске в наличии большой список имен, который дает возможность большего разнообразия и меньшей стереотипизации при выборе героя как для отгадывающего, так и для тех, кто загадывает. Выигрывает тот, кто за меньшее количество вопросов сумел отгадать героя. Игра приучает учащихся логично размышлять, правильно ставить вопросы, сопоставлять ответы, приходиться к правильным выводам.

5. Отгадай термин.

Эта игра проводится так же, как и предыдущая, только вместо героя класс загадывает какое - либо понятие, относящееся к заданной теме.

Турнир

В этой игре два ученика соревнуются в своих знаниях. Определяется тема. Игра начинается со жребия, кому первому начинать. Далее первый участник должен задать вопрос по данной теме, второй участник отвечает. Если он ответил правильно, то сам задает вопрос, на который отвечает первый участник турнира. Беседа идет до тех пор, пока кто - либо из участников даст неверный ответ или не сможет задать вопрос. Победитель тот, кто последним дал правильный ответ и задал свой вопрос, оставшийся без ответа.

6. Слово по вертикали.

В этой игре потребуется знание названий городов Месопотамии. Слева написаны необычные слова. Это названия городов древней Месопотамии, в которых нарушен порядок букв (как в анаграмме). Кроме того, в каждом слове есть лишняя буква. Требуется восстановить порядок букв в соответствии с названиями древних городов, а лишнюю букву поместить в колонке справа. Правильно выполненное задание позволит по вертикали прочесть название еще одного прекраснейшего города древней страны.

КУВУР

АШАГАЛ

РЭВУДЕ

ИРИАМ

ШРУШАЛ

ИНЕЯВИНО

НУР

Ответ: Урук, Лагаш, Эреду, Мари, Ашшур, Ниневия, Ур; по вертикали - Вавилон.

7. «Три предложения».

Учитель зачитывает короткий рассказ или документ. Ученикам необходимо внимательно выслушать и передать содержание рассказа или документа тремя простыми предложениями. Побеждает тот, у кого рассказ короче и при этом точно передает содержание.

Другой вариант игры – работа с печатным текстом. Это может быть отрывок из учебника. Три простых предложения могут записать в тетради. В этом случае удобней выявить победителя.

Эта игра помогает развивать очень важное умение – выделять главное, на котором основывается умение составлять план, конспект, реферат.

8. «Найди ошибку»

Учитель заранее подготавливает несколько листов с текстом № 1 (без ошибок) по изучаемой теме, а также столько же листов с подобным текстом № 2, в котором специально допущены исторические ошибки (примеры текстов помещены ниже). В отличие от подобной игры на закрепление или обобщение, ошибки в тексте при изучении нового материала могут быть не очень сложными; главное, чтобы они были «занимательными» (с чувством юмора, например). Ребята могут работать с ними как индивидуально, так и разбившись на пары или на группы по 4 человека (2 парты объединяются). Учитель объясняет суть игры: «Ребята, у каждого из вас (у каждой группы) на парте лежит лист с текстом. Вы должны внимательно изучить содержание рассказа. На эту работу вам дается 10 минут. Разрешается делать записи в тетради (по усмотрению учителя). Ровно через 10 минут этот текст будет собран, и вы получите другие листы с похожим текстом. Только в нем будут ошибки, которые вам надо найти. Победит тот (та группа), кто за

определенное одинаковое для всех время правильно обнаружит наибольшее количество ошибок. Итак, время пошло».

Работая с текстом № 2 (с ошибками), ребята должны заполнить табличку:

Ошибка	Правильный вариант
1)	
2)	
3)	

9. «Чистая доска»

Учитель в разных концах школьной доски, в произвольном порядке, записывает вопросы. Они должны быть построены на материале изучаемой или повторяемой темы. Задача этой игры состоит в том, чтобы к концу проверки домашнего задания или изучения новой темы доска оказалась чистой.

Список литературы.

1. Горохова Н.А. Организация здоровьесбережения в школе // ОБЖ – 2010 г. № 7, с. 33-38;
2. История. 5-11 классы: технология современного урока / авт.-сост. В.В.Гукова и др. – Волгоград: Учитель, 2009г.
3. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок // А.И.Севрук, Е.А.Юнина // Школьные технологии, 2004 г. № 2, с 200-207;
4. Тихомирова Л.Ф. Экспертный подход в здоровьесберегающей деятельности педагога // Школьные технологии, 2003 г. № 3, с. 200-201;