Здоровьесберегающая физика

Клетченко Вячеслав Сергеевич
E-mail: sk1308@mail.ru

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье — важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые мной в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
- психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности.

Следуя принципам здоровьесбережения детей, решаю на уроках физики такие задачи, как:

- снятие учебных перегрузок школьников, приводящих их к состоянию переутомления;
- охрана и укрепление психического здоровья учащихся (предупреждение школьных стрессов, распространения среди учащихся вредных привычек, зависимостей);
- формирование культуры здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие уроки по физике можно разделить на два вида:

— урок, в который включены элементы здоровьесбережения, так как содержание урока имеет отношение к здоровью.

Например, в таблице представлены темы уроков курса физики 7 класса с включением элементов здоровьесбережения.

Тема урока	**Вопросы здоровьесбережения**
Что изучает физика. Физические явления.	Взаимосвязь природы и человеческого общества. Охрана окружающей среды по месту проживания и учебы.
Наблюдения, опыты, измерения. Погрешности измерений.	Меры безопасности при работе со стеклянной посудой. Осуществление простейших физиологических измерений (вес, рост, частота пульса).
Диффузия. Движение молекул.	Искусственное дыхание. Ароматерапия.
Инерция.	Переход улицы на перекрестке. Правильность приземления во время прыжков.
Механическое движение.	Безопасность поведения на дорогах. Дорога глазами водителя.
Масса тела. Вес тела.	Умение измерять массу тела и вес тела. Ожирение — угроза здоровью.

Сила.	Предельно допустимая нагрузка поднимаемой тяжести для девочки, мальчика, взрослого человека.
Давление твёрдых тел.	Безопасная работа с режущимися и колющимися инструментами.
Атмосферное давление.	Как мы дышим и пьем. Метеозависимость людей.
Давление в жидкости.	Дайвинг. Требования безопасности.
Архимедова сила.	Правила безопасного поведения на воде. Правила тушения бензина и спирта.

-**стандартный хорошо продуманный методически урок по физике**, на котором на первый взгляд ничего не говорится о здоровье, но это здоровьесберегающий урок, так как это урок, на котором стремлюсь:

- полноценно выполнить учебную программу;
- формировать у учащихся интерес к своему предмету;
- установить с учащимися доверительные, партнерские отношения;
- продумывать урок максимального умственного, психологического и нравственного комфорта;
- максимально использовать индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности их обучения.

Важным аспектом урока с позиции здоровьесбережения считаю использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности:

- метод свободного выбора (свободную беседу, выбор способа действия, свободу творчества);
- активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловую игру, дискуссию);
- методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки).

Проведение мысленного эксперимента способствуют развитию воображения и мышления учащихся, что помогает не только развивать творческие способности учащихся, но и преодолевать усталость, уныние, неудовлетворенность, ведь ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно. Например, предлагаю ученикам пофантазировать о том, как добыть огонь с помощью льда. Ребята начинают активно мыслить, у них появляется уверенность в своих силах (так как поощряются даже неверные версии), снимается негативное отношение к учебной работе. Уменьшается тревожность. В конце всех рассуждений и предложений зачитываю ребятам отрывок из «Путешествия капитана Гаттераса» Жюля Верна, где эту же проблему решил доктор. На вопрос «Как потушить пожар?» ребята, как правило, отвечают, что необходимо пламя залить водой. Выясняем, почему вода гасит огонь, в каких случаях этот способ применим, а в каких опасен. В ходе обсуждений вырабатываем правила поведения при различных пожарах. Такие знания позволят ребятам сохранить свое здоровье и окружающих.

Считаю, что все используемые мною здоровьесберегающие технологии способствуют укреплению и сохранению здоровья учащихся, развитию их творческого потенциала.