УДК 371.7:[37.016:53]:371.263

А. И. Сизоченко

Сизоченко Анастасия Ивановна, учитель физики МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 24», г. Новокузнецк.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИКИ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ПЕРЕХОДА НА ФГОС ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация. *Тема, затронутая в статье, касается внедрения в процесс обучения здоровьесберегающих технологий с целью обеспечения школьникам возможности сохранения здоровья за время обучения в школе, формирования у него знаний, умений и навыков по ведению здорового образа жизни.*

Ключевые слова: *педагогические технологии, здоровьесберегающие технологии, шкала трудности, гигиеническое воспитание, двигательная активность.*

Традиционные педагогические технологии имеют свои положительные стороны, например, четкая организация учебного процесса, систематический характер обучения, воздействие личности учителя на учащихся в процессе общения на уроке. Традиционный урок – это основа для последующих типов уроков, это целая история, на которой обучалось и воспитывалось не одно поколение. Но как бы мы ни хотели избежать нового, нам это не удается, так как сама жизнь, наши обычные и необычные дети вносят в нее коррективы, подталкивают нас, учителей, к решению ряда проблем разными путями, одним из которых является применение новых педагогических технологий.

Новый социальный заказ обусловлен быстрым изменением средств, используемых в деятельности человека, необходимостью ориентироваться в динамично изменяющемся информационном потоке, самостоятельно принимать решения и доводить их до исполнения. «Сегодня образование России стоит перед очевидной необходимостью пересмотра своих целевых установок. …в ходе образовательного процесса современный человек должен не столько накапливать багаж знаний и умений, сколько самостоятельно их приобретать, ставить осмысленные цели, выстраивать ситуации самообразования, искать и продуцировать средства и способы разрешения проблем, т. е. становиться на деле самостоятельным, инициативным и креативным», – требования ФГОС второго поколения [1].

В течение последних двух лет нами велась работа над повышением качества образования по физике в условиях перехода на ФГОС второго поколения, разрабатывались методы и приемы, которые бы позволили эффективно готовить учащихся 7–9 классов для дальнейшего обучения в профессиональных учебных заведениях.

Целью нашей работы является создание условий для развития личности обучающегося, подготовки его к самостоятельной продуктивной деятельности в условиях современного общества.

Достижение поставленной цели предполагается через решение следующих **задач**:

- развитие мышления, эстетического воспитания, формирование умений принимать правильное решение, развитие умений осуществлять экспериментально-исследовательскую деятельность;
- повышение эффективности и качества образовательного процесса за счет реализации приемов активизации познавательной деятельности с использованием современных образовательных технологий.

С целью повышения эффективности обучения физике регулярно используем на своих уроках современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие;
- информационно-коммуникационные;
- технологии проблемного обучения;
- игровые;
- тестовые;
- дифференцированного обучения;
- развивающего обучения.

И сегодня хотелось бы подробно поговорить об одной из них.

Здоровьесберегающие технологии на уроках физики

Здоровье никогда не может потерять
своей цены в глазах человека,
потому что и в довольстве, и в роскоши
трудно жить без здоровья.

Чернышевский Н. Г.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья у учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т. е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти собственные резервы в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Школа остается той социальной структурой, в которой учащиеся не только могут сохранить свое здоровье, но и получить знания и устойчивые навыки здорового образа жизни. Поэтому одной из важнейших задач современной школы является сохранение здоровья детей. Нам, учителям, следует заботиться и о состоянии психического здоровья детей, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей.

Физика является лидером современного естествознания и фундаментом научно-технического прогресса. В школе физика рассматривается как один из предметов, выполняющих не только познавательную, но также развивающую и воспитательную функции. Этот предмет заключает в себе мощный потенциал, дающий возможность развивать мышление, раскрывать целостную картину мира через основные законы и принципы природы, воспитывать эстетическое чувство и духовность, сохранять здоровье учащихся.

Физика, в подавляющем большинстве школ, изучается в среднем и старшем звене, чаще всего – с 7 класса, когда у школьников уже начинают проявляться и обостряться различные хронические и приобретенные заболевания. Не менее важен и тот факт, что по шкале трудности предметов (по И. Г. Сивкову) физика занимает «почетное» третье место – 9 баллов из 11 [2]. По шкале трудности И. Александровой, М. Степановой физика в 9 классе, например, имеет самый высокий ранг трудности (13 баллов) [3]. Естественно, что при изучении этого предмета школьникам приходится испытывать значительные интеллектуальные, психоэмоциональные и даже физические нагрузки. Поэтому перед учителем физики неизбежно встает задача качественного обучения данному предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении этой задачи и могут помочь здоровьесберегающие технологии, которые позволяют решить не только основную задачу, стоящую перед ними, но также могут быть использованы как средство повышения мотивации к учебно-познавательной деятельности учащихся.

Как и многие учителя, автор владеет приемами, направленными на поддержание здоровья учащихся (проведение сквозного проветривания, гимнастика для глаз, динамические паузы во время урока, индивидуальный темп работы). Но мы считаем, что роль физики в сохранении и укреплении здоровья учащихся гораздо более значительна.

При изучении свойств твердых, жидких и газообразных тел, одновременно с рассмотрением молекулярного строения и физических характеристик воды (текучести, малой сжимаемости, передачи давления по всем направлениям и др.), полезно рассказать ученикам о физических методах очистки питьевой воды (использование с этой целью отстойников, фильтров и пр.), об устройстве водопровода и качестве воды в нем, о рациональном использовании водных ресурсов, а также о важности соблюдения основных гигиенических требований к питьевой воде. Необходимо рассказать о соблюдении гигиенических правил при употреблении воды из природных источников в походах, на экскурсиях, в пионерских лагерях. Ученики должны знать, что использование воды для питья из открытых водоемов – опасно, особенно в весенний и летний периоды, когда на полях применяются удобрения и ядохимикаты, попадающие через грунтовые воды в источники. Каждому школьнику необходимо осознать, что пить некипяченую воду нельзя.

Учебный материал о теплопередаче, процессах нагревания и перехода веществ из одного агрегатного состояния в другое дополняем сведениями о возможности переохлаждения, перегревания организма человека в зимнее или летнее время года в районах резко континентального климата, о роли закаливания, физических свойствах одежды, ее гигиенически правильном использовании, о микроклимате классных комнат, жилых помещений, необходимости соблюдения гигиенических норм в них.

Особого внимания заслуживает раздел «Электричество», поскольку существует угроза поражения электрическим током. Правила поведения при пользовании электричеством определяют, в основном, требования техники безопасности. Как известно, прохождение тока через тело человека вызывает судорожное сокращение мышц, в том числе осуществляющих дыхание и работу сердца; смерть наступает из-за нарушения нормальной деятельности сердца и легких. Паралич дыхания человека наступает при силе тока 0,1 А при длительности 3 с – смертельное поражение, которое определяется не только напряжением, но и сопротивлением человеческого тела в момент соприкосновения с электрической цепью.

Школьники должны знать, что при поражении электрическим током могут быть применены два метода оживления организма:

- искусственное дыхание путем ритмического вдувания воздуха из своего рта в рот или нос пострадавшего (для детей 18–20 раз в 1 мин);
- поддержание искусственного кровообращения закрытым массажем сердца путем сжатия его мышц ритмическими надавливаниями на переднюю стенку грудной клетки в ее нижней трети (60–70 р. в 1 мин) [4].

Но главное – **не допускать** поражения, неукоснительно выполняя правила пользования электроприборами. Лучше всего пользоваться плиткой с закрытой спиралью, эмалированной посудой и не выключать вилки из розетки, дергая за шнур.

Опыт показывает, что такое содержание указанных разделов и введение их в программу курса физики привлекает интерес к предмету и дает межпредметные дополнительные знания. Методический анализ различных разделов школьного курса показал, что все темы содержат внутренние возможности для формирования понятий о здоровье. Нужна только соответствующая методика преподавания.

Все здоровьесберегающие уроки по физике можно условно разделить на следующие виды:

I. Запланированный «Урок здоровья», проводимый в конце изучаемой темы (урок обобщения, урок закрепления или повторения). Такие уроки продумываются учителем заранее и включаются в тематическое планирование. Например: «Механика в спорте», «Электростатические явления в жизни человека», «Здоровье и радиация» и др.

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

III. Может быть стандартный, хорошо продуманный методически урок, на котором учитель, придерживаясь принципов здоровьесберегающих технологий, таких как доступность, индивидуализация, учет возрастных особенностей, наглядность, преемственность, активность и др., формирует интерес к своему предмету и к обучению в целом [5].

Главным критерием такого урока, по нашему глубокому убеждению, является желание детей, уходя с урока, встретиться вновь с физикой, снова прийти туда, где комфортно, где есть душевное взаимодействие ученика и учителя, где есть возможность творчески раскрыться, где интересно, а физика – понятна.

Обязательно на своих уроках следим за посадкой ученика за школьной партой, так как сидячая поза увеличивает статистическую нагрузку и снижает и без того низкую двигательную активность современного ребенка. Особое внимание уделяю осанке и гимнастике для глаз.

Исходя из опыта работы, можно сделать вывод: здоровьсберегающий подход в развитии успешности учеников является перспективным. Это подтверждает рост мотивации к изучению предмета, стойкий интерес к познавательной деятельности, в том числе творческой. Сотрудничество и дружелюбие между учителем и учеником снимают стрессовую ситуацию, напряжение, позволяют полнее раскрыться ребенку.

Мы обратили внимание на то, что в процессе работы над развитием творческой активности детей через здоровьесберегающие технологии, у них появляется устойчивый интерес к творчеству, который способствует пониманию предмета и обеспечивает перенос усвоенных знаний в самые разнообразные жизненные ситуации. Повышается уровень самостоятельности, изобретательской активности, мастерства. Постепенно увеличился объём работы на уроке, повысилось внимание и работоспособность детей.

Улучшился и общий психологический климат на уроках: ребята не боятся ошибок, помогают друг другу, с удовольствием участвуют в различных мероприятиях. Таким образом, широко используя различные приемы активизации творческой активности, в частности, здоровьесберегающие технологии и применяя их в учебном процессе, автор добивается положительных результатов в обучении и воспитании школьников.

Список литературы

1. Буторина, И. Построение процесса обучения физике в соответствии с принципом цикличности [Электронный ресурс] / И. Буторина. – Режим доступа : http://www.ug.ru/method_article/942
2. Роева, А. С. Таблица Сивкова, шкала трудности [Электронный ресурс] / А. С. Роева. – Режим доступа : https://infourok.ru/tablica-sivkava-shkala-trudnosti-1344305.html
3. Новые шкалы трудности учебных предметов [Электронный ресурс] // Образовательный портал Костром. обл. – Режим доступа : http://www.eduportal44.ru
4. Первая помощь пострадавшему от электрического тока. Реанимация после поражения током [Электронный ресурс] // MedUniver – Все по медицине. – Режим доступа : http://meduniver.com/Medical/profilaktika/1595.html.
5. ПЕДСОВЕТ – персональный помощник педагога [Электронный ресурс] // ПЕДСОВЕТ: портал. – Режим доступа : http://www.pedsovet.ru