

а) Выполнение рекомендаций СЭС: требования к освещенности кабинета, требования к мебели, температурный режим помещения, уровень шума, место и длительность применения ИКТ.

б) Динамическая организация урока: физкультминутка, дыхательная гимнастика, глазная гимнастика, поза учащегося на уроках.

в) Психологический подход при проведении урока: учет индивидуальных особенностей учащихся, учет темперамента учащихся, умение работать с различными группами учащихся, дифференцированный подход в обучении.

г) Психологический климат урока: мажорность урока (эмоциональность), проявление доверительного подхода к ученикам, наличие на уроке эмоциональной разрядки, создание ситуации успеха.

д) Некоторые педагогические знания и умения: чередование различных видов деятельности (средней продолжительности и частоты), количество используемых на уроке методов, чередование методов, плотность урока, темп окончания урока, определение момента наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности, умение учителя оценивать процесс формирования внимания и мышления, умение оценивать уровень работоспособности.

е) Формирование ЗОЖ и культуры здоровья на уроке: включение в учебные программы модулей по вопросам здоровья. Постановка воспитательной задачи по привитию культуры здоровья.

Работоспособность учащихся выше в классе, где создан благоприятный микроклимат путём постоянного проветривания через фрамуги, окна (даже зимой).

Следует помнить, что формирование хорошей осанки – основная цель при подборе мебели для каждого ребенка ведь учебный процесс связан не только с умственным, но и с физическим напряжением, так как даже сидение за партой вызывает значительное напряжение мышц спины, шеи, живота. Необходимо постоянно объяснять ребятам, что удобнее и полезнее сидеть прямо.

Хорошо подобранная мебель позволяет ученикам сохранять правильную рабочую позу, при которой нагрузка равномерно распределяется на правую и левую части тела.

Присмотритесь к детям – на одном ли уровне у них лопатки, нет ли отклонений позвоночника в ту или иную сторону. И почаще напоминайте им, как правильно сидеть за партой. Постоянное внимание и контроль за рабочей позой учащихся позволит сохранить им хорошую осанку на всю жизнь. Здоровье ребенка напрямую связано с его душевным равновесием и эмоциональным благополучием.

Ребенок, находящийся в спокойном, уравновешенном состоянии, меньше болеет, легче переносит случившиеся заболевания, быстрее выздоравливает.

Все это снимает проблемы переутомления, отсутствие интереса к изучаемой теме, дети активны до конца урока, им нравится узнавать все больше нового.

Работа школы, направленная на сохранение и укрепление здоровья учащихся, может только тогда считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере, профессионально и в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии.

ФОРМИРОВАНИЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ОТВЕТСТВЕННОСТИ К ЗДОРОВЬЮ

Таряшинова Е.В., Тарасенко И.Ю.

ГУ «Средняя школа №18 отдела образования акимата города Костаная»

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. Н.Назарбаев говорит, что «с глубокой древности наш народ считал здоровье главным богатством человека». Следуя этому древнему завету, государство делает все возможное для того, чтобы крепить духовное и физическое здоровье граждан, отметил он.

Состояние здоровья учащихся младших классов во многом зависит от них самих, а следовательно от учителя и родителей. Педагог, а также родители должны внушать детям не только, что это нужно, надо заниматься своим здоровьем, но и раскрывать цель, называть причину «зачем это нужно делать?», «для чего?» Необходимо, чтобы каждый школьник овладел минимумом знаний в области гигиены и медицины, смолоду знал свой

организм и умел поддерживать его в порядке. Только тогда ребенок будет ответственно подходить к своему здоровью.

Огромное значение имеет оздоровительная работа, целенаправленное физическое воспитание (вовлечение всех детей в лыжные прогулки, занятия бегом, туристические походы, обучение плаванию), закаливание, рациональное общественное питание школьников. В нашей стране расходуются огромные средства на строительство новых школьных зданий, стадионов, детских лечебных и профилактических учреждений, невиданными темпами идет жилищное строительство, разбиваются новые сады и парки. Все это в целом создает благоприятные условия для воспитания здорового подрастающего поколения. Но, к сожалению, не всегда эти благоприятные условия в достаточной степени используются.

Не менее важно, чтобы ребенок овладел навыками психопрофилактики, саморегуляции и активизации резервных возможностей своего организма. Для этого необходимо развивать и совершенствовать у него функции анализаторных систем (слух, зрение, тактильное чувство и др.), учить навыкам произвольного контроля за дыханием, мышечным тонусом, воображением, способствовать становлению «внутреннего наблюдателя» в сознании ребенка (внутреннее Я), формировать умения выражать свои чувства с помощью слов, мимики, жестов и др. Осваивая эти знания и умения, ребенок учится управлять своими эмоциями и умственной деятельностью. Это улучшает психологическое самочувствие в школе, способствует более успешному обучению.

Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на здоровоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей.

Мощным источником формирования ЗОЖ детей является физминутки. Дети получают удовольствие от двигательной активности на уроке, они помогают снять усталость.

Важная задача в валеологическом воспитании, заключается в формировании основ личной гигиены: овладения навыками ухода за телом, приемами самомассажа, способами закаливания и др.

Необходимо формировать у ребенка основы безопасной жизнедеятельности. Он учится не совершать поступков, опасных для жизни и здоровья.

Задача родителей – создать ребенку условия для продвижения по этому пути. И в этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию валеологии и вступить на путь здоровья. В валеологическом воспитании действует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его куда будет вести!».

Сегодня очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья обучающихся должно стать приоритетной функцией образовательного учреждения.

Каждый учитель должен следовать девизу: «Будь внимателен к здоровью тех, кого обучаешь».

ӘСКЕР ҚАТАРЫНДАҒЫ САРБАЗДАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ БЕЙІМДЕЛУ ҮРДІСІНЕ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІНІҢ, ЭМОЦИОНАЛДЫҚ СФЕРАСЫНА ЫҚПАЛ ЕТУІ

Ташетов А.А.

Қостанай мемлекеттік педагогикалық институты

Жедел қызметтегі сарбаздардың әлеуметтік-психологиялық бейімделу мәселесін зерттеу әскердің ең өзекті мәселесі болып табылады, өйткені егер жас азаматтардың әскери жағдайларына бейімделуі тез әрі жеңіл өтсе, бұл тікелей әскердің соғысқа дайындық деңгейінен, еліміздің қауіпсіздігінен көрінеді. Әскери еңбектің күрделілігі, оның әртүрлі күйзеліс факторларын ескере келіп, әскери-психологиялық зерттеулерде төтенше жағдайларға тұлғаның бейімделу мәселесі, психологиялық тұрақтылықтың қалыптасуы ерекше орын алады, себебі қызметтің алғашқы айларындағы әскери қызметкерлердің бейімделуі олардың кейінгі қызметтерінің тірегі болып табылады. Орта және әскери жағдайлар қызметі, күрделі әскери техника және уақыт тығыздығы, жас сарбаз тұлғасына бірінші күннен бастап жеткілікті қатаң талаптар қойылады. Әскери қызметке шақырылғаннан кейін жас