

**«География сабактарындагы денсаулык сактаушы технологиялар»  
«Здоровьесберегающие технологии на уроках географии»  
Тунникова Ирина Сергеевна – учитель географии и  
истории**

Сохранение и укрепление здоровья школьников является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны. Большое место в работе школ на современном этапе стали в последнее время занимать здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии - совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.

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.

Особенно велика в процессе здоровьесбережения роль учителя-предметника. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто 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 обучающихся.

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.

Хочу поделиться своими наработками организации уроков с использованием здоровьесберегающих технологий. Я считаю наиболее приемлемым применять на уроках географии интерактивные, в том числе и игровые технологии. При этом использую метод работы в группах. Состав групп постоянно меняется, что дает возможность каждому обучающемуся побывать в роли лидера и повысить свою самооценку.

При изучении курсов физической географии, то есть для обучающихся 6, 7 и 8 классов особенно эффективны игровые технологии, в том числе и технология ролевой игры. Положительным моментом данной технологии является то, что игра посильна даже слабым ученикам. Более того, слабый может стать первым в игре: находчивость и сообразительность здесь оказывается порой более важным, чем знание предмета. Атмосфера увлеченности и радости, ощущение посильности заданий создают комфортную обстановку на уроках и способствуют преодолению стрессовых ситуаций, связанных с классно – урочной системой.

Подростков 12 – 14 лет увлекают путешествия. Для них я провожу уроки – экспедиции, уроки – путешествия. Например, в 6 классе «Путешествие капельки» (по теме Гидросфера), «Полет на воздушном шаре» (по теме Атмосфера), «Восхождение на вулкан» (по теме Литосфера). Курс «География материков и океанов» предоставляет огромные возможности для применения игровых технологий. Вместе с семиклассниками мы путешествуем по океанам и материкам во время обобщения изученного материала: «Тайна четырех океанов» (обобщение по теме Мировой океан), «По следам Дэвида Ливингстона» (Африка), «В царстве бурого медведя» (Евразия), «Вверх по течению Амазонки» (Южная Америка) и так далее.

Организацию ролевых игр можно показать на примере урока – экспедиции «Вверх по течению Амазонки».

В старших классах более эффективными являются такие интерактивные методы обучения, как мозговой штурм и групповая дискуссия.

### 1. Технология мозгового штурма.

Мозговой штурм - это метод продуцирования идей и решений при работе в группе. Правила проведения «мозгового штурма».

1. все высказываются и все слушают;
2. все имеют равные права;
3. называя идеи, нельзя повторяться;
4. чем больше список идей, тем лучше;
5. разрабатывая проблему, подходите к ней с разных сторон, расширяя и углубляя различные подходы;
6. идеи не оцениваются и не критикуются.

Применяю при изучении тем: «Глобальные проблемы человечества», «Альтернативные источники энергии», «Топливо – энергетический комплекс Казахстана» и других.

### 2. Технология групповой дискуссии.

Групповая дискуссия- специфическая форма беседы, организуемая ведущим, когда у участников на основании своих знаний и опыта имеются различные мнения по какой-либо проблеме. Техника дискуссии:

1. Постановка проблемы.
2. Деление участников на группы.
3. Выбор представителя от каждой группы, который будет отстаивать точку зрения группы.
4. Обсуждение проблемы группой в течение данного ведущим времени, либо индивидуального в зависимости от формы дискуссии.
5. Решение проблемы.

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

Как пробудить творческие силы? Это можно сделать только при наличии положительного эмоционального отношения к учебной деятельности. При объявлении домашнего задания можно сказать: «Выучить параграф. Буду спрашивать про экваториальные леса». А можно объявить, что на следующем уроке предстоит встреча с пигмеями- жителями лесов и необходимо привести в порядок свои мысли и впечатления. Обучая школьников составлению описания различных территорий, важно учить понимать мир как единое целое. «Географ должен воспринимать ландшафт всеми пятью чувствами. В лесу он видит деревья, растущие в несколько ярусов, слышит движение муравьев, чувствует запах цветущих растений и ощущает влагу в воздухе. При этом следует отметить, что чем шире поле использования художественных образов, тем более продуктивно работает головной мозг.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река -это образ жизни, и наша общая задача - научить каждого ребенка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья.

### **Некоторые элементы уроков географии**

#### **• Урок в 6 классе на тему «Стороны горизонта. Азимут»**

Двигательные упражнения во время закрепления изученного материала:

Руки вниз – южная сторона горизонта;

Руки вверх – север;

Правая рука в сторону – восток;

Левая рука в сторону под прямым углом – запад.

Поворот вокруг своей оси,

Направо, налево и т.д. –

для изучения азимутов предметов в кабинете географии.

#### **• 11 класс, тема «Социально-экономический обзор Африканского региона»:**

- В чём вы видите причины невысокой средне ожидаемой продолжительности жизни во многих странах тропической Африки (Нигерия, Руанда, Ангола, Мозамбик, Замбия, ДР Конго и др.) – от 39 до 50 лет?

#### **• 7 класс, закрепление темы «Географические открытия»:**

С какими сложностями сталкивались первые путешественники в длительных плаваниях по океану? Почему из 265 моряков, отправившихся под

командованием Фернана Магеллана в первое кругосветное плавание, вернулись в Испанию лишь 18 моряков?

• Урок в 11 классе на тему «Япония»

Беседа «Почему Японию называют нацией здоровых людей?»

Почему японцы живут долго?

Япония - нация здоровых людей с самым низким показателем детской смертности в мире - 4 на 1000 (в США - 8 на 1000; в России - 18 на 1000) и самым высоким уровнем продолжительности жизни (мужчины - 76 лет, женщины - 82 года). Причины долгожительства кроются в правильном, мудром отношении японцев к своему здоровью. 1. Жители считают, что употреблять в пищу необходимо только самые свежие продукты (в магазинах продают именно такие), причём самыми полноценными считаются морепродукты, их японцы употребляют очень много и ежедневно. 2

Отношение к жизни несколько отлично от европейского. Японцы, как никакой другой народ в мире, знают и понимают, насколько хрупка жизнь. В памяти ещё остались атомные бомбардировки Хиросимы и Нагасаки.

Японцы ценят жизнь и берегут природу, леса, реки, животных и птиц.

3) В отношениях японцев друг и другу царит доброжелательность.

4) Привычка ходить. Когда-то в стране был провозглашен лозунг: «Десять тысяч шагов в день ради здоровья», который стал жизненным правилом для каждого японца.

5) Гигиена. Каждый чихающий, сморкающийся носит на лице, прикрывая нос и рот, специальную маску из нескольких слоев марли. Причем носить эти гигиенические повязки учат уже в детском саду.

Вопрос: А над чем из всего сказанного задумался каждый из вас?

Что из перечисленного мы смогли бы взять как рекомендацию к действию?

Подготовьте дома ответ – размышление на тему «Японская трагедия 11 марта 2011. Взрыв на Фукусиме. Как влияет радиация на организм человека?»

• Урок в 10 классе на тему «Население мира. Обобщение»

Деловая игра.

Актуализация: - Что понимается под воспроизводством населения?

Ответ: Это совокупность процессов рождаемости, смертности и естественного

прироста, которые обеспечивают непрерывное возобновление и смену людских поколений.

- Перечислите основные типы воспроизводства населения мира

- Инсценировка у доски двух демографических ситуаций.

**Сценка 1**

Встречаются два старых друга, которые не виделись два года.

П е р в ы й. Привет, дорогой, как я рад тебя видеть! Тебя просто не узнать!

У тебя новый автомобиль «Мерседес», а два года назад, как я помню, был «Ситроен», и костюм за тысячу долларов.

В т о р о й. А у тебя все тот же старенький «Пежо».

П е р в ы й. Да! Да! Старенький «Пежо», милая жена Сьюзен и единственная

дочь Кати. Ну, да зачем всё обо мне? Твоя кузина сказала мне, что ты купил шикарный дом. В общем, богатеешь! ..

В т о р о й. Хочешь знать, в чём секрет моего благополучия? У меня четверо детей и мы ждём пятого!

## Сценка 2

Диалог между мужем и женой.

М у ж. Милая, где наш великолепный сын? Я обещал сводить его в зоопарк сегодня.

Ж е н а. Ты знаешь, дорогой, он ушёл в зоопарк с дедушкой и бабушкой, а мне хотелось бы в их отсутствие поговорить с тобой о важной проблеме, если

хочешь, планах, которые меня сейчас волнуют.

М у ж. Ой, господи, ну чего тебе не хватает, дорогая? У нас есть всё: у каждого –

велосипед, в каждой комнате – телевизор, есть видео. Скоро сложим все зарплаты и доплаты и купим мини-сауну и видеокамеру!

Ж е н а. Нет, нет, я не хочу этого ... Я хочу ребёнка!

М у ж. Да ты с ума сошла!

Вопросы: - В каких странах могут происходить подобные сцены?

- К какому типу воспроизводства населения можно отнести первую и вторую сценки и почему?

- Что называется «демографической политикой»? На что направлена демографическая политика стран, отображённых в данных сценках?

Любой выбор, любой трудителя, который будет способствовать улучшению здоровья детей, бесценен. Это необычайно благодарная роль. «Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто» ( Сократ)

Естественно, что на каждом уроке невозможно применять интерактивные, игровые технологии. Больше улыбайтесь на уроках – так вы сохраните здоровье и себе, и своим ученикам

- дыхательные упражнения (если необходимо снять острое напряжение, можно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд;
- упражнения мимических мышц, снижающие напряжение мышц лица (1 – надуть щеки, затем постепенно выпустить воздух через плотно сжатые губы; поочередно надувать то одну, то другую щеку, то обе вместе).

## Литература

1. Гладкий, Николина - М.:Пр, 2008
2. Журнал «География» № 13 – 2010, стр. 29
3. Жижина Е.А. уч-метод. пособие 9 класс.-М.:ВАКО,2006
4. Корюшкин Н.Б. «Уроки географии» 1999 г.
5. Журнал «География в школе», № 9, 2009 г. стр.48