

Основополагающие принципы здоровьесберегающих технологий

1. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

2. Творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.

3. Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

4. Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия в материальном плане по материализованной программе к речевому и умственному планам выполнения действия, переход от

развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным.

5. Учет системного строения высших психических функций. При формировании базовых функций педагогу важно принимать во внимание все входящие в данную функцию компоненты, их готовность к формированию новой функции.

6. Предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении нового материала, обучение "по единицам, а не по элементам", принцип целостности.

7. Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности. Педагогу нет необходимости быть необъективным - он может выделить какой-то кусочек или аспект работы, похвалить за старание в определенный период времени.

8. Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы: снижаются общая заболеваемость, обострение хронических заболеваний, пропуски по болезни.

9. Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимо во избежание переутомления детей.

10. Обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения - необходимое условие здоровьесберегающих технологий.

«Использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в образовательном процессе»

«Компьютерные технологии призваны в настоящий момент стать не дополнительным «довеском» в обучении и воспитании, а неотъемлемой частью целостного образовательного процесса, значительно повышающей его качество» *(Из Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года)*

В настоящее время в становлении новой системы образования нельзя представить современное обучение и воспитание учащихся без применения информационно-коммуникативных технологий (ИКТ). Под ИКТ подразумевается использование компьютера, интернета, телевизора, видео, мультимедиа, аудиовизуального оборудования, то есть всего того, что может представлять широкие возможности для коммуникации. ИКТ - совокупность методов, производственных процессов и программно-технических средств, интегрированных с целью сбора, обработки, хранения, распространения, отображения и

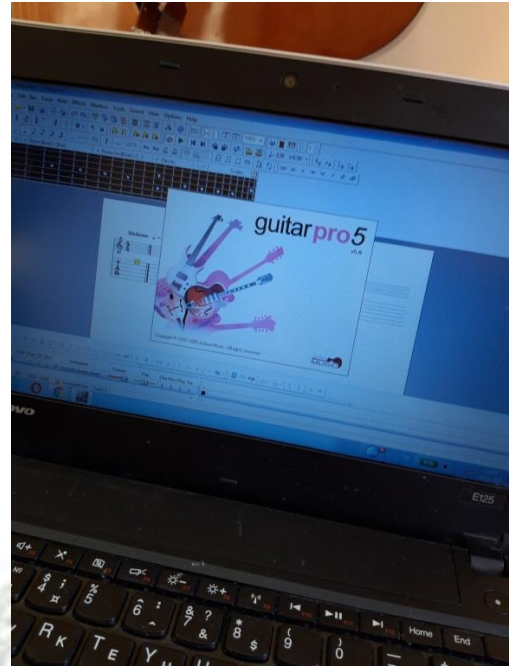
использования информации в интересах ее пользователей. Как отмечают Е.И. Виштынецкий и А.О. Кривошеев, использование применяемых в сфере образования ИКТ должно ставить своей целью реализацию следующих задач, таких как:

- поддержка и развитие системности мышления обучаемого;
- поддержка всех видов познавательной деятельности обучающегося в приобретении знаний, развитии и закреплении навыков и умений;
- реализация принципа индивидуализации учебного процесса при сохранении его целостности.

Внедрение ИКТ способствует достижению **основной цели модернизации образования** – улучшению качества обучения, увеличению доступности образования, обеспечению гармоничного развития личности, ориентирующейся в информационном пространстве, приобщенной к информационно-коммуникационным возможностям современных технологий и обладающей информационной культурой.

Цифровые технологии в образовании

- технология совместных экспериментальных исследований
- виртуальная реальность
- панорамные изображения
- 3D моделирование
- образовательная робототехника
- технология МСИ (использования малых средств информатизации)
- мультимедийный, электронный учебный контент



Плюсы цифровых технологий

- Интерактивны, наглядны
- Совершенствуют формы и методы организации учебного процесса
- Повышают мотивацию в образовательном процессе
- Стимулируют развитие творческого потенциала
- Развивают самостоятельность
- Позволяют оперативно обмениваться информацией, знаниями
- Дают доступ к современным образовательным ресурсам
- Позволяют наглядно увидеть результат



Минусы цифровых технологий

- Делают личность зависимой, неадаптированной к реальности
- Способствуют неустойчивой идентификации
- Неготовность старшего поколения работать в цифровой среде
- Быстрое «устаревание»
- Энергозависимость





Международный день Музыки — история праздника 1 октября

Музыка – величайшее изобретение человечества, которое сопровождает общество с момента его зарождения. Музыка отражает традиции и обычаи разных народов, и ими легко делиться: язык мелодии прост и понятен каждому. Неудивительно, что у такого уникального культурного феномена есть свой праздник – Международный День музыки, который отмечается каждый год 1 октября.

13 интересных фактов о Дне музыки

1. Когда появился праздник?

Несмотря на то, что музыке миллионы лет, праздник появился сравнительно недавно. В 1973 году его учредил Международный музыкальный совет при ЮНЕСКО, а спустя два года прошли первые симфонические концерты в его честь.

С 1975 года Международный День музыки – официальный праздник людей искусства: композиторов, музыкантов, работников филармонии, музыковедов.

2. День музыки в России

В России о Дне музыки заговорили только в 1996 году. В этот год гениальному отечественному композитору, ученому и общественному деятелю Дмитрию Шостаковичу исполнилось бы 90 лет. В 1973 году он обратился к Организации Объединенных Наций с открытым письмом, в котором просил учредить праздник музыки и тем самым признать ее роль в деле сплочения народов и обмена культурным опытом.

Шостакович стал одним из создателей праздника, «крестным отцом» Дня музыки.

3. Основные события в День музыки в России

В Международный День музыки в Москве и Санкт-Петербурге проходят культурные мероприятия: встречи с музыкантами, выставки и выступления.

В Санкт-Петербурге по традиции проходит концерт Симфонического оркестра филармонии, Камерного оркестра консерватории.

Особой популярностью пользуется «Ночь музыки» в Москве: на разных площадках для гостей выступают Большой симфонический оркестр имени Чайковского и джазовый коллектив Олега Лундстрема. В римско-католическом кафедральном соборе звучит органная музыка. И все это — совершенно бесплатно!



4. Возникновение музыки и музыкальных инструментов — что говорят ученые?

Музыка сопровождает человеческое общество с момента его зарождения.

В африканской пустыне археологи обнаружили наскальные рисунки древних племен. На них изображены люди с диковинными приспособлениями в руках. Предположительно, это были первые музыкальные инструменты. Мы никогда не узнаем, какие звуки они издавали — и, вероятно, эта музыка была далека от современной. Но она уже была частью жизни наших предков.

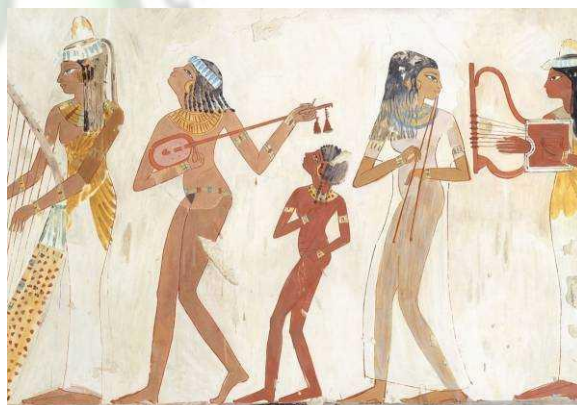
5. Самый древний в мире музей с музыкальными инструментами

Недавняя находка в Китае показала: жители особым образом относились к музыке и всему, что было связано с ней.

В 2000 году был найден один из самых старых музеев в мире — музей династии Хань. В нем исследователи нашли уникальные инструменты (всего более 150-ти экземпляров) в отличном состоянии. Это — дудки и флейты разных форм и размеров, колокола и литофоны (каменные пластины).

6. Когда появилась музыка — экскурс в историю

По мнению ученых, музыка появилась в одно время с речью. Сначала первобытные люди, выполняя коллективную работу, издавали определенные повторяющиеся звуки, чтобы задать ритм и согласовать свои действия.



Позже они начали дополнять мелодичными звуками танцы — опять же, для поддержания ритма.

Звуки музыки приятны человеческому уху, воспринимаются легко, объединяют и заражают единым настроением, поэтому музыка не просто прижилась в первобытном обществе, но и стала движущей силой его развития.

7. Происхождение слова «Музыка»

«Музыка» – производное от слова «муза».

В древнегреческой мифологии музы – дочери Зевса, богини искусств и наук. К примеру, Терпсихора – богиня танцев, а Евтерпа – поэзии. Они прославляли свои искусства песнями, танцами и игрой на божественной арфе.

Очевидно происхождение слова: музыка – то, что связано с музами.

8. Значение музыки для человека

Музыка благотворно влияет на здоровье и психику человека. Размеренная, спокойная мелодия вызывает положительные эмоции и выводит из депрессии, ритмичная – повышает настроение и работоспособность.

Еще Пифагор считал, что звуковые волны входят в резонанс с колебаниями внутренних органов и лечат их. Современная медицина отмечает факты положительного влияния музыки на работу сердца.

Занятия музыкой развивают интеллект и память у детей, повышают болевой порог и предотвращают снижение слуха с возрастом у взрослых.

9. Такие разные музыкальные стили...



Стиль имеет значение!

- О влиянии **классической музыки** на психику человека знают многие: она успокаивает нервы и даже лечит хронические заболевания.
- **Рок и реп** угнетают нервную систему, могут привести к депрессиям, спровоцировать агрессию, тревожность.
- Но мало кому известно, что **музыка кантри** — казалось бы, такая легкая и позитивная — может

негативным образом воздействовать на человека. В США любители кантри чаще других совершают суициды, разводятся с супругами, конфликтуют с окружающими. Четкого объяснения этому феномену нет.

10. Музыка — понятие не только духовное, но и материальное

Музыка меняет структуру воды. Знаменитый эксперимент японского ученого Масару Эмото показал: под воздействием мелодий различных направлений вода кристаллизуется по-разному.

Лучше всего вода «реагирует» на **классику**: после заморозки под микроскопом можно разглядеть изящные снежинки правильной формы с шестью лучами. А вот **тяжелый рок** не лучшим образом действует на процесс кристаллизации: снежинки получаются бесформенными, рваными, разными по размеру. Ученый объясняет это явление особой частотой звуковой волны, присущей мелодичной музыке (энергия «Хадо»), которая резонирует с молекулой воды и придает ей правильную форму.

11. Оздоровительная музыка колоколов

Звуки колокола способны убивать болезнетворные бактерии, что

приводит к оздоровлению организма. На Руси колокольный звон использовали для лечения заболеваний суставов, снятия сглаза и порчи.

В средневековой Европе во время эпидемии чумы звонили в колокола, и эпидемия отступала.

Современные исследования подтверждают, что колокольный звон негативно действует на возбудителей опасных заболеваний, их активность в организме снижается на 40%.

12. Язык музыки

Существует особый язык музыки – «Соль-ре-соль». Его основа – семь нот, они являются слогами в словах. Язык создал французский филолог Жан Франсуа Сюдр, потративший на разработку правил и словаря более 40 лет.

В итоге искусственный язык получился очень сложным и неудобным. В 1868 году вышли сочинения на новом языке, но вскоре о нем забыли.

13. Самая длинная песня в мире звучит тысячу лет!

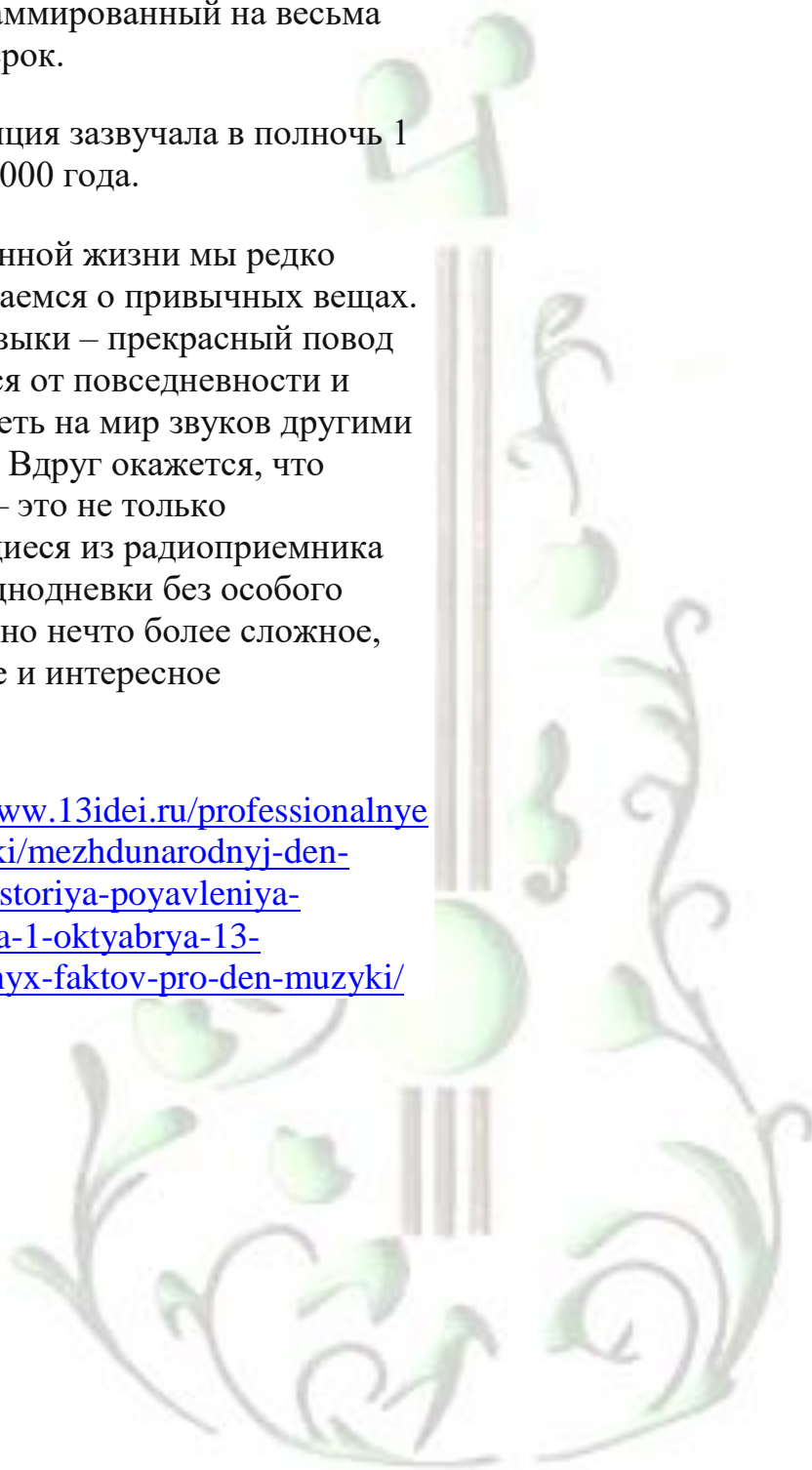


Самая длинная песня под названием «Longplayer» будет звучать ровно тысячу лет! Она исполняется на особых колоколах – тибетских чашах. Музыкай управляет компьютер, запрограммированный на весьма долгий срок.

Композиция зазвучала в полночь 1 января 2000 года.

В обыденной жизни мы редко задумываемся о привычных вещах. День музыки – прекрасный повод отвлечься от повседневности и посмотреть на мир звуков другими глазами. Вдруг окажется, что музыка – это не только доносящиеся из радиоприемника песни-однодневки без особого смысла, но нечто более сложное, глубокое и интересное

<https://www.13idei.ru/professionalnye-prazdniki/mezhdunarodnyj-den-muzyki-istoriya-poyavleniya-prazdnika-1-oktyabrya-13-neizvestnyx-faktov-pro-den-muzyki/>



Экология

Сегодня в обиходе очень модный и актуальный термин — экология! Но что подразумевают люди, употребляя это слово в своей речи, вписывая его в статьи, научные работы и «отрывая» от него заветный кусочек «эко», чтобы «приклеить» к чему-то важному, например: «экопродукты», «экокожа», «эколайф»?

На самом деле, «экология» — слово, состоящее из греческого «ойкос» — 'дом' и «логос» — 'наука'. Получается, что дословно «экология» — это наука о доме. Но, конечно, само понятие намного шире, многограннее и интереснее, чем кажется, если отталкиваться от этого определения.

Если погрузиться в осмысление всего, что значит этот модный термин, то можно открыть для себя много нового и весьма интересного, особенно для человека, который нацелен на правильный — здоровый — образ жизни.

Экология: что это такое и что она изучает

Экология — это наука, изучающая взаимодействие живых организмов с окружающей средой. Исходя из перевода составного термина, это наука о доме. Но под словом «дом» в экологии понимают не то или, точнее, не только то жилище, в котором проживает конкретная семья, отдельный человек или даже группа людей. Под словом «дом» здесь понимается целая планета, мир — дом, в котором живут все люди. И, конечно, в разных разделах экологии рассматриваются отдельные «комнаты» этого «дома».

Экология изучает всё, что как-то взаимодействует или влияет на живые организмы. Это очень объёмная наука, которая затрагивает

добрую сотню актуальных вопросов для человека и его жизни на земле.



Виды экологии

Как и некоторые другие науки, экология включает в себя множество различных разделов. Ведь уместить всё важное в одном направлении довольно сложно. Можно запутаться и так и не сделать нужных выводов, не найти решений для серьёзных проблем.

Стоит знать, что экология — это сравнительно молодая наука. Ей всего-то не более 200 лет. Однако на сегодняшний день наука стоит на одной ступени по степени важности с математикой, физикой, биологией и др. При этом некоторые научные сферы (ботаника, химия, микробиология) экология не просто затрагивает, а даже базируется на них.

Различают такие виды экологии:

- экология биосферы — раздел, изучающий среду обитания человека и глобальные изменения в ней;
- промышленная экология — направление, занимающееся изучением влияния на окружающую среду промышленных предприятий и процессов;
- экология отрасли — каждая отрасль занимательна и интересна с точки зрения экологии;

- сельхоз-экология — изучает влияние и взаимодействие сельского хозяйства с окружающей средой;
- эволюционная экология — изучает процессы эволюции живых организмов и влияние их на среду обитания;
- валеология — наука о качестве жизни и здоровье человека;
- геоэкология — изучает геосферу планеты и её обитателей;
- экология морей и океанов — направлена на изучение вопросов чистоты водной поверхности земли;
- социальная экология — наука о чистоте социальной области;
- экономическая экология — направлена на разработку алгоритмов рационального использования ресурсов планеты.

По сути, разделы этой науки всё время расширяются и множатся. Но абсолютно все ответвления сводятся к общей экологии, задачей которой является сохранить здоровую среду обитания и не дать погибнуть нашей планете раньше отведённого времени.



Термин и понятие экологии

Конечно, из всего написанного выше уже можно понять, что термин «экология» включает в себя огромный объём информации и «рассыпается» на важные элементы, грани которых составляют единую важную цель — изучение планеты и сохранение её здоровья. Но кто это

всё придумал и почему это так важно? Стоит разобраться.

Кто ввел термин «экология»?

Впервые термин «экология» произнёс учёный-философ и естествоиспытатель Эрнст Генрих Геккель. Этому же немецкому философу принадлежит авторство таких биологических терминов, как онтогенез, филогенез, которые также имеют прямое отношение к экологии.

Что означает экология

Как можно догадаться, экология — понятие всеобъемлющее, заключающее в себя массу вопросов, связанных со средой обитания и её чистотой. Но почему мы так часто слышим составные слова с приставкой «эко» и понимаем это как чистоту, здоровье, безопасность? Ничего сложного! Ведь основной мыслью экологии как науки является поиск решений, позволяющих сохранить красоту и здоровье природы. Эколог — это человек, который изучает влияние любых процессов, веществ, вещей на мир окружающий и живые организмы. Поэтому, когда человек говорит «экология», он подразумевает чистоту окружающей среды. Когда мы произносим любое слово с приставкой «эко», то подразумеваем, что это нечто чистое, безопасное и полезное для нашего здоровья. Исключением являются специфические термины, употребляемые в научной среде.

Экотоп — отдельный участок среды обитания живых организмов, претерпевший некоторые изменения в результате деятельности этих организмов.

Экосистема — среда взаимодействия группы живых организмов.

В остальных случаях слова с приставкой «эко» — это новые слова, составленные с заявкой на указание выгоды. Т. е., по сути, очень часто экопродукты, экоматериалы, экокультура — это всего лишь маркетинговый ход. Доверять слепо такой приставке не всегда стоит. Лучше внимательно присмотреться к вещи, которую поместили заветным зелёным листочком (эмблема экологически чистых товаров) и изучить состав. А уж потом делать выводы о чистоте и безопасности выбранного продукта.

Где и кому нужна экология

Сегодня предмет экологии изучают в школе, средних и высших специальных заведениях, вне зависимости от профиля. Конечно, на отделениях ботаники, агрономии, зоологии и т. п. этому предмету уделяют куда больше внимания, чем, например, на экономическом факультете. Но практически в любой общеобразовательной программе есть раздел экологии. И это не случайно. Каждый человек должен быть экологически грамотен. Вы можете не быть юристом, но понимать, какая среда вас окружает, вам стоит. Можно не владеть понятиями медицины, но знать основы, как сохранить здоровье планеты важно. Где и как мы соприкасаемся с вопросами экологии? Ну, например, когда вы идёте выбрасывать мусор, вы уже становитесь «винтиком» в механизме системы, которая или нарушает общее благополучие окружающей среды или помогает сохранить здоровье планеты. Ведь надо знать, как правильно и куда выбросить мусор, чтобы минимизировать отрицательное влияние отходов на здоровье людей и экосреды. Когда человек закуривает сигарету, он также оказывает непосредственное влияние на формирование фона здоровья природы. Одна, казалось бы, сигарета, но может принести

массу негативных перспектив и самому курильщику, и окружающему миру в целом.

Сегодня экологические отделы есть почти при каждом промышленном предприятии. Экологическая служба работает в каждом городе. В масштабах страны вопросы экологии решаются и обсуждаются в рамках серьёзных совещаний. Об экологии нашей планеты говорят, думают, спорят ученые и обычные люди. Каждый день, просыпаясь утром, мы соприкасаемся с разными сферами этой науки. Она интересна, многогранна и очень важна для каждого из нас и для всех людей в целом.

Экологические проблемы и их решение

Когда мы заговорили о приставке «эко», как о знаке чистоты, — это была позитивная «частица» темы. Есть и обратная сторона — негатив! Словосочетания «экологическая проблема», «экологическая катастрофа» нередко нас пугают в заголовках газет, интернет-СМИ, телепрограммах и радиосводках. Обычно под этими словосочетаниями «прячется» что-то страшное, угрожающее и грязное. Грязь здесь имеется в виду в прямом смысле слова. Например, выброс с какого-нибудь завода в море загрязняет водную среду и может нанести ущерб живым обитателям этой экосистемы. Это экологическая проблема, каких сегодня может быть масса. Когда мы говорим об истончении озонового слоя, мы подразумеваем экологическую катастрофу, к которой может привести это явление. Наука, которую мы здесь рассматриваем, как раз направлена на то, чтобы минимизировать риски возникновения экологических проблем и уж тем более не допустить развития целых катастроф в масштабах города, страны, планеты.

Именно для этих целей была создана и развивается эта многогранная, интересная и невероятно важная наука.

Как предупреждаются и решаются проблемы экологии

Если есть наука, существуют и учёные, которые занимаются её развитием. Учёные-экологи трудятся над изучением разных вопросов экологии. Это и узкоспециализированные сферы, как например агроэкология, зооэкология, промышленный комплекс и экология общая, классическая. По всему миру создаются и успешно работают различные экослужбы. Например, в нашей стране есть такой орган, как экологическая полиция. Это служба, которая следит за соблюдением правил экологической безопасности в городах и других населённых пунктах. На каждом предприятии есть собственный отдел, который контролирует влияние работы предприятия на окружающую среду и сдаёт отчётность по этому поводу высшим органам.

В масштабах мировой науки постоянно ведутся разработки, направленные на оптимизацию различных процессов, для снижения рисков развития экологических проблем и предупреждения возникновения катастроф. Экоконтроль работает в сетевых продуктовых магазинах, чтобы не допустить попадания на столы некачественных продуктов.

Но каждому человеку следует помнить, что и он является важным звеном системы, так или иначе влияющей на чистоту и здоровье нашего «дома», нашей планеты. От того, как живет, как думает, как действует каждый человек, тоже зависит очень многое. Поэтому стоит уделить внимание этой науке хотя бы на уровне общего ознакомления с её

основными понятиями и проблемами.



Про экологию мысли и чистоту мировоззрения

Пока официально нет раздела в экологии, который бы был направлен на изучение влияния собственного мировоззрения человека на окружающую среду и собственное здоровье. Однако то, как думает и воспринимает окружающий мир человек, сильно влияет на его действия. Про экологию мысли забывать нельзя. Ведь только правильный ход мысли и глубокое понимание необходимости жить в ладу с природой, позволит сохранить наш «дом», не нанести ему ущерб. Человек с чистыми светлыми мыслями духовно здоров. Его физическое тело также более крепкое. А это тоже весьма важно для сохранения здоровья окружающей среды и создания комфортной экосистемы для каждого живущего на земле.

<https://oum.video/videos/nash-dom-planeta-zemlya>

<https://www.oum.ru/literature/raznoe/ekologiya-osnovnye-ponyatiya/>

https://youtu.be/49x9qCDcF_s?t=10 Мальчик и Земля – экологический мультфильм для детей

https://youtu.be/AzT_qAOu4ns?t=19 Для чего нужна экология?