

Здоровьесберегающие технологии как основной фактор сохранения и укрепления здоровья обучающихся

Тенова А.Т.

Основы безопасности жизнедеятельности.

учитель начальных классов, МКОУ «СОШ им. Х.Т. Карашаева с.п. В-Акбаиш» Терского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики

Главным ресурсом любой страны, одним из гарантов её национальной безопасности является образование. Физическое и духовно-нравственное здоровье населения определяет уровень цивилизации государства, является индикатором устойчивого развития нации. Образовательное учреждение на современном этапе развития общества должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья учащихся.

Сегодня здоровье детей вызывает серьезную тревогу врачей, учителей, родителей и поэтому очень много внимания уделяется сохранению здоровья школьников. И это не случайно, т.к. на сегодняшний день прослеживается тенденция ухудшения физического состояния детей по сравнению с их сверстниками предыдущих поколений.

Забота о здоровье детей является приоритетным направлением деятельности образовательной организации, поскольку лишь здоровые дети смогут полученные знания использовать в своей трудовой деятельности. Поэтому сохранение здоровья в образовательном процессе можно рассматривать как государственную, общественную и личностную ценность.

Задача повышения качества образования, поставленная в Федеральной целевой программе развития образования, связана с решением проблемы охраны и укрепления здоровья обучающихся. В образовании необходимо разрабатывать внедрять современные стандарты, методики и программы охраны и укрепления здоровья детей в образовательном процессе, формирования здорового образа жизни. Необходимо, чтобы сохранение и укрепление здоровья стали элементом

национальной культуры, важнейшей задачей экологического, нравственного, патриотического воспитания и рассматривались в логике сохранения благополучия нации и государства.

Всемирная организации здравоохранения (ВОЗ) даёт следующее определение здоровью: «Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезни, т.е. это физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой».

Факторы, влияющие на здоровье школьников

На здоровье детей влияет огромное количество факторов:

- факторы, непосредственно связанные с образовательным процессом, образовательными учреждениями (их часто называют «внутришкольными»);
- все остальные факторы, потенциально оказывающие воздействие на здоровье школьников.

Среди *внутришкольных* факторов особое влияние на здоровье детей оказывают такие бытовые факторы как:

- шум;
- освещенность;
- воздушная среда;
- размер помещений, кубатура;
- дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы);
- используемые стройматериалы, краска;
- мебель: размеры, размещение в помещении;
- видеозэкранные средства - компьютеры, телевизоры;
- пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания;
- качество питьевой воды;
- экологическое состояние прилегающей территории;
- состояние сантехнического оборудования.

Существуют *учебно-организационные факторы* (в большей степени зависящие от администрации школы):

- объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника;
- расписание занятий, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году;
- организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т.п.);
- объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во внеучебное время);
- особенности устава школы и норм жизни школы;
- медицинское и психологическое обеспечение образовательного процесса;
- участие родителей учащихся в жизни школы;
- стиль управления администрации, характер отношений «по вертикали»;
- психологический климат педагогического коллектива, характер отношений «по горизонтали»;
- интегрированность школы в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь школы;
- наличие либо отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся;
- позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Также *психолого-педагогические факторы* (зависящие в большей степени от педагога):

- психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок;

- стиль педагогического общения педагога с обучающимися;
- характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок;
- степень реализации педагогом индивидуального подхода к обучающимся (особенно группы риска);
- соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений, учащихся во время пребывания в школе;
- личные, психологические особенности педагога, его характера, эмоциональных проявлений;
- состояние здоровья педагога, его образ жизни и отношение к своему здоровью;
- обременение учителя собственными проблемами, его способность психоэмоционального переключения;
- степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя;
- профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

Здоровьесберегающие технологии

Технологической основой здоровьесберегающей педагогики являются здоровьесберегающие образовательные технологии. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровью учащихся. К здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

Особенности здоровьесберегающих технологий состоят в их рациональности, совместной организации деятельности педагога и

обучающихся, без которых невозможно достичь эффективности обучения. Это дает возможность педагогу решать проблемы обучения успешнее, а учащимся облегчает напряженность учебного процесса. Тем самым создается образовательная среда, которая обеспечивает снятие многих отрицательных факторов.

В основе модели здоровьесберегающего обучения находятся две составляющих: «обучающая» и «сохраняющая» здоровье ребенка среда. «Обучающая среда» связана с развитием интеллектуальных и творческих способностей ребенка, базирующаяся на педагогике, в основе которой лежат активные формы и методы обучения. «Сохраняющая здоровье среда» опирается на создание психологического комфорта, эмоциональной отзывчивости. К «сохраняющей среде» относятся санитарно-гигиенические требования. Например, в школе это должно быть проветренное помещение, так как свежий воздух является той средой, в которой хорошо работает мозг, легкие; достаточное освещение – комфортная работа для глаз без усилий и напряжения. Педагог должен чувствовать, когда ребенок устал, так как у него пропадает заинтересованность, внимание становится рассеянным, и предпринимать все возможные методы и приемы для снятия утомления.

Педагоги, сохраняя здоровье детей, должны свести к минимуму все факторы риска: стрессовое воздействие на ребенка, несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям детей, несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям и т.д.

Личностно ориентированное обучение - способ организации обучения, в процессе которого обеспечивается учёт возможностей и способностей учащихся, создаются необходимые условия для развития их индивидуальных способностей. Личностно ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед педагогом встают новые задачи:

- создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса;

- стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться;

- создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы;

- создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Педагогика сотрудничества создает условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов. В «Концепции среднего образования Российской Федерации» сотрудничество трактуется как идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности.

Технология развивающего обучения строится на гипотезе, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. Ориентация на «зону ближайшего развития» ребенка при построении его индивидуального образовательного маршрута позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий.

Технология уровневой дифференциации рассчитана на работу учащихся в малых группах, где педагогу легко следить за познавательной деятельностью учащихся и реализовать здоровьесберегающие приемы и методы. У учителя появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперед и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных учеников.

Использование технических средств обучения. Одной из ключевых проблем любого обучения является проблема удержания внимания учащихся. Технические средства обучения, благодаря смене ярких впечатлений от увиденного, позволяют удерживать это внимание в течение всего урока.

Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление - все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в снижении утомляемости учащихся.

Игровые технологии – эффективное средство не только обучения, но и сохранения здоровья. Давно известно, насколько функции игры многогранны - она развивает, воспитывает, социализирует, развлекает, дает отдых, расширяет кругозор и развивает физически. Все это компоненты образовательного процесса. Использование игрового метода в образовательной деятельности позволяет школьнику более качественно усваивать знания, необходимые в дальнейшей жизни.

Эффект игрового обучения достигается благодаря заметному влиянию на эмоциональную сторону жизни ребенка. Формирование положительных эмоций - это важная сфера в здоровьесбережении учащихся. Игра предполагает участие всех учеников в той мере, на какую они способны. Для учащихся начальной школы важно включать в урок подвижные игры, которые являются естественным спутником жизни ребенка, источником радостных эмоций, обладающий великой воспитательной и здоровьесберегающей силой.

К числу здоровьесберегающих технологий следует отнести и **технологияю раскрепощённого развития детей**, разработанную физиологом В.Ф. Базарным. Отличительными особенностями этой технологии, используемой в начальной школе, являются:

- занятия в режиме смены динамических поз (парты, конторки);
- движения наглядного учебного материала;
- использование схем зрительных траекторий,
- обязательный предмет – хоровое пение.

Здоровьесберегающий урок как основная форма организации учебных занятий

Урок является основной формой организации учебных занятий при классно-урочной системе обучения в общеобразовательных школах. Урок характеризуется строго установленным объемом учебной работы и порядком ее

выполнения в рамках определенного времени. Каждый урок складывается из определенных элементов, которые характеризуются различными видами деятельности учителя и учащихся в соответствии со структурой процесса усвоения знаний, умений и навыков.

Здоровьесберегающий урок – это, прежде всего, урок, на котором учитель обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность учащихся, профилактику утомления, поддерживает внимание и интерес учащихся. Умение педагога отбирать, рационально использовать и чередовать формы, методы, приемы и способы обучения, позволяет учащимся легче переносить учебные нагрузки, снизить риск ухудшения здоровья.

Литература:

1. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования. Валеология.-2004.
2. Здоровье и образование www.valeo.edu.ru
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.2002.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.АРКТИ,2003.
5. Селевко П.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998.