

Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе

МОУ «Илек – Пеньковская средняя общеобразовательная школа»
социальный педагог Шинкарева Валентина Ивановна

Здоровье - не всё, но всё без здоровья – ничто

Сократ

На сегодняшний день проблема здоровьесбережения в образовании очень важна и актуальна.

Обратим внимание на статистические данные, касающиеся состояния здоровья детского населения страны и вызывающие очень серьёзные опасения специалистов. На фоне резкого снижения качества жизни сложились устойчивые негативные тенденции в динамике состояния здоровья детей и подростков. За последние 20 лет в 1,5 раза уменьшилось число «зрелых» и «среднезрелых» детей по готовности к обучению. По данным Института возрастной физиологии РАО около 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье, половина школьников страдает различными невротическими синдромами. 30-35% детей на момент поступления в школу уже имеют хронические заболевания.

Внедрение в образовательный процесс новых форм и методов обучения, замена традиционных образовательных программ альтернативными без должного педагогического и медицинского обоснования, зачастую, приводят к неадекватному увеличению нагрузки на детей, переутомлению и, как следствие – развитию патологических состояний.

Здоровье – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, а в целом – вынужденную коррекцию планов на будущее.

Таким образом, на передний план выходит забота о здоровье ради здорового человека, в рамках которой необходимо принимать специальные меры по сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе.

Цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружить его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, воспитать у него культуру здоровья.

Можно выделить несколько групп здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.

Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.

Анализ научно-методической литературы позволяет выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

Правило 1. Правильная организация урока.

Главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос.

Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.

Правило 2. Использование всех каналов восприятия.

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- *аудиальное восприятие;*
- *визуальное восприятие;*
- *кинестетическое восприятие.*

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся. Распределение интенсивности умственной деятельности.

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровья сбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова: 5-25-я минута — 80%; 25-35-я минута — 60-40%; 35—40-я минута — 10%.

Отсюда понятно, что не всегда оправдана та практика, когда учитель первую, наиболее продуктивную часть урока отводит под опрос домашнего задания: лучше эту часть урока посвятить изучению нового материала, а опрос перенести на вторую, менее продуктивную.

Правило 4. Уместное и правильное применение физкультпауз.

Педагоги обязаны учитывать тот факт, что вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. Это снижает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность. Отсутствие мышечных напряжений и механическое сдавливание кровеносных сосудов задней поверхности бедра в положении сидя снижает интенсивность кровообращения, ухудшает кровоснабжение головного мозга, осложняет его работу. Отсюда понятна необходимость выделения на уроке минут двигательной активности. Известно, что более эффективное восстановление работоспособности происходит при активном отдыхе. Активизировать его можно с помощью специально организованных физических упражнений. Существуют разные формы занятий физическими упражнениями на уроке: физкультурная пауза, физкультурная минутка, физкультурная микропауза. Комплексы упражнений выполняются примерно на 10 и 20 минутах урока. Кроме этого, особенно для детей начальной школы, среднего звена необходима гимнастика для снятия зрительного утомления. Комплексы таких упражнений, разработанные профессором В.Ф. Базарным.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно подразделить на три подгруппы:

- организационно - педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;

- психолого – педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников; сюда же относится психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;
- учебно - воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно - воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Образовательный процесс всегда связан с получением новой информации, которая лучше запоминается, если задействованы различные каналы. Например, от просто прочитанного в памяти остается только 10% информации, от услышанного -20%, от увиденного -30%, от того, что слышим и видим, -50%; от того, что используем в своей практической деятельности и особенно в самостоятельном творчестве – 90%. Отсюда вывод: необходимо использовать различные источники информации.

Создание ситуации успеха, которая позволяет человеку находится в состоянии психологического равновесия, исключает стрессы, обусловленные при выполнении заданий, незнанием учебного материала.

Использование лично ориентированного подхода, организация различных форм деятельности (групповая, коллективная и т.д.).

Совершенствование контрольно-оценочной деятельности: учащиеся обобщают изученный материал, оценивают свою деятельность, деятельность своих товарищей, успехи, неудачи, вносят коррективы.

Развитие интеллектуальных и творческих способностей, мышления, особенно логического, рационального, формирование практических навыков. Учащиеся с развитым логическим мышлением, памятью, вниманием успешно и с интересом учатся, а это напрямую связано с психическим здоровьем, познанием окружающего мира, формированием нравственных качеств, способностью адаптироваться в современном мире.

Оптимальная дозировка домашнего задания (в том числе использование разноуровневых дифференцированных заданий).

Использование нетрадиционных игровых форм проведения урока, создание условий для проявления творческой активности (конкурсы кроссвордов,

стенных газет, рефератов, стихотворений по изучаемой теме), проведение внеклассных мероприятий.

Совместная работа с психологом по выявлению психологических особенностей учеников для выработки лично ориентированного подхода к обучению и воспитанию.

Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу не менее 60% и не более 75-80%.

Каждый урок для школьника – это работа, протекающая в условиях почти полной неподвижности. Энергичных детей с блеском в глазах мы, как правило, видим лишь на переменах, а вот со звонком на урок исчезает горящий взгляд, сходит улыбка, меняется и осанка..

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровьесберегающая технология не может выражаться конкретной образовательной технологией. В тоже время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий это такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.