

# "Использование здоровьесберегающих образовательных технологий в школе".

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»

*В.А.Сухомлинский*

«Здоровье – самый главный показатель жизнедеятельности каждого человека, и только с хорошим здоровьем можно жить полноценной жизнью. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью...

Итак, тест «Моё здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Ключ к тесту.

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

Определение результата и его интерпретация

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если вы набрали от 7 до 10 баллов. Но лучше подумайте над своим образом жизни, над теми привычками, которые губительно влияют на ваш организм. Ведь в тесте нет многих других признаков плохого состояния здоровья, о которых я предпочла умолчать, понимая, что вы сами откровенно обсудите их во время тренинга. Воспользуйтесь этой возможностью».

## «Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия»

Предлагаю вам представить себя долгожителями и с помощью метода мозгового штурма составить 10 главных заповедей здоровья человека. Составленный список сравним с 10 заповедями здоровья, приведенными ниже.

### **Заповедь 1: не переедать**

Диетологи говорят, что из-за стола нужно выходить с легким ощущением голода и советуют питаться небольшими порциями, но часто. Основной упор необходимо делать на свежие фрукты и овощи, рыбу и нежирные сорта мяса. Такая пища нормализует вес и контролирует аппетит.

### **Заповедь 2: следить за питанием**

От рациона человека во многом зависит его самочувствие. Меню должно соответствовать возрасту: до 30 лет важно делать упор на источники белка (нежирное мясо, птица, рыба, орехи, бобовые). После 40 выбирать продукты, содержащие бета-каротин (морковь, петрушка, шпинат, спаржа, брокколи, абрикосы), – он поможет поддержать иммунитет. В 50 лет основная цель – поддержать крепость костей и суставов, а это значит – разумно делать ставку на продукты, содержащие кальций.

### **Заповедь 3: полюбить свою работу**

Работа занимает львиную долю в жизни человека. Неудовлетворение в профессиональной сфере запускает процесс преждевременного старения клеток мозга и снижает его активность.

### **Заповедь 4: научиться радоваться**

Ученые доказали, что эндорфины – «гормоны радости» – самое приятное лекарство от многих недугов. Любовь и нежность – лучшие средства против старения. Когда человек влюблен, в его организме вырабатывается тот самый «гормон счастья», способствующий укреплению иммунной системы и улучшению мозговой деятельности.

### **Заповедь 5: иметь собственное мнение**

Психологи рекомендуют быть тверже и всегда иметь на все собственную точку зрения. Осознанно живущий человек значительно реже впадает в депрессию и бывает подавленным, чем тот, кто лишь пассивно плывет по течению.

### **Заповедь 6: больше двигаться**

Движение – жизнь! Даже кратковременная физическая активность помогает высвободить соматотропин – гормон роста, необходимый для хорошего обмена веществ. К сожалению, выработка соматотропина заметно сокращается уже после 30 лет. Вот почему люди, в чьей жизни фитнес занимает не последнее место, гораздо медленнее стареют.

### **Заповедь 7: соблюдать температурный режим**

Вечернее проветривание комнаты – важная часть подготовки ко сну. Чистый воздух способствует лучшему засыпанию и более глубокому отдыху. Кроме того, температура в спальне не должна превышать 17–18°C. Ученые доказали, что сон в прохладном помещении помогает организму лучше проводить восстановительные работы, а человеку – дольше оставаться молодым.

### **Заповедь 8: больше бывать на свежем воздухе**

После 25 лет обменные процессы замедляются в среднем на 10% за каждые последующие

10 лет. Учитывая, что метаболизм происходит в каждой из 100 триллионов клеток организма, подобные перемены непременно сказываются на всем организме. Чтобы поддерживать скорость обменных реакций и дольше оставаться молодым, человеку нужно больше находиться на свежем воздухе, ведь кислород активизирует сжигание жировых клеток и улучшает кровоток. В результате мышцы, связки и кожа дольше остаются эластичными и подвижными, а значит, и молодыми.

### **Заповедь 9: высвободить негативную энергию**

Психологи советуют научиться «выпускать пар». Не следует всегда подавлять чувство гнева. Тот, кто постоянно корит самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что его огорчает, кто постоянно спорит с людьми, более подвержен заболеваниям. Подходящая спортивная секция, например, борьба, теннис или любой другой активный вид спорта станут отличным подспорьем. Такой подход поможет выплеснуть накопившиеся негативные эмоции и высвободить позитивную энергию.

### **Заповедь 10: стимулировать мозговую активность**

Доказано, что с возрастом мозговая активность снижается. Однако также подтверждено научно, что мозг способен самоомолаживаться! Для этого его нужно тренировать, чтобы уберечь от дистрофии, как и любой другой орган. Но как? Выполнять непривычные действия – писать левой рукой, читать слова задом наперед, разгадывать кроссворды и решать интеллектуальные задачи. От быстроты реакций мозга зависит не только его активность, но и молодость всего организма в целом.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня.

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. И эти печальные факты подтверждают, что именно в школе ученик получает то или иное заболевание, отклонение здоровья. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение.

В научно-методической литературе педагогическая технология рассматривается как совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов и приемов обучения, воспитательных средств, приводящих к высоким результатам в обучении и воспитании детей. Одной из разновидностей педагогических технологий являются здоровьесберегающие. Они основаны на принципе природосообразности и направлены на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Целью нашей школы является развитие личности, способной заниматься самовоспитанием и самообразованием, найти свое место в жизни, творчески реализовать свои возможности. Достижение этого целевого ориентира предполагает создание в школе условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Сохранению и укреплению здоровья учащихся способствуют следующие моменты организации обучения и воспитания детей в школе:

- приведение в соответствии с санитарными нормами и правилами образовательной среды школы: мебели, режима освещения, проветривания помещений, режима работы школы (школа работает в одну смену), учебного плана, наполняемости классов, структуры урока, психологического комфорта,
- обязательные физминутки на уроках в начальной школе и в 5 классе,
- не превышение максимальной учебной нагрузки учащихся,
- организация питания учащихся,
- ведение в учебный план дополнительного третьего часа физической культуры,

- ведутся уроки основ безопасности жизнедеятельности учащихся,
- ведения факультативных курсов по формированию ЗОЖ
- применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе и во внеклассной работе.

Школьная среда – мощный фактор, влияющий на здоровье детей, поэтому важно эту среду сделать органичной, естественной для ребенка. В связи с тем, что большую часть времени дети пребывают в школе, возникает необходимость превращения образовательной среды в реабилитационно-оздоровительную и просветительскую среду, с целью создания единого адаптационного пространства, неразрывно соединяющего педагогику, психологию, медицину, школу и семью.

Анализ практики учебно-воспитательной работы свидетельствует о том, что многие педагоги используют здоровьесберегающие технологии или отдельные их элементы. Среди условий, обеспечивающих эффективное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей исключительное значение имеет *возрастной подход к организации школьной жизни ребенка*. Суть этого подхода заключается в том, чтобы при разработке и внедрении в образование различных технологий обучения реально учитывать закономерности психического развития детей.

Здесь исключительное значение имеет:

во-первых, самостоятельность каждого возраста: полнота реализации возможностей ребенка; опора на достижения предыдущего этапа развития;

во-вторых, индивидуализация образования: учет способностей, интересов, темпа продвижения ребенка; создание условий для его развития, независимо от уровня исходной подготовленности.

Возрастной подход к обучению и воспитанию детей, ориентированный на сохранение и укрепление их здоровья, позволяет выделить принципы отбора содержания и методов образования и его использует большинство учителей нашей школы.

Изменяется характер контроля в процессе обучения. Важную роль приобретают показатели возрастных и индивидуально-личностных возможностей и интересов ребенка, показатели социализации детей, а также показатели здоровья школьников.

Контроль за качеством обучения – это, прежде всего, контроль психолого-педагогических условий образования, а не комплекс требований, предъявляемых к ребенку. Без формирования у детей навыков полноценной учебно-познавательной работы, без сохранения особой познавательной мотивации, без становления самосознания и самооценки ребенка как субъекта учебной деятельности нельзя говорить о здоровьесберегающем обучении.

Наши педагоги продолжают поиски педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень здоровья. Учителя нашей школы апробируют в учебном процессе новые технологии, успешно сочетая старые, традиционные методы и формы проведения занятий с современными методиками. Это путь: «Учение с увлечением» (Наумова Г.А., Новикова А.Ю.). Как известно, умственная деятельность ведет к усталости и падению работоспособности. Однако увлеченный интересной работой человек, в том числе и ребенок, не ощущает усталости.

Задача нашей школы заключается в необходимости помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании. Любая личностно-ориентированная технология вправе называться здоровьесберегающей.

Использование здоровьесберегающих технологий учителем на уроке и при проведении

организационно-педагогических мероприятий, т.е. защита здоровья учащихся от нанесения потенциального вреда, является важнейшей задачей школы и каждого учителя по подготовке ученика к самостоятельной жизни. Это предполагает необходимость формирования у учащегося культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков

При повторении, обобщении и контроле педагогами часто применяется методика свободного выбора учащимися разноуровневых заданий. Используется работа по группам (столам, рядам, командам), дополнительные индивидуальные занятия с отстающими учащимися во внеурочное время, консультации с сильными (подготовка к экзаменам, олимпиадам, конкурсам).

Среди учителей-предметников часто применяется *игровая технология*, так как игра приближает речевую деятельность к естественным нормам, развивает навыки общения, способствует эффективной отработке языкового программного материала, обеспечивает практическую направленность обучения.

Включение элементов игры в учебный процесс дает возможность направить эмоциональную и умственную активность учащихся на овладение материалом в новой ситуации, учитывая при этом тот фактор, чтобы учебный материал был доступен, а приемы и виды работ интересны для них.

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств.

Принцип здоровьесбережения является системообразующим. Осознание ценности здоровья одинаково для всех участников образовательного процесса. Состояние здоровья ученика может стать причиной отставания ребенка в учебе. Негативные последствия этого как для него самого, так и для отношений, складывающихся между ним и членами семьи, так или иначе отражаются на состоянии всего общества. Негативно влияют на здоровье учащихся малоподвижность во время урока и слабое разнообразие видов учебной деятельности. В противодействие этому в процесс обучения, особенно в начальных классах, вводятся так называемые *«динамические паузы»*.

*Динамические паузы обязательно включают в себя упражнения для снятия напряжения глаз и профилактики ухудшения зрения.* Регулярно проводят физминутки учителя начальных классов и учителя 5-9 классов.

Уроки физической культуры проходят по расписанию. При благоприятных погодных условиях уроки проводятся на улице.

Отдельное внимание педагоги уделяют *объему и сложности материала, задаваемого на дом*. Основные его пункты разбираются на уроке совместно с учениками, чтобы дети усвоили их в процессе занятия, а дома осталось только повторить.

*Хорошо дидактически проработанный урок* – самый здоровьесориентированный для всех его участников.

В основу учебно-воспитательного процесса школы положены три принципа: «здоровье – развитие – обучение», поэтому педагогическим коллективом школы проводится большая работа по формированию устойчивого положительного отношения к пониманию приоритетности своего здоровья и здорового образа жизни.

Образовательный процесс, строящийся на началах *гуманно-личностного подхода*, – в первую очередь, процесс облагораживания души и сердца ребенка, обогащения его духовного мира и мотивационного обеспечения жизни в нем.

*Забота о здоровье школьников* – это и контроль за нормами и требованиями школьной гигиены, и профилактика заболеваний, наиболее часто встречающихся у детей школьного

возраста, и выявление патогенных (способных вызвать развитие заболеваний) факторов учебно-воспитательного процесса, и выявление скрытых причин школьной неуспешности и отклонений в поведении. *Если все в школе будут об этом помнить, прилагать усилия в решении детских проблем по вопросам сохранения и коррекции здоровья учащихся, то можно надеяться, что здоровье наших детей в школе если не улучшится, то не будет падать.*

Литература:

1. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. – М.:АРКТИ, 2010г.
2. *Дик Н.Ф.* Педагогический совет в общеобразовательном учреждении. – Ростов н/д.: Феникс, 2010г.
3. Современные технологии обучения. Методическое пособие по использованию интерактивных методов в обучении / Под ред. *Г.В.Борисовой, Т.Ю.Авентовой и Л.И.Косовой.* – СПб.: «Полиграф-С», 2012г.
4. Санитарные правила и нормы в организации деятельности образовательных учреждений / сост. *О.В.Нестерова.* – Волгоград: Учитель, 2011г.
5. Система работы по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении./ Сост. *Т.А.Мирошниченко.* – Волгоград: ИТД «Корифей», 2011г.