**Здоровьесберегающие технологии на уроках технологии**

За последние годы произошло значительное ухудшение здоровья школьников. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. Поэтому проблема охраны и укрепления здоровья детей стоит очень остро.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Каждый из нас знает, что установка на здоровый образ жизни не появляется у человека сама по себе, а формируется в результате определенного педагогического взаимодействия.

Анализ причин "школьных болезней" привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. К этим недостаткам образования относятся:

-недостаточная освещенность классов;

-плохой воздух школьных помещений ;

-неправильная форма и величина школьных столов;

-перегрузка учебными занятиями.

Психолого-педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся.

-стрессовая тактика авторитарной педагогики;

-интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;

-несоответствие технологий обучения возрастным особенностям учащихся;

-несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса;

-отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым.

Здоровьесберегающие технологии на уроках трудового обучения и технологии - задача особой важности для преподавателей этих предметов.

На уроках трудового обучения прежде всего создаются условия для здорового развития детей:

1. Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима:

- время трудоспособности, утомляемости учащихся;

- учебная нагрузка, дозирование домашних заданий,

-физкультминутки.

2. Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения:

-воздушно-тепловой режим;

-световой режим;

-режим и организация учебно-воспитательного процесса.

3. Формируется здоровый образ жизни.

На уроках трудового обучения проводятся мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки (физкультминутки),введена система разминок для глаз. Для этого используются схемы зрительных траекторий, расположенные на стенах и потолке. Упражнение сочетает в себе движение глазами, головой и туловищем.

Большое внимание уделяется нормированию домашних заданий, для недопущения перегрузок. Обращается особое внимание на объем и сложность материала, задаваемого на дом.

В кабинете трудового обучения и технологии воздушно- тепловой и световой режим соблюдается полностью. Кабинет регулярно проветривается. Была вновь установлена приточно-вытяжная вентиляция. Для большей освещенности кабинета и снятия нагрузки на глаза, было проведено дополнительное освещение.

Преподавание предмета технологии и трудового обучения позволяет органично вписывать принципы здоровьясбережения в темы уроков, в различные задания, как на уроках, так и во время подготовки домашних заданий.

Работая на пришкольном участке, учащиеся получают дополнительную физическую разгрузку, проводят время на открытом воздухе. Многочисленными медицинскими исследованиями установлено, что посильный труд оказывает благотворное влияние на развивающийся организм детей и подростков. Эта работа требует определенных физических усилий, при которых основная нагрузка ложится на костно-мышечный аппарат. Последний, в свою очередь, способствует нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, усиливает обмен веществ, стимулирует крепкий, здоровый сон, повышает работоспособность и выносливость. Однако, при этом необходимо организовать занятия, так чтобы они соответствовали возрастным, половым и индивидуальным возможностям каждого учащегося, а также предполагали обязательное соблюдение правил гигиены, безопасности труда и требований к режиму и условиям.

Неправильно организованный труд учащихся, вместо ожидаемого оздоровительного эффекта, может явиться причиной отклонений (искривление позвоночника, нарушение осанки и т.д.) в их физическом развитии и здоровье.

Большое значение на уроках технологии имеет соблюдение правил технике безопасности и санитарно-гигиенических требований, которые направлены на предупреждение травматизма и сохранение здоровья учащихся.

Уроки технологии дают возможность переключения учащихся с умственной деятельности на физическую, более эмоциональную.

 Под здоровьесберегающими технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье. Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. За последние годы произошло значительное ухудшение здоровья школьников. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. Поэтому проблема охраны и укрепления здоровья детей стоит очень остро. Анализ причин "школьных болезней" привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. К этим недостаткам образования относятся:

- недостаточная освещенность классов;

- плохой воздух школьных помещений ;

- неправильная форма и величина школьных столов;

- перегрузка учебными занятиями.

Психолого-педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся.

- трессовая тактика авторитарной педагогики;

- интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки; несоответствие технологий обучения возрастным особенностям учащихся;

 -несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса;

-отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По сло­вам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

«Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

Субъект-субъектные взаимоотношения — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

Активность — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления

Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников.

В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.