Формирование здоровьесберегающей среды на уроках технологии

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья, формированию культуры здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе, учитывающую специфику данного процесса, важнейшие характеристики образовательной среды и особенности школьников, которые значительную часть времени проводят в школе. [1]

"Здоровьесберегающие технологии" интегрирует все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся.

Необходимо помнить, что задача школы не "дотянуть ' ребенка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить ученика к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо.

 Необходимо делать все от нее зависящее, чтобы обеспечить физическое развитие и психическое здоровье обучающихся. Известно, что состояние здоровья ребенка – важное условие успешного усвоения школьных программ, а также решающий показатель качества трудовых ресурсов и воспроизводства населения страны в ближайшие годы.

Человека можно назвать здоровым, если он:

* в физическом плане – умеет преодолевать усталость и его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме;
* в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
* в нравственном плане – честен, самокритичен, способен переживать, сочувствовать, сопереживать;
* в социальном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

За последние десятилетия уровень здоровья детей, как показывают исследования ученых, неуклонно снижается, Анализ структуры заболеваемости школьников по классам болезней, выявил следующее. Первое место среди них занимают болезни органов дыхания – 76,6%. Этот уровень преимущественно формируется за счет острых респираторных вирусных заболеваний, гриппа, ангины, бронхита. Последующие места в структуре заболеваемости учащихся занимают нервно-психические дисфункции (37,7%), нарушения осанки (30%), т.е. так называемые школьные формы патологии, возникающие под влиянием факторов школьной среды. Необходимо организовать такую  учебную деятельность, которая бы помогла ученику сохранить здоровье. Это возможно когда в урок включены здоровьесберегающие технологии.

Некоторые педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья обучающихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья обучающихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т. е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья обучающихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н. К. Смирнова, — это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. [4]

Здоровьесберегающая технология, по мнению В. Д. Сонькина, — это:

1.Условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

2.Рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

3.Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

4.Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим. [2]

Так и уроки технологии играют особую роль в профилактике здоровья школьников. Само их содержание, когда большая часть времени отводится практической работе, способствует снятию напряжения, предотвращению стрессов, 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.

А что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии ?

 "Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога".

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС

 Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное.

И главная задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую Личность.

 То есть, [по ФГОС](http://pedsovet.su/publ/115) подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов.

Актуальность рассматриваемой нами темы отмечена и в государственных законах, которые регламентируют сегодня образовательную деятельность

В первую очередь это закон «Об образовании РФ» 273-ФЗ, который отмечает, что включает в себя охрана здоровья обучающихся, какие условия должна создать образовательная организация в своей деятельности,

Отмечена важность их применения и во втором документе, на который опирается современная система образования – в федеральном государственном образовательном стандарте.

В нём учитываются образовательные потребности всех обучающихся, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья. По ФГОС осознание здоровья как ценности и привитие навыков бережного к нему отношения является одной из ведущих установок

На уроках технологии проводятся мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки (физкультминутки), введена система разминок для глаз. Разработан комплекс упражнений, который использую на уроках: это гимнастика для глаз, укрепление вестибулярного аппарата, а также комплексы упражнений для снятия мышечного напряжения и профилактики нарушения осанки. Использование динамических поз в учебном процессе повышает уровень физического и психического развития обучающихся, их здоровья, а также является одним из условий для построения занятий в режиме диалога и коллективного сотрудничества. Большое внимание уделяется нормированию домашних заданий, для недопущения перегрузок. В кабинете технологии  воздушно-тепловой и световой режим соблюдается полностью. Кабинет регулярно проветривается и своевременно делается генеральная уборка.

Само преподавание предмета технологии позволяет органично вписывать принципы здоровьясбережения в темы уроков.

При изучении тем по материаловедению и раздела «Изготовление швейных изделий» обучающиеся знакомятся с натуральными, искусственными и химическими волокнами, из которых изготавливают ткани, их свойствами, применением и влиянием на здоровье человека. На уроках технологии в 5-7 классах обучающиеся изготавливают изделия (комплект из фартука и косынки, коническую юбку, ночную сорочку) из натурального волокна-хлопка.

При изучении раздела «Кулинария», учащиеся знакомятся с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. Обращается внимание учащихся на необходимость своевременного и сбалансированного питания. Школьники учатся составлять меню с учетом требований к здоровому рациональному питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления. Проводится работа по повышению культуры приема пищи, а также соблюдению основных гигиенических требований.

В ходе изучения тем «Комнатные растения в интерьере» обучающиеся знакомятся с разновидностями комнатных и приусадебных декоративных растений, их положительном влиянии на эмоционально-психологическое состояние людей. На подоконниках выращиваем растения-фитонциды: лук, герань, а так же лечебные растения: алоэ, золотой ус, живое дерево, коланхое. На уроках технологии с детьми можно изготовить  амулеты из киндер яйцо, в которые помещать дольки чеснока или пихтовое масло. Это даст ощутимый результат проведенной работы во время вспышки заболеваний гриппом.

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет перемена и динамическая пауза. Игры - хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность. Прививать ученикам навыки здоровьесбережения также помогают пословицы, соответствующие данной теме, которые постоянно используются в нашей работе. [4].

Проведение физкультминуток на уроках технологии является обязательным пунктом на каждом уроке. Физкультминутки можно проводить, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток включаются:

* упражнения по формированию правильной осанки,
* укреплению зрения,
* укрепления мышц рук,
* отдых позвоночника,
* упражнения для ног,
* упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Нельзя не сказать о пальчиковой гимнастике, её дети тоже очень любят. Такие упражнения, как: бабочка, птица, гонки слонов, кошка выпускает коготки.

Последние научные исследования выявили прямую зависимость между развитием мелкой моторики и развитием функциональных возможностей головного мозга. Пальчиковые игры могут помочь:

* подготовить руку к письму;
* предотвратить появления писчего спазма;
* развить внимание, терпение;
* стимулировать фантазию;
* научиться управлять своим телом;
* активизировать работу мозга [3].

Таким образом, на каждом уроке надо стараться давать детям конкретные рекомендации по сохранению здоровья, учить ими пользоваться, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье [7; 202].

Я уверена, что каждый учитель на своем уроке может реально много сделать для сохранения и укрепления здоровья школьников.

А также давайте не будем забывать, что в школе необходимо оберегать здоровье не только детей, но и учителя. Ведь, как говорят «у нездорового учителя не может быть здоровых воспитанников. А  ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит учитель в класс зависит успешность, здоровье и настроение учеников.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесбегегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения. В целом, эффективность использования здоровьесберегающих технологий во время учебного процесса в рамках реализации ФГОС второго поколения прослеживается в возросшем уровне компетентности учащихся в вопросах здоровьесбережения, в развитии их физических навыков, двигательной активности и, в целом, на общем состоянии здоровья детей.