Здоровьесбережение обучающихся на уроках технологии

Здоровье детей – это общая проблема медиков, педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

***Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения*** – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии, – регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало – конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся.

***Одной из важнейших задач*** , стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей. Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

* **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;
* **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
* **в эмоциональном плане** – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
* **в интеллектуальном плане** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
* **в нравственном плане** – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на момент поступления в школу, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

* строгая дозировка учебной нагрузки;
* построение урока с учетом работоспособности учащихся;
* соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
* благоприятный эмоциональный настрой;
* проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Ведь часто мы слышим от своих учеников: “Мне тогда все понятно, когда интересно”. Значит, ребенку должно быть интересно на уроке. Неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести в согласие притязания ученика и его возможности.

С первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя. Не составляет исключения в этом смысле и организация начала урока математики.

Ещё один организационный момент начала урока связан с проверкой состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест и проверкой отсутствующих. Учитель ещё на перемене должен проверить подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, а также при необходимости – проветрить помещение. А каждый ученик должен быть приучен своевременно до начала урока приводить свое рабочее место в порядок: положить на стол нужные тетради, книги, другие учебные принадлежности и убрать с него все лишнее, если оно есть. Учащиеся должны быть готовы и к выполнению обязанностей дежурных, от которых следует добиваться того, чтобы учебное помещение к началу каждого урока было проветрено и убрано, классная доска вымыта, находились на своем месте чистая влажная тряпка и мел. Более того, учитель должен быть всегда готов помочь учащимся в решении этих вопросов.

Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация учебного труда , поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах как на местах, так и у доски, где ведомый, более “слабый” ученик чувствует поддержку товарища. Хорошим антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. При оценке такой работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика. В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить.

Не нужно забывать и о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4–7 смен видов деятельности на уроке. Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Хорошие результаты во всех классах дает хоровое проговаривание как целых правил, так и просто отдельных терминов. Часто ученик, много раз слышавший сложный термин, понимающий его смысл, не в состоянии его произнести, что ставит его в неловкое положение перед товарищами.

Осуществление идеи организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приводит к необходимости использования динамических пауз на каждом уроке. Известно, что просидеть на уроке 45 минут достаточно сложно не только первокласснику, но и старшекласснику. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока.

Очень важно развить воображение учеников. С этой целью выполняется упражнение “Буратино”. После введения нового понятия, хорового прочтения этого термина ученикам предлагается закрыть глаза и представить, что их нос вырос, как у Буратино. Можно предложить обмакнуть его, как в сказке, в чернила и написать как можно красивее носом в воздухе этот новый термин, это можно сделать только мысленно или с движением головы; зафиксировать перед глазами записанное слово, запомнить его. Многие ребята легко отвлекаются.

Также важно включать в физкультминутки профилактические упражнения для глаз. Например, упражнение для глаз – “Раскрашивание”. Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом. Также всем известная игра “Муха” помогает глазам отдохнуть. Простейшие упражнения для глаз также обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Это следующие упражнения:

1) вертикальные движения глаз вверх-вниз;
2) горизонтальное вправо-влево;
3) вращение глазами по часовой стрелке и против;
4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами “нарисовать” эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Также обязательны и упражнения на релаксацию. Например, игра “Роняем руки” расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.

Важно научить ребят заботиться о правильном положении тела, координации движений, о правильном сочетании движений с дыханием. Всему этому помогают упражнения для формирования правильной осанки (“Вверх рука и вниз рука”) и дыхательная гимнастика.

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.
*(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*
Приседание с хлопками:
Вниз – хлопок и вверх – хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем – будет прок.
*(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)*
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой!
*(Вращение головой вправо и влево.)*
И на месте мы шагаем,
Ноги выше поднимаем.
*(Ходьба на месте, высоко поднимая колени.)*
Потянулись, растянулись
Вверх и в стороны, вперёд.
*(Потягивания – руки вверх, в стороны, вперёд.)*
И за парты все вернулись –
Вновь урок у нас идёт.
*(Дети садятся за парты.)*

Более тысячи биологически активных точек известно в настоящее время на ухе, поэтому, массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши “горели”. Упражнение можно выполнять в такой последовательности:

1) потягивание за мочки сверху вниз;
2) потягивание ушной раковины вверх;
3) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

В начале учебного дня, на первом уроке, можно провести точечный массаж биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно “разбудить” детей и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом.

***Здоровьесберегающие технологии на уроках   технологии*** **.**

***I. Гигиенические условия, факторы***

1.1. шум

1.2. освещенность

1.3. воздушная среда

1.4. размер помещений, кубатура

1.5. дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы)

1.6. используемые стройматериалы, краска

1.7. мебель: размеры, размещение в помещении

1.8. видеоэкранные средства - компьютеры, телевизоры

1.9. пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания

1.10. качество питьевой воды, используемой в школе

1.11. экологическое состояние прилегающей к школе территории

1.12. состояние сантехнического оборудования.

***II*** **. *Учебно-организационные факторы***

2.1. объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника

2.2. расписание уроков, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году

2.3. организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т.п.)

2.4. объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во внеучебное время)

2.5. особенности устава школы и норм жизни школы

2.6. медицинское и психологическое обеспечение школы

2.7. участие родителей учащихся в жизни школы

2.8. стиль управления администрации, характер отношений «по вертикали»

2.9. психологический климат педагогического коллектива, характер отношений «по горизонтали»

2.10. интегрированность школы в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь школы

2.11. наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся

2.12. позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

***III. Психолого-педагогические факторы***

3.1. психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок

3.2. стиль педагогического общения учителя с учащимися

3.3. характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок

3.4. степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска)

3.5. особенности работы с «трудными подростками» в классе

3.6. соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников

3.7. степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках (и вообще во время пребывания в школе)

3.8. личные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений

3.9. состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью

3.10. обременение учителя собственными проблемами, его способность психоэмоционального переключения

3.11. степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя

3.12. профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

***Перечисленные и другие аналогичные им факторы - это поле нашей деятельности, те направления, работая по которым можно и нужно переломить тенденцию к снижению уровня здоровья подрастающего поколения***

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

***На уроках технологии 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 технологии 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 технологии воздушно- тепловой и световой режим соблюдается полностью. Кабинет регулярно проветривается. Преподавание предмета технологии позволяет органично вписывать принципы здоровьясбережения в темы уроков, в различные задания, как на уроках, так и во время подготовки дом.заданий.
   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 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 «Цветы в доме» учащиеся знакомятся с разновидностями комнатных и приусадебных декоративных растений, их положительном влиянии на эмоционально-психологическое состояние людей.
   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.
   При изучении тем по материаловедению и раздела «Изготовление одежды» учащиеся знакомятся с натуральными, искусственными и химическими волокнами, из которых изготавливают ткани, их свойствами, применением и влиянием на здоровье человека.

   Для формирования здорового образа жизни с 5 класса дети изучают и на практике применяют знания по следующим тематикам:

- «Соотношение работы и отдыха для правильной организации режима дня»;

- «Климат и его влияние на здоровье человека»;

- «Спорт и здоровый образ жизни»;

- «Здоровое питание и влияние его на здоровье»;

- «Экстремальные виды спорта»;

- «Генетически модифицированные продукты и их влияние на здоровье людей»;

- «Профилактика болезней»;

- «Природная среда как фактор здоровья населения»;

- «Основы безопасности жизнедеятельности»;

- «Природные катаклизмы и правила поведения в чрезвычайной ситуации»;

- «Проблемы выживания в современном мире»;

- «Проблемы молодежи»;

- «Здоровье и культура общения»;

- «Труд, здоровье, долголетие»;

- «Генетические проблемы здоровья»;

- «Технический прогресс и человеческие способности».

Большое значение на уроках технологии имеет соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований, которые направлены на предупреждение травматизма и сохранение здоровья учащихся.
Уроки трудового обучения дают возможность переключения учащихся с умственной деятельности на физическую, более эмоциональную.

**Гигиенические критерии рациональной организации урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Фактор урока  | Уровни гигиенической рациональности урока  |
|   |   | Рациональный  | Недостаточно рациональный  | Нерациональный  |
| 1  | Плотность урока  | Не менее 60% и не более 75-80%  | 85-90%  | Более 90%  |
| 2  | Число видов учебной деятельности  | 4-7  | 2-3  | 1-2  |
| 3  | Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности  | Не более 10 мин.  | 11-15мин.  | Более 15 мин.  |
| 4  | Частота чередования различных видов учебной деятельности  | Смена не позже чем через 7-10 мин.  | Смена через 11-15 мин.  | Более 15 мин.  |
| 5  | Число видов преподавания  | Не менее 3  | 2  | 1  |
| 6  | Чередование видов преподавания  | Не позже чем через 10-15 минут  | Через 15-20 минут  | Не чередуются   |
| 7  | Наличие эмоциональных разрядок (число)  | В соответствии с гигиеническими нормами  | С частичным соблюдением гигиенических норм  | В произвольной форме  |
| 8  | Место и длительность применение ТСО  | В соответствии с гигиеническими нормами  | С частичным соблюдением гигиенических норм  | В произвольной форме  |
| 9  | Чередование позы  | Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся  | Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся.  | Частые несоответствия позы виду работы  |
| 10  | Физкультминутки  | Две за урок, состоящие из 3-5 повторений каждого  | 1 физкульт- минутка за урок с недостаточной продолжительностью  | Отсутствуют  |
| 11  | Психологический климат  | Преобладают положительные эмоции  | Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный  | Преобладают отрицательные эмоции  |
| 12  | Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности  | Не ранее чем через 40 мин.  | Не ранее чем через 35-37 мин.  | Менее чем через 30 мин.  |

**Литература**

1.      Катаева Л. Л. Дидактические игры и упражнения. - М.: Просвещение, 1991.

2.      Докторский Я. Р. Аутогенная тренировка. - Ставрополь, 1988.

3.      Игры для детей // Первое сентября. -\*2006. - № 23.

4.      Первое сентября. - 2006. - № 17.

5.      Методическая мозаика. -2007. - № 1.

6.      Барсукова, М. Здоровый образ жизни – в образовательный процесс [Текст] / М. Барсукова // Учитель. – 2006. – № 5. – С. 83–84.

7.      Безруких, М.М. О мерах по сохранению и укреплению здоровья школьников [Текст] / М.М. Безруких // Классный руководитель. – 2007. – № 5. – С. 5–18.

8.      Вострикова, О.В. Здоровьесбережение как базовая составляющая процесса гуманизация начального образования [Текст] / О.В. Вострикова // Завуч начальной школы. – 2006. – № 6. – С. 54–57.

9.      Гаркуша, Н. Методика работы классного руководителя по воспитанию культуры здоровья школьников [Текст] / Н. Гаркуша // Воспитательная работа в школе. – 2006. – № 5. – С. 93–112.

10.   Гаркуша, Н. Роль классного руководителя в воспитании культуры здоровья школьников [Текст] / Н. Гаркуша // Сельская школа. – 2006. – № 6. – С. 40–53.

11.   Джураева, А. “Береги здоровье смолоду” [Текст] / А. Джураева // Первое сентября: здоровье детей. – 2006. – № 22. – С. 24–28.

12.   Ермакова, И.Н. Реализация здоровьесберегающей технологии в начальной школе [Текст] / И.Н. Ермаков // Начальная школа плюс до и после. – 2006. – № 12. – С. 23–26.

13.   Зайцева, В. Физкультура. Зачем она нужна школьникам? [Текст] / В. Зайцева // Первое сентября: здоровье детей. – 2007. – № 1. – С. 12–15; № 2. – С. 12–14.

14.   Килева, Т. Сколько часов в школьных сутках? [Текст] / Т. Килева // Первое сентября: Здоровье детей. – 2006. – № 17. – С. 18–19.

15.   Шляхтова, Г. Использование элементов здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка [Текст] / Г. Шляхтова // Первое сентября: English . – 2006. – № 17. – С. 13–15.

16.   Шляхтова, Г. Элементы здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка [Текст] / Г. Шляхтова // Иностранные языки в школе. – 2007. – № 17. – С. 44–46.

17.   Экспертиза и разработка политики охраны здоровья в образовательном учреждении [Текст]      //    Школьное планирование. – 2006.   –   № 5.   – С.    6–14.