**Применение здоровьесбергающих технологий в учебном процессе.**

Титова В. И.

МОУ Октябрьская СОШ, п. Октябрьский, Радищевский район,

Ульяновская область, Россия

*Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.*

Генрих Гейне

Каждый из нас имеет право полноценно жить, высказывать своё мнение, свободно выбирать свой путь и верить в свою собственную уникальность и предназначенность. И только узаконенный приоритет прав человека может полноценно реализовать себя, выстроить свою собственную жизнь. Демократия невозможна без образованных в области права граждан. Знание прав помогает активно участвовать в жизни общества, ответственно относиться к своей жизни и жизни других людей.

  Еще в 1959 г., в Декларации прав ребенка было принято во внимание, что ребенок в виду его физической и умственной незрелости, нуждается в специальной охране и заботе.

Основополагающим нормативным актом, признающим ребенка субъектом права, является Конвенция о правах ребенка – единственный закон, который признали 200 стран мира и единственный закон  ООН, который был принят безоговорочно в течение 2 минут.

Статья 6 Конвенции о правах ребенка провозглашает «Государства-участники признают, что каждый ребенок имеет неотъемлемое право на жизнь» *и* «Государства-участники обеспечивают в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребенка».

Права детей на охрану здоровья гарантируются Конституцией Российской Федерации, Федеральным Законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Традиционно считается, что основная задача школы дать необходимое образование. Но может ли система образования, каждый профессионально подготовленный педагог бесстрастно относиться к неблагополучному и прогрессивно ухудшающемуся здоровью подрастающего поколения. Еще в 1805 году великий педагог - просветитель И.Т. Песталоцци оповестил мир о том, что при традиционных книжных формах обучения происходит «удушение» развития детей, «убийство их здоровья». И это было сказано в эпоху, когда родители были и сами здоровые, и у них рождались здоровые дети. Когда дети до 3-х лет еще питались материнским молоком. Когда они ели здоровую пищу, пили чистую воду, дышали совершенно чистым воздухом. Когда школьные программы были менее информационно нагружены.

Здоровье даруется каждому вместе с рождением. Оно фундамент жизни человека, жизни его будущих поколений, и многие проблемы, связанные со здоровьем нации, лежат в экономической, политической, организационной и других сферах. Известно, что в системе образования, как в зеркале, отражаются все социальные проблемы. И мы, учителя, ежедневно наблюдаем, как социальная среда негативно влияет на здоровье наших учеников. В дополнение к социальным проблемам прибавляются школьные факторы риска, которые удивительно «живучи», с ними трудно справиться. В нашей школе хронические заболевания имеют 7% учащихся, некоторые ученики страдают одновременно 2-3 хроническими заболеваниями. Вся эта печальная статистика говорит о том, что нужна реальная, продуманная система мер по сохранению здоровья детей.

В ст.51 Закона РФ  «Об образовании» установлены требования об охране здоровья обучающихся и воспитанников. Учебная нагрузка, режим занятий должны быть согласованы с органами здравоохранения.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью детей.

В этом учебном году в нашей школе был проведен опрос среди учащихся, родителей, учителей и администрации с целью выяснения значимости поддержания здорового образа жизни.

Для этого всем было предложено ответить на один и тот же вопрос:

Как Вы считаете, что является наиболее значимым из предложенного списка?

Деньги

Здоровье

Знания и умения

Положительные оценки учеников.

Результаты анкетирования (в %)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дети | родители | учителя | администрация |
| здоровье | 73 | 100 | 100 | 100 |
| знания | 7 | 0 | 0 | 0 |
| деньги | 7 | 0 | 0 |  |
| оценки | 13 | 0 | 0 | 0 |

Полученные данные наглядно показывают, что здоровье является наиболее значимым приоритетом не только для родителей и учащихся, но и для учителей и администрации нашей школы. Необходимо обратить внимание на тот факт, что некоторые учащиеся считают приоритетным для себя получение хороших оценок и знаний. И это можно объяснить только одним - стремлением нас, учителей, и родителей настойчиво доказать детям, что нет ничего важнее учебы! Хотя прекрасно понимаем, что здоровье всё же важнее.

К сожалению, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. А ведь здоровье определяется комплексом факторов: наследственностью, качеством окружающей среды, качеством жизни (степенью удовлетворения потребностей), образом жизни. По мнению ученых, доля влияния образа жизни человека на здоровье оценивается в 50%, наследственность – в 20%, условия внешней среды (природные и социальные) – в 20%, деятельность системы здравоохранения – в 10%. Из этого соотношения видно, что главным резервом здоровья человека является его образ жизни. Положительно влияя на него, мы можем существенно повысить потенциал здоровья. Это можно сделать через создание здоровьесберегающей среды в школе, на каждом уроке.

Курс химии играет существенную роль в образовании и воспитании подрастающего поколения, в процессе его изучения можно естественным образом сформировать у учащихся валеологические знания и умения. В плане интеграции химических и валеологических знаний благоприятен и тот факт, что химия - экспериментальная наука. Она служит мощным инструментом исследования и познания процессов, протекающих в живых системах, поэтому при обучении химии в школе важно акцентировать внимание на формировании у учащихся целостного восприятия химических процессов, которые лежат в основе триады "молекула - клетка - организм".

Изучение химии способствует формированию знаний о молекулярных основах здоровья. Химические знания позволяют оценить влияние веществ на окружающую среду и здоровье человека. Умение решать химические задачи позволяет определить содержание биологически активных веществ, как в организме человека, так и в продуктах питания.

Педагогический опыт, накопленный мной в процессе работы, показывает, что существуют различные методы сохранения и укрепления психического и физического здоровья школьников в процессе изучения химии. Новизна работы заключается в том, что мы, учителя, пытается широко использовать на классическом уроке различные методики, направленные на сбережение здоровья учащихся, к которым относятся различного рода физкультминутки, элементы психологического тренинга, переключение учащихся на разные виды деятельности.

Что же это такое – здоровьесберегающий урок? По моему мнению, его сущность заключается в том, чтобы обеспечить и ученику, и учителю сохранение запаса жизненных сил от начала до конца урока. Как говорится, урок удался, если к его концу здоровья прибавилось, или, в худшем случае, не убавилось.  
 А отсюда, помимо учебных, перед учителем стоят еще и такие задачи:

* помочь ученику сохранить свое здоровье;
* через свой предмет формировать жизненные установки и жизненные приоритеты на здоровье, и здоровый образ жизни;
* вызвать интерес к самопознанию и самосовершенствованию.

К такому уроку разработаны требования:

* гигиенические условия (проветривание, освещение, энергетика, посадочные места);
* наличие мотивационной деятельности на уроке;
* количество видов учебной деятельности должно быть 4 – 7 за урок продолжительностью 7 – 10 минут (письмо, чтение, слушание, рассказ, работа с книгой, решение задач и т.д.);
* не менее 3-х видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа);
* плотность урока – на учебную работу должно тратиться 60 – 80%;
* наличие эмоциональных разрядок (поучительная картинка, афоризм, поговорка, улыбка, шутка);
* оздоровительные моменты на уроке.

В мой арсенал педагога - предметника, проводящего такой урок, могут входить следующие здоровьесберегающие технологии:

* разнообразие видов и форм уроков – удивление нестандартностью проведения;
* формирование целей урока вместе с учащимися, определение ими задач, которые следует решить для достижения целей;
* гибкость структуры урока, в соответствии не только с целями урока и спецификой учебного материала, но и с особенностями класса;
* использование привлекательной мотивации (кроме оценок), способствующей активной самореализации учеников;
* разрешение в некоторых случаях при выполнении заданий, ответах на вопросы, контрольных работ пользоваться вспомогательными средствами, например, конспектом;
* при появлении признаков утомления у учащихся – изменение интонации и громкости речи, привлечение внимания учеников, например, неожиданным примером;
* использование работы в парах постоянного или переменного состава и в малых группах (2 – 4 ученика);
* подведение итогов урока на последних 4 – 5 минутах, и лучше всего вместе с учениками;
* рефлексия;
* во избежание гиподинамии у детей обеспечение хотя бы небольшой организованной активности;
* ежеурочные разминки в начале урока (10 – 15 секунд).

Важной задачей своей работы на уроке вижу создание атмосферы доброжелательности, которая формирует у детей веру в свои силы, помогает каждому ребёнку преодолевать трудности учения постепенно шаг за шагом. Это особенно важно для тех детей, которым уделяется меньше внимания в семье. У школьника должно быть ощущение продвижения вперёд, поэтому обязательно необходимо включать мотивацию успешности, которая формируется и развивается в ситуации успеха.

И самое главное, каждый учитель должен помнить о том, что оздоровление в школе должно начинаться именно с нас. А как один из рецептов возвращения к ЗОЖ - УЛЫБКА! У улыбки много чудесных свойств, это доказывают серьёзные научные исследования психологов, физиологов.

1. Она поднимает настроение, даже если первоначально вызвана искусственно.

2. Улыбка располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции учеников.

3. Заметно подтягивает мышцы лица, позволяет выглядеть молодо и мило.

Нужно помнить о том, что здоровье - это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой, наконец, самим собой.