«Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии в образовательном процессе»

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. В последние годы наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами много говорится об отрицательном влиянии школы на здоровье детей. В значительной мере это объясняется тем, что в школе ребенок проводит 70% времени бодрствования в течение многих лет обучения. За период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушения зрения и осанки, в 4 раза – психоневрологических отклонений, в 3 раза патология органов пищеварения. Причем отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объема и интенсивности учебной нагрузки. Это доказывает, что ухудшение здоровья школьников в значительной мере связано с интенсификацией учебного процесса, перегрузками и переутомлением. В связи с этим на сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьника. Таким образом, актуальным представляется сегодня использование на своих уроках каждым педагогом здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий. Так каким же должен быть урок, помогающий сохранять и укреплять здоровье школьников? С целью предупреждения утомления и усталости учащихся применяются дидактические игры, включаются в урок физкультминутки, вводится искусствоведческий материал, который благоприятно воздействует на эмоциональную сферу школьников. Школьники включаются в групповую и парную работу, используется эмоциональная передача содержания учебного материала, юмор, перевод школьников к новым видам деятельности, которых должно быть в течение урока от 4 до 7. Решая проблему гиподинамии и снижения интеллектуальной активности школьников в течение урока, необходимо следить за посадкой учащихся; проводить психофизические паузы, физкультурные минутки, зарядку для глаз; использовать методы обучения, способствующие активизации и развитию инициативы школьников, их личного творчества: свободную беседу, исследовательскую работу, поисковую работу. Для рациональной организации учебной деятельности учащихся используются на уроках видеоматериалы, средства ИКТ, так как это способствует развитию и стимулирует познавательный интерес учащихся. С целью укрепления психологического здоровья школьников важно добиться на уроке благоприятного психологического настроения с помощью создания ситуаций успеха для учащихся, корректности и объективности оценки деятельности учеников на уроке, на основе искреннего уважения и доверия к обучающимся. Учителю нужно избегать в собственном поведении отрицательных эмоций для себя и для учащихся, так как они являются здоровьеразрушающими. Решая проблему ценностного отношения учащихся к собственному здоровью, необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса (температурный и воздушный режим, освещение, чистота и порядок в помещении кабинета) в соответствии нормами СанПиНа. Важно обращать особое внимание на сохранность зрения учащихся: рассаживать детей на своих уроках с учетом состояния их зрения, корректировать освещение в кабинете; освещение классной доски, использование подвижных перемен, введение утренней зарядки перед первым уроком. Формируя у учащихся знания о здоровье, включать в содержание урока вопросы, связанные со здоровым образом жизни, использовать задания для проведения самоанализа. Использование на уроках здоровьесберегающих им здоровьеформирующих технологий – залог успешности учебно-воспитательного процесса. От каждого из нас, учителей, зависит состояние здоровья и душевного состояния учащихся.

Список использованной литературы

1. Селевко, П.К. Современные образовательные технологии. / П.К. Селевко – М.: 1998 - 253 стр.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003.
3. Степанова О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.