«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»

Н.А Бурлакова,

Учитель английского языка

МАОУ СОШ «Земля родная»

В г. Новый Уренгой

**Пояснительная записка**

**Описание проблемы.** Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальна для всех времен и народов. Еще в древности великий ученый и философ Сократ говорил: «Здоровье не все, но все без здоровья ничто». А в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием - забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся. Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, адаптивностью ученика и другими факторами. Ученику приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса, многие смиряются с ролью неудачников и неуспевающих, что препятствует дальнейшему личностному развитию и увеличивает риск возникновения нервных расстройств. Период взросления, приходящийся на пребывание ребенка в школе, оказывается одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния здоровья детей и подростков, хотя именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны специалистов-педагогов. Хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, может ли современная система образования, каждый профессионально подготовленный педагог бесстрастно относиться к неблагополучному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников?

Учитывая это, основной целью, стоящей перед школой, является организация и контроль за эффективностью мероприятий направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Здоровьесбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса. А только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели. Каждый урок должен быть приятным для ребенка, поэтому при планировании и проведении любого урока учитель должен помнить заповедь здоровьесберегающей педагогики: « Не навреди». Итак, целью здоровьесберегающей педагогики является последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий. В этом случае получение учащимися образования происходит без ущерба для здоровья. Отсюда необходимо воспитание грамотности в вопросах здоровья, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, внедрение в работу школы рекомендаций, приемов, технологий, которые связаны со здоровьесберегающей педагогикой, реализация всех позитивных возможностей, которыми располагает каждый учитель и каждая школа, стремящаяся дать ученику старт счастливой жизни.

Здоровье ребенка, его социально – психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирования здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка также очень чувствителен и к факторам окружающей среды. Существуют внешние и внутренние факторы, влияющие на здоровье**.**

К внешним факторам риска (за пределами образовательного учреждения) относятся:

* Экология
* Семья и микроклимат в ней
* Вредные привычки
* Питание
* Здоровый образ жизни

К внутренним факторам (в самом образовательном учреждении) относятся:

* Организация учебного процесса
* Организация воспитательного процесса
* Двигательный режим
* Психологическая комфортность
* Медицинское обслуживание
* Организация питания
* Санитарно-гигиенические нормы

Наиболее значимым фактором, определяющим здоровье школьника является его образ жизни, т.е. режим труда и отдыха, культура движения, физическая и умственная активность, питание, закаливание, культура отношений и общения, нездоровые привычки и т.п. Образ жизни закладывается с детства, отражает обычаи и традиции семьи, социума, к которому ребенок принадлежит. Образ жизни может способствовать сохранению и развитию здоровья ребенка ( в этом случае говорят о здоровом образе жизни), а может не только провоцировать снижение потенциала здоровья, но и быть причиной сокращения генетически преопределенной продолжительности его жизни. Основные направления деятельности родителей и педагогов по поддержанию здоровья учащихся должны быть направлены на:

* создание оптимальных внешнесредовых условий в школе и дома;
* рациональная организация труда и отдыха школьников;
* воспитание у школьников сознательного отношения к личному здоровью окружающих людей.

Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

Одним из важнейших внутренних факторов является рациональная организация учебного процесса, необходимая для предотвращения перегрузок, перенапряжения и обеспечения условий успешного обучения школьников, сохранения их здоровья. Поэтому одной из основных задач администрации школы по проблеме здоровья является организация и контроль за эффективностью всего комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Наиболее важными показателями рациональной организации учебно –воспитательного процесса, являются четыре правила:

**1. Правильная организация урока.** Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения. Во-вторых, главная цель учителя – научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. От правильной организации урока во многом зависит функциональное состояние школьников, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность. Нельзя забывать о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учителя и ученика.

**2. Использование каналов восприятия.** На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

-аудиальное восприятие;

-визуальное восприятие;

-кинестическое восприятие.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчая процесс его запоминания.

**3. Учет зоны работоспособности учащихся.**

Экспериментально доказано, что биоритмологический график работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит от возрастных особенностей детей

**4. Распределение интенсивности умственной деятельности.**

Урок, организованный на основе принципов здоровьясбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления. Но утомление – это еще и защитная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов. О развитии утомления у школьников свидетельствуют:

* Снижение продуктивности труда;
* Двигательное беспокойство, рассеянность внимания;
* Появление чувства усталости;
* Шум в классе.

Внимательный учитель всегда это заметит и попытается устранить.

Работоспособность школьников чрезвычайно изменчива на протяжении одного дня и даже недели. Самые разнообразные раздражители (освещенность помещений, температура и т.д.) могут способствовать длительному сохранению работоспособности на относительно высоком уровне или, наоборот, быстрому ее снижению. Большое значение имеет правильное чередование работы и отдыха, продолжительность и глубина сна. Суточные изменения работоспособности находятся в тесной связи с суточным ритмом всех физиологических функций организма, который в нормальных условиях наиболее интенсивен в дневное время и наименее в ночное.

Так, в ходе специальных исследований установлено, что работоспособность детей в течение дня с (8 до 20 часов) дважды повышается и один раз снижается. Подъем работоспособности наблюдается с 8 часов и с 15 до 17, а в предобеденное и послеобеденное время (с 12 до 14 часов) активность резко снижается. Из этого следует, что подготовка домашних заданий должна быть по времени приуроченной к часам подъема работоспособности (ориентировочно с 15 до 19 часов). С 19 часов все показатели работоспособности детей резко снижаются, однако к утру следующего дня они снова восстанавливаются.

Кроме того, следует учитывать и колебание работоспособности ребенка на протяжении недели. Устойчивость восстановившейся после ночного сна работоспособности, начиная со среды и в течение каждого последующего дня недели становится все менее ярко выраженной, и новая работа в конце недели приводит к быстрому и резкому снижению работоспособности. Иными словами, в понедельник, после воскресного отдыха, дети как бы начинают постепенно входить в школьную жизнь. К середине недели (среда, четверг) детский организм приходит с точки зрения работоспособности в наиболее оптимальное состояние, но с накоплением некоторого утомления. В пятницу и субботу в связи со значительным накоплением утомления работоспособность детей резко падает.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьясбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний учащимися такова:

-5-25-я минута – 80%;

-25 -35-я минута – 60-40%;

- 35-40-я минута – 10%.

Урок, организованный на основе принципов здоровьясбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления. Но утомление – это еще и защитная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов. О развитии утомления у школьников свидетельствуют:

* Снижение продуктивности труда;
* Двигательное беспокойство, рассеянность внимания;
* Появление чувства усталости;
* Шум в классе.

Внимательный учитель всегда это заметит и попытается устранить.

Одним из инновационных подходов к решению здоровьесберегающих проблем является использование здоровьесберегающих технологий, умелого и осознанного их выбора. Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников. Таким образом, здоровьесберегающие технологии - это образовательные технологии, соответствующие основным критериям:

* Почему и для чего? - однозначное и строгое определение целей обучения;
* Что? - отбор и структура содержания;
* Как? - оптимальная организация учебного процесса;
* С помощью чего? – методы, приемы и средства обучения;
* Кто? – реальный уровень квалификации учителя;
* Так ли это? – объективные методы оценки результатов обучения.

Так каким же должен быть урок, помогающий укрепить и сохранить здоровье школьников.

1. С целью предотвращения утомления и усталости учащихся применяются дидактические игры, включаются в урок физкультминутки, школьники включаются в групповую и парную работу, вводится искусствоведческий материал, используется юмор, перевод школьников к новым видам деятельности, которых должно быть от 4 до 7, выдача заданий, развивающих воображение, интуицию и т.п.
2. Решается проблема гиподинамии снижения интеллектуальной активности в течение урока. Необходимо следить за посадкой учащихся, проводить физкультминутки, зарядку для глаз, использовать методы обучения, способствующие активизации инициативы школьников и их личного творчества: свободная беседа, исследовательская работа, поисковая работа.
3. Для рациональной организации учебной деятельности учащихся на уроках используются средства ИКТ, видеоматериалы, потому что это стимулирует познавательный интерес учащихся, обязательность дифференцированных заданий. Наличие комплекта учебных пособий и карточек. Материалов с уровневыми заданиями.
4. Очень важно на уроке создать благоприятный психологический климат, что способствует укреплению психологического здоровья. Этого можно добиться создавая ситуации успеха для учащихся, корректности и объективности оценки деятельности для учеников, на основе искреннего уважения и доверия к обучающимся, избегать отрицательных эмоций в собственном поведении, т.к. они являются здоровьеразрушающими.
5. Одним из важнейших условий сохранения и укрепления здоровья на уроке является соблюдение санитарно-гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса (температурный и воздушный режим, освещение, чистота и порядок в классе) в соответствии с нормами Сан-ПиНа; необходимо обращать особое внимание на сохранение зрения учащихся, рассаживать детей с учетом сохранения их зрения, корректировать освещение в кабинете, освещение классной доски, использование подвижных перемен.
6. Включение в содержание урока вопросов связанных со здоровым образом жизни, таким образом, формируя у учащихся знания о здоровье.

Большая работа в школе по укреплению здоровья учащихся должна вестись и во внеурочное время, т.е. проведение Дней здоровья, уроков здоровья, спортивных праздников, особенно с привлечением родителей. Должна быть активизирована работа спортивных секций, соревнования между командами класса.

В заключении хочу сказать, что сохранение и укрепление здоровья учащихся должно стать приоритетным направлением деятельности школы. И наша задача постараться сформировать у каждого ребенка чувство ответственности за свое здоровье, только тогда он сможет реализовать себя как личность.

Здоровый человек надежный и трудоспособный, он всегда «может», он всегда «хочет», он с радостью живет сам и помогает хорошо жить другим . Без здоровья нельзя жить, нельзя любить, нельзя быть счастливым .

Список использованной литературы

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологиив современной школе – М . 2002;
2. Анисимова Н.В., Карашвили Е.А.Гигиеническая оценка условий обучения школьников М «Сфера», 2002;
3. Коростелев Н.Б Воспитание здорового школьника: пособие для учителя Просвещение 1988г.
4. Беседы о здоровье школьников: книга для учителей и родителей- М. Просвещение 1992;
5. [www.eidos.ru/journal/](http://www.eidos.ru/journal/)
6. [www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru)
7. http: //www.orto.ru/education.shtm/