**Статья на тему: «Здоровьесберегающие технологии в условиях школы-интерната»**

**Учитель географии ГБООУ №68 г. С-Петербурга**

**Молчанова Людмила Степановна**

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. В погоне за интеллектуальным развитием, высокой образованностью теряется фундаментальная основа для полноценного и гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье.

Поэтому, начало нового тысячелетия одной из центральных проблем общественного развития обозначило проблему сохранения здорового подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодежи к полноценной самостоятельной жизни. Уклад жизни современного общества резко отличается большой динамичностью, напряженностью, резким возрастанием объема информации. Организм ребенка не в состояние самостоятельно меняться так же быстро, подстраиваться под нужный ритм. Выраженный дисбаланс серьезно влияет на состояние здоровья.

Что такое здоровье? «Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни», это определение дает всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и из него становится понятно, что деятельность школ-интернатов направлена на формирование одного компонента здоровья его физической составляющей. В таких образовательных учреждениях образовательный, воспитательный, развивающий процесс здоровьесбережения рассчитывается исходя из того, что все учащиеся находятся в школе 6 дней в неделю (на воскресенье дети едут домой). В такой организации занятости учащихся есть большое количество положительных моментов: постоянный контроль со стороны учителей и воспитателей, соблюдение определенного режима дня с четким распорядком питания и чередования физических и умственных нагрузок, непрерывный мониторинг состояния здоровья детей и т.д. Основное внимание в здоровьесберегающей работе нашего учреждения направлено на формирование физической составляющей здоровья и творческого потенциала ребенка. Такой подход в работе понятен, именно при воздействии на физическую составляющую, можно добиться максимально быстрых результатов, в повышении показателей здоровья. Организация режима дня, сбалансированное питание, необходимое количество физической нагрузки позволяют улучшить медицинские показатели составляющей здоровья буквально через месяц.

Вернемся к определению здоровья, предложенного нам ВОЗ и отметим, что сформированность физической составляющей это только треть работы по укреплению здоровья школьников. В остальных компонентах , таких, как социальный и психический проявляются недостатки режима пребывания в закрытом образовательном учреждении в течение недели. При длительном пребывании в одном месте, на протяжении долгого времени у человека развивается психоэмоциональное утомление. Вследствие чего могут появляться депрессивные состояния, которые, в свою очередь, негативно воздействует на физическое здоровье школьника.

Таким образом пребывание в одной и той же среде отрицательно сказывается на здоровье. Появляется постоянная усталость, подавленное настроение, бессонница. Поэтому школа не должна быть единственным местом пребывания ребенка. Необходимо организовывать кружки, которые свою деятельность выносили бы за рамки пребывания в стенах школы, в моей школе – интернате это кружок «Юные экологи». Он тесно связан с преподаванием географии, поэтому дети, которым нравится предмет, с охотой занимаются в нем. Свою деятельность мы строем на исследование важных проблем энергосбережения, утилизации и распространения ТБО на территории близлежащей к школе и Павловского парка, который находится неподалеку. Это дает возможность вести исследовательскую деятельность вне школьной территории и способствует эмоциональному отдыху учеников от школьной обстановки, полноценному переключению на творческий лад, приобретению новых знакомств и интересов за пределами школы, учит их работать в команде.

Первая половина дня – самая продуктивная для усвоения новых знаний, практических навыков и умений. Поэтому нам прежде всего интересно, как же создать учебно-мотивированную среду и не подорвать здоровье ученика. Ученик учится только тогда, когда у него возникает эмоциональное удовлетворение. Если он не видит смысла в учебной работе, не осознает цель, не понимает и не принимает задачи, поставленные учителем, то он учится по принуждению.

Цель современного образования – обеспечение не только педагогического, но и здоровьесберегающего эффекта: сохранение функционального, оптимального состояния организма, устойчивого уровня работоспособности школьников, так как в погоне за интеллектуальным развитием, высокой образованностью теряется фундаментальная основа для полноценного и гармоничного развития личности – ее здоровье.

Сегодня на школу и учителя возлагается, казалось бы, несвойственная им задача – здоровье учащихся. Это определено следующими причинами. Во-первых, воздействие на здоровье учащихся в школе и положительных и отрицательных осуществляется именно педагогами. Во-вторых, взрослые всегда несут ответственность за детей. Поэтому главное действующее лицо, заботящееся о здоровье учащихся – педагог.

Разрабатывающиеся и применяемые педагогические технологии помогают в основном учащемуся овладевать все возрастающим объемом информации за счет умения выделять главное, учат самостоятельному отбору нужной информации, но здоровьесберегающего характера такое обучение в себе не несет, так как оно сопряжено с высокой интенсивностью интеллектуальной работы. Значит необходимо выбирать такие методы и приемы работы на уроке, чтобы они не наносили вред здоровью.

**Здоровьесберегающее обучение достигается за счет**:

1) Учета особенностей классного коллектива.

2) Создания благоприятного психологического фона на уроке, использования приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу.

3) Создания условий для самовыражения учащихся

4) Инициация разнообразных видов деятельности

5) Предупреждения гиподинамии

Рассмотрим специальные педагогические технологии в обеспечении здоровьясбережения на уроке, наиболее часто используемые в школе учителями:

**Технология дифференцированного,** в том числе **индивидуали­зированного обучения** опирается на изучение особенностей человека (социально-демографических, социально-психоло­гических, индивидуально-личностных, экзистенциально-лич­ностных). Ее цель — оказание психологической и методиче­ской помощи учащимся в том, чтобы они были успешными в учебной деятельности.

Таким образом, возникла потребность рекомендовать изме­нить организацию обучения, при которой школьники, обуча­ясь по одной программе, имеют право и возможность усваи­вать ее на различных уровнях, но не ниже уровня обязательных требований.

*1 группа* — повышение уровня обучения за счет:

• усложнения вопросов;

• увеличения объема изучаемого материала;

• опережающего обучения;

• увеличения количества творческих заданий;

• увеличения индивидуальной работы с каждым учащимся.

*2 группа* — подготовить учащихся, полностью усвоивших программу.

*3 группа* — довести знания учащихся до уровня минималь­ных обязательных за счет:

• упрощения вопросов;

• уменьшения объема изучаемого материала;

• увеличения в уроке доли чтения и пересказа;

• снижения темпа урока;

• увеличения вариативности закрепления и повторения;

• увеличения объема индивидуальной работы.

Трудность учителя в том, что резко увеличивается время подготовки к каждому уроку. Но метод обучения на основе дифференциации и индивидуализации учащихся, как показы­вает практика, интересен и продуктивен.

Достоинства применения уровневой дифференциации состоят в том, что в некоторой степени решается проблема неуспеваемости, потому что каждый учится так, как может, снимается психологический дискомфорт учеников, родите­лей, учителей: право выбирать уровень усваиваемого материа­ла позволяет снизить перегрузки, снимает беспокойство, фор­мирует чувство собственного достоинства **.**

**Технология личностно-ориентированного обучения** предпола­гает развитие личностных (социально-значимых) качеств уча­щихся посредством учебных предметов. Спектр социально-значимых качеств достаточно разнообразен: мыслительные, речевые, поведенческие, коммуникативные, творческие, физические, эмоционально-чувственные. Важно подчеркнуть, что личностно-ориентированный подход создает оптимальные условия для самовыражения учащихся, поскольку самовыра­жение в данном случае выступает в роли эффективного спосо­ба закрепления тех или иных личностных качеств. В соответ­ствии с таким подходом роль учителя в образовательном про­цессе можно охарактеризовать так: учитель создает условия для формирования личности ученика в учебной деятельности, вовлекает каждого учащегося в активную познавательную дея­тельность, организует учебные ситуации, в которых ученик может пробовать свои силы для решения возникающих учеб­ных проблем, помогает их решать совместными усилиями, планирует совместную работу в сотрудничестве при решении разнообразных учебных задач, знакомит с путями получения необходимой информации с целью формирования собствен­ного аргументированного мнения по той или иной проблемы, возможности ее всестороннего решения.

**Технология проблемного обучения** предполагает постановку развивающей цели, формулирование проблемной ситуации или проблемного вопроса, а также — поиск вариантов реше­ния. Данная технология создает условия для самовыражения учащихся, учета особенностей аудитории, разнообразия учеб­ной деятельности, а также позволяет использовать разнообраз­ные приемы, способствующие появлению и сохранению инте­реса к учебному материалу.

**Технология ненасильственного обучения** содержит информа­цию о психологических и педагогических средствах ненасиль­ственного воздействия на человека. Владение этой технологи­ей помогает педагогу уйти от авторитарного и манипулятивного стиля управления на уроке, дает возможность увлекать, заинтересовывать учащихся учебным материалом, побуждать их к размышлению, а также позволяет использовать разнооб­разные формы коллективной мыслительной деятельности. Все это говорит о том, что применение технологии ненасильствен­ного обучения способствует созданию благоприятного психо­логического микроклимата, использованию приемов, влия­ющих на появление и сохранение интереса к учебному матери­алу, влияет на предупреждение гиподинамии через разнооб­разные формы коллективной деятельности.

**Технология эффективной речевой деятельности** позволяет управлять речью. Владея этой технологией, учитель способен постоянно отслеживать качество, как своей речи, так и речи учащихся, причем независимо от того, какой предмет он пре­подает. Данная технология помогает педагогу создавать благо­приятный психологический микроклимат главным образом через этикетность речи. В последнее десятилетие в практике преподавания сложилась **система нетрадиционных уроков:**

• интегрированные уроки, основанные на межпредмет­ных связях, уроки в форме

соревнований;

• уроки, основанные на формах, жанрах и методах рабо­ты, известных в общественной

практике (интервью, репортаж, лингвистическое исследование);

• уроки на основе нетрадиционной организации учебно­го материала (урок мудрости,

урок-презентация);

• уроки с использованием фантазии (урок-сказка);

• уроки с имитацией публичных форм общения (пресс-конференция, аукцион, бенефис,

телепередача);

• уроки, основанные на имитации деятельности органи­заций и учреждений (заседание

ученого совета, дебаты в пар­ламенте);

• уроки, имитирующие общественно-культурные меро­приятия (заочная экскурсия, урок-

путешествие, гостиная, урок-театр) **.**

**Технология диалогового обучения** дает возможность педагогу строить урок на диалоговой основе, т.е. превратить урок в про­странство эффективного общения, где реализуются такие грани диалога как: информативная (информационный обмен), интерактивная (организационный аспект общения), эмотивная (эмоциональный контакт), конативная (обратная связь), креативная (обмен идеями), перцептивно-когнитивная (учет особенностей собеседника в процессе общения), биоэнергети­ческая (энергетический обмен). Это означает, что на уроке при­оритетными становятся такие тенденции как взаимоуважение, взаимопонимание, взаимообогащение, взаимодополнение, взаимоподдержка. Следовательно, создаются условия для сам­овыражения учащихся, учета особенностей аудитории, благо­приятного психологического фона, использования приемов, влияющих на появление и сохранение интереса к учебному материалу, активизации разнообразных видов деятельности.

**Технология рефлексивного обучения** содержит информацию о рефлексии, ее сущности, этапах, видах. Используя данную технологию, учитель имеет возможность отслеживать в про­цессе урока уровень понимания учащимися учебного материа­ла, особенности их психологического состояния (степень уста­лости, утомляемости, заинтересованности), отношение к изучаемому материалу и уроку в целом посредством обратной связи. Названная технология помогает создать условия для самовыражения учащихся, инициирует разнообразные виды деятельности.

**Модульное обучение** и его элементы активно используются в практике преподавания устных предметов.

Модульное обучение опирается на теорию развивающего обучения, основы которой были заложены Л.С. Выготским. Реализация этой теории обучения требует, чтобы ученик учил­ся постоянно в зоне своего ближайшего развития. В модуль­ном обучении это достигается путем дифференциации содер­жания и дозы помощи ученику, организации учебной деятель­ности в разных формах: индивидуальной, парной, групповой, в парах сменного состава.

В качестве основы выделяется учебный модуль, который вклю­чает в себя законченный блок информации, целевую программу действий и советы учителя по успешной ее реализации .

В чем же заключается сущность модульной технологии? Принцип модульности предполагает цельность и завершен­ность, полноту и логичность построения единиц учебного материала в виде блоков-модулей, внутри которых учебный материал структурируется в виде учебных элементов. Модуль­ное обучение в качестве одной из основных целей преследует формирование у ученика навыков самообразования, весь про­цесс строится на основе осознанного целеполагания. Разрабо­тав ряд модульных программ учителя отметили, что модульная технология обеспечивает:

1. Исключение стрессовых ситуаций на уроке, что благо­творно сказывается на состоянии

здоровья учащихся и повы­шении интереса к предмету.

2. Возможность выйти за границы учебника и привлекать в качестве текстов тренировоч-

ных упражнений занимательный материал.

3. Индивидуальный подход в обучении.

4. Формирование у учащихся навыков самообразования и самоконтроля.

5. Формирование учебно-познавательных мотивов посред­ством осознания учащимися

учебной задачи.

Состояние постоянного поиска и эксперимента было, есть и будет естественным для школы. Нужно отметить, что каждое из этих направлений имеет право на существование и дальней­шую разработку.

Сохранение здоровья детей и подростков, привитие им навыков здорового образа жизни становится одной из главных задач педагогов нашей школы-интерната.

**Список использованной литературы**

1. Ермолаева М.Г., Современный урок: анализ, тенденции, возможности. Учебно-

методическое пособие. СПб.:КАРО,2011.

2..Шамова Т.И., Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе. Сборник

материалов факультета повышения квалификации и профессиональной переподготов-

ки работников образования МПГУ. М.:Изд-во ООО»УЦ «Перспектива», 2008.

3. Цабыбин С.А., Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.

Волгоград: Учитель, 2009.

4. Бабекова О.А и др., Современные образовательные технологии в обучении географии:

опыт работы, разработка уроков. Волгоград: Учитель, 2011.

5. Татарникова Л.Г., Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные техно-

логии. СПб.: СПбАППО,2009.

6. Алексеев С.В. и др., Формирование здоровьесберегающего поведения и укрепления

здоровья учащихся: Методические материалы. СПб.: СПбАППО,2008.