# **Здоровьесберегающие технологии**

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуаль­ная для всех времен и народов, 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.

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, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений  здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

* Стрессовая педагогическая тактика;
* Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
* Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
* Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
* Провалы в существующей системе физического воспитания;
* Интенсификация учебного процесса;
* Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
* Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
* Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.
 Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.
 Современные теоретические, методические подходы к формированию здоровья учащихся в педагогическом процессе и в повседневной жизни
Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Здоровьесберегающие технологии интегрирует все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, исскуство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

 Комментируя это определение, напомним, что задача школы не «дотянуть» ребенка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить подростка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо. И здоровье здесь играет не последнюю роль.

 Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать:

1. как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики;
2. как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья;
3. как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Здоровьесберегающие технологии – предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого – педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно – образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Понятие «здоровьесберегающие» образовательные технологии» (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно – гигиенических мероприятий. Это свидетельствуют об искаженном понимании термина «здоровьесберегающие образовательные технологии», примитивных представлениях о содержании работы, которую должна проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи – сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Но нужно четко различать, что, например, красиво оформленный фитобар – это здоровьесберегающие технологии, а чистота и порядок в туалетах – это «просто» санитарно – гигиеническое состояние; открытый в школе кабинет физиотерапии или конторки в классе – это здоровьесберегающие технологии, а грамотно составленное расписание уроков и используемые учителем приемы нейтрализации стресса у школьников – это повседневная, общеизвестная работа школы и т.п.

Цель педагогической (образовательно) технологии – достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Здоровьесбережение не может по определению выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только – в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели.

Понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья учащихся.

Программа здравоохранения в школе включает 7 основных модулей:

1. образование детей в сфере здоровья.
2. программы и практические руководства по физической активности.
3. школьное питание.
4. медицинские услуги в школе.
5. психологическое о социальное консультирование.
6. повышение квалификации работников школ в области здравоохранения.
7. активное участие семьи и общества.

Проблемой здоровьесбережения занимались и занимаются многие педагоги.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

* условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
* рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
* соответствии учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
* необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

В эту систему входит:

* Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
* Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
* Создание благоприятного эмоционально – психологического климата в процессе реализации технологии.
* Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение повышение резервов здоровья, работоспособности (Петров О.В.).

**Принципы здоровьесбережения**

 Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

 В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н.К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

 Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

 Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н.К. Смирнов:

* «Не навреди!» - все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проведенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
* Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося – все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
* Непрерывность и преемственность – работа ведется не от случаю, а каждый день и на каждом уроке.
* Субъект – субъектные взаимоотношения – учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
* Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся – объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
* Комплексный, междисциплинарный подход – единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
* Успех порождает успех – акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
* Активность – активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.
* Ответственность за свое здоровье – у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно условно разделить на три основные группы:

1. Технологии, обеспечивающие гигиенические оптимальные условия образовательного процесса;
2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
3. Разнообразные психолого – педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.