**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**В УЧЕБНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

**Грачева Жанна Петровна**

учитель химии и биологии I квалификационной категории

МКОУ «Бороздиновская СОШ»

Новохоперского муниципального района

Воронежской области

**Здоровье человека – достаточно актуальная тема для разговора для всех времен и народов, которая в XXI веке становится самой главной. Состояние здоровья российских школьников беспокоит специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с состоянием их сверстников 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.**

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди потребностей и ценностей человека. Если мы будем на личном примере 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 и тот, кто скажет, что без духовного здоровья не может быть здорового тела.

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.

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 школа, в которой он проводит более 70% своего времени. Но в этот же период происходит наиболее интенсивный рост и развитие ребенка, формирование его здоровья на всю оставшуюся жизнь.

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

* **внешние факторы** (за пределами образовательного учреждения):
* экология;
* семья и микроклимат в ней;
* наследственность;
* недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
* круг общения;
* вредные привычки;
* питание;
* здоровый образ жизни;
* **внутренние факторы** (в самом образовательном учреждении):
* стрессовая педагогическая тактика;
* несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
* несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований в организации учебного процесса;
* 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.

Сила влияния школьных факторов риска определяется тем, что они действуют: комплексно и системно, длительно и непрерывно.

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 здоровьезатратный характер.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей. Поэтому учителю необходимо найти резервы в собственной деятельности для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это современные теоретические, методические подходы к формированию здоровья учащихся в образовательном процессе и в повседневной жизни.

Описанием здоровьесберегающих технологий занимаются многие исследователи, но все они сходятся в мнении о том, что здоровьесберегающие образовательные технологии – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.)

Эта система включает в себя:

* условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, методик обучения и воспитания);
* рациональную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
* соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
* необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим;
* мониторинг состояния здоровья учащихся;
* коррекцию образовательной технологии в процессе реализации.

**ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

**(по материалам проф. Н.К. Смирнова)**

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

Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

* технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
* технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
* разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

**ТЕХНОЛОГИИ ОПТИМАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ**

**Правила организации урока на основе принципов здоровьесбережения**

1. **Правильная организация урока**

Необходимо учитывать все критерии здоровьесбережения на рациональном уровне.

Главная цель учителя – научить ученика учиться. А для этого необходимо сформировать у него интерес. П.Я. Гальперин пишет: «Известны случаи, когда даже маленькие дети в условиях обучения, построенного на интересе, легко выдерживают 10-12 часов ежедневных занятий без малейшего ущерба для здоровья. Губит здоровье детей тоска зеленая». Скучное обучение приводит к утомлению за значительно короткое время.

Учитель может добиться интереса к учебе разными способами:

* за счет формы подачи материала, который надо сделать более привлекательным;
* за счет личностных качеств учителя;
* вызывая взаимный интерес, который подавляет утомление.

1. **Использование каналов восприятия**

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга (распределением психических функций между полушариями). Существуют различные типы функциональной организации двух полушарий мозга в зависимости от того, какое из них является доминирующим.

Для *левополушарных людей* характерен словесно-логический стиль познавательных интересов, склонность к абстрагированию и обобщению. На уроке им необходимы: ясные и четкие инструкции, линейное изложение информации (от части к целому), неоднократное повторение, проверка выполнения задания, тишина.

У *правополушарных людей* развито конкретно-образное мышление и воображение. Им необходимы на уроке: связь информации с практикой, анализ от целого к частному, задачи зрительно-пространственного анализа, творческие задания, эмоции, эксперименты, речевой и музыкальный ритм.

У *равнополушарных людей* отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

Зная эти характеристики детей педагог будет излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, тем самым облегчая процесс его запоминания.

1. **Учет зоны работоспособности учащихся**

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

1. **Распределение интенсивности умственной деятельности**

С точки зрения здоровьесбережения при организации урока выделяют три основных этапа, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова: 5-25-я минуты – 80%, 25-35-я минуты – 60-40%, 35-40-я минуты – 10%.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Если правила здоровьесбережения недостаточно соблюдаются в организации и содержании самого процесса обучения, то возникает умственное переутомление школьников.

Утомление часто возникает в следующие периоды:

* начало учебного года и недели;
* окончание четверти, учебного года, недели;
* возникает ежедневно к 3-4-му уроку;
* сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня.

1. **Создание благоприятного психологического климата на уроке**

Одним из важнейших аспектов является психологический комфорт школьников во время уроков. С одной стороны, так решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой – появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. Учащиеся входят в класс не со страхом получить оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и как следствие – к более высоким результатам.

**ТЕХНОЛОГИИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, их возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

**Критерии здоровьесбережения на уроке**

1. **Обстановка и гигиенические условия в классе** – температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители.
2. **Количество видов учебной деятельности** – виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т.д.
3. **Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности**
4. **Количество видов преподавания** – виды преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа.
5. **Чередование видов преподавания**
6. **Наличие и место методов, способствующих активизации мыслительной деятельности** – метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества).
7. **Активные методы (ученик в роли учителя, исследователя; деловая игра, дискуссия) −** методы, направленные на самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки.
8. **Место и длительность применения ТСО** – умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения.
9. **Поза учащегося, смена позы** – правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы.
10. **Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления** – физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.
11. **Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке** – внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент.
12. **Стимуляция внутренней мотивации** – стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
13. **Психологический климат на уроке** – взаимоотношения на уроке: учитель – ученик (комфорт – напряжение, сотрудничество – авторитарность; учет возрастных особенностей); ученик – ученик (сотрудничество – соперничество, дружелюбие – враждебность, активность – пассивность, заинтересованность – безразличие).
14. **Эмоциональные разрядки на уроке** – шутки, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие.
15. **Темп окончания урока.**

Наблюдение за возрастанием двигательных или пассивных отвлечений на уроке позволяет учителю определить момент утомления и снижения учебной активности.

**РАЗНООБРАЗНЫЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА УРОКАХ И ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГАМИ И ВОСПИТАТЕЛЯМИ**

**Личностно-ориентированные (антропометрические) технологии** в центр образовательной системы ставят личность ребенка, обеспечение безопасных, комфортных условий ее развития и реализации природных возможностей. Личность ребенка превращается в природный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяют гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания.

**Педагогику сотрудничества (ПС)** можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Цель школы, реализующей ПС, - разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребенка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путем наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

**Технологии развивающего обучения (ТРО)** строятся на плодотворных идеях Л.С. Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся.

**Технологии уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов** была разработана В.В. Фирсовым как один из вариантов развития технологии уровневой дифференциации. Важной отличительной особенностью данной технологии, которую можно рассматривать как системообразующую для целой группы образовательных технологий, является разработанный подход к оцениванию знаний учащихся.

К числу здоровьесберегающих технологий следует отнести и «технологию раскрепощенного развития детей», разработанную физиологом В.Ф. Базарным, основное внимание которой обращено на учащихся начальной школы.

**Технология психологического сопровождения** учебной группы разработана М.Ю. Громовым и Н.К. Смирновым как модель внедрения в работу школы принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии.

Также можно выделить технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

При этом перед учителем встают новые задачи:

1. создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса;
2. стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться;
3. создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность;
4. создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности:

* создание в ходе урока положительного эмоционального настроя на работу всех учеников;
* использование проблемных творческих заданий;
* стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;
* применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);
* обсуждение того, что получилось, а что нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько эффективно решается задача сохранения здоровья учителя и учеников. Таким образом, здоровьесберегающие технологии, соответсвующие следующим критериям:

* однозначное и строгое определение целей обучения;
* отбор и структура содержания;
* оптимальная организация учебного процесса;
* методы, приемы и средства обучения;
* реальный уровень квалификации учителя;
* объективные методы оценки результатов обучения.

**ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ И ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить не болея.

На сегодняшний день очень важно включать вопросы здоровья в изучение различных учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, тем самым приучая школьника постоянно заботиться о своем здоровье.

**Каким должен быть урок, помогающий сохранять и укреплять здоровье школьников?**

* Для предупреждения утомления и усталости учащихся:
* применяют дидактические игры, физкультминутки; искусствоведческий материал, благоприятно воздействующий на эмоциональную сферу школьников; групповую и парную работу;
* используют эмоциональную передачу содержания учебного материала, юмор, перевод школьников к новым видам деятельности, которых должно быть в течение урока от 4 до 7;
* планируют смену вида занятий: через каждые 7-10 мин дают задания, развивающие воображение, интуицию, эмоционально-чувствительное восприятие.
* Решая проблему гиподинамии и снижения интеллектуальной активности школьников в течение урока, необходимо:
* следить за тем, как рассажены учащиеся;
* проводить психофизические паузы, физкультминутки, зарядку для глаз;
* использовать методы обучения, способствующие активизации и развитию инициативы школьников, их личного творчества: свободную беседу, исследовательскую работу, поисковую работу (с дополнительной литературой), поисковую беседу, выбор способа действия и т.п.
* Для рациональной организации учебной деятельности учащихся на уроках:
* используют видеоматериалы, средства ИКТ;
* обеспечивают индивидуальный и дифференцированный подход в процессе обучения;
* разрабатывают комплекты учебных пособий и карточек, материалов с разноуровневыми заданиями;
* учитывают интенсивность и длительность самостоятельной работы;
* составляют таблицы оценки трудности уроков;
* определяют мотивационные линии урока.
* С целью укрепления психологического здоровья школьников важно добиться на уроке благоприятного психологического климата с помощью создания ситуаций успеха для учащихся, корректности и объективности оценки деятельности учеников на уроке; на основе искреннего уважения и доверия к обучающимся избегать в собственном поведении отрицательных эмоций успеха на уроке для себя и для учащихся. Для создания ситуации успеха на уроке школьникам разрешают при ответе пользоваться опорным конспектом, составленным в тетради.
* Решаю проблему ценностного отношения учащихся к собственному здоровью, необходимо:
* соблюдать санитарно-гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса в соответствии с нормами СанПиНа;
* обращать особое внимание на сохранность зрения учащихся: рассаживать детей на своих уроках с учетом состояния их зрения; корректировать освещения в кабинете; освещение классной доски, использование подвижных перемен, введение утренней зарядки перед первым уроком.
* Формируя у учащихся знания о здоровье, нужно включать в содержание урока вопросы, связанные со здоровым образом жизни, использовать задания для проведения самоанализа.

Значительную часть работы по укреплению здоровья учащихся должны проводить во внеурочное время. Использование на уроках здоровьесберегающих технологий – залог успешности учебно-воспитательного процесса. От каждого из нас, учителей, зависит состояние здоровья и душевного состояния учащихся.