

Формирование здоровьесберегающей среды на уроках технологии

«Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто.»

Сократ

Проблема здоровья сейчас у всех на слуху.

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, потому что здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

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 - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Сохранение и укрепление здоровья учащегося – одна из важнейших задач школы.

Под здоровьесберегающими технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, их воздействие на здоровье.

Здоровье детей - это общая проблема медиков, педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

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

Естественно, что педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для учащегося в плане сохранения здоровья больше, чем врач. Но для этого нужно обучиться здоровьесберегающим образовательным технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и себе в том числе, и на своих уроках.

Задача любого учителя, в том числе и учителя трудового обучения состоит в следующем: создать условия для включения ребенка в процесс творчества и найти методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, помогающим формированию позитивного мышления ребенка и его способности к “конструированию” собственного здоровья.

Здоровьесберегающие технологии на уроках трудового обучения - задача особой важности для преподавателей этого предмета.

На уроках, прежде всего, создаются условия для здорового развития детей:

1. Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима:
 - время трудоспособности, утомляемости учащихся;
 - учебная нагрузка, дозирование домашних заданий,
 - физкультминутки.
2. Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения:
 - воздушно-тепловой режим;
 - световой режим;
 - режим и организация учебно-воспитательного процесса.
3. Формируется здоровый образ жизни.

На уроках технологии проводятся мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки (физкультминутки), введена система разминок для глаз. Упражнение сочетает в себе движение глазами, головой и туловищем.

Большое внимание уделяется нормированию домашних заданий, для недопущения перегрузок. Обращается особое внимание на объем и сложность материала, задаваемого на дом.

В кабинете технологии воздушно-тепловой и световой режим соблюдается полностью. Кабинет регулярно проветривается.

При изучении раздела «Кулинария», учащиеся знакомятся с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. Обращается внимание учащихся на необходимость своевременного и сбалансированного питания. Школьники учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления. Проводится работа по повышению культуры приема пищи, а также соблюдению основных гигиенических требований.

При изучении тем по материаловедению и раздела «Проектирование и изготовление одежды» учащиеся знакомятся с натуральными, искусственными и химическими волокнами, из которых изготавливают ткани, их свойствами, применением и влиянием одежды и тканей, из которых она сшита, на здоровье человека.

В результате изучения такого раздела как «Интерьер жилого дома» дети узнают о требованиях, предъявляемых к кухне, прихожей, детской комнате, о роли и влиянии освещения на эмоциональное состояние человека.

В ходе изучения тем «Цветы в доме» учащиеся знакомятся с разновидностями комнатных и приусадебных декоративных растений, их положительном влиянии на эмоционально-психологическое состояние людей

Особое место на уроках технологии занимают такие разделы как «Гигиена, косметика» и «Уход за одеждой и обувью». Школьники получают знания по гигиеническим требованиям и правилам ухода за кожей, волосами, ногтями, знакомятся с приемами хранения одежды и обуви, учатся подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями, что, несомненно, влияет на ведение учащимися здорового образа жизни.

Декоративно-прикладное искусство, включая все его виды, обладает большими воспитательными возможностями. Оно несет в себе огромный духовный заряд, эстетический и нравственный идеал, веру в торжество прекрасного, в победу добра и справедливости.

На этих уроках дети знакомятся с народными промыслами, рассматривая их красоту – ту всемогущую любовь к жизни, которая заложена в них. Они получают огромный энергетический потенциал получают дети на этих уроках.

Пробудить заложенное в ребенке творческое начало, научить трудиться, помочь понять и найти себя, сделать первые шаги в творчестве для радостной и наполненной смыслом жизни – к этому стремится учитель на своих уроках. Конечно, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному педагогу. Но, если каждый из нас, учителей, задастся этой целью, и будет стремиться к ней; выиграют, в конечном счете, наши дети, наше будущее. .

Ручное вязание используется в качестве предотвращения различных заболеваний! Увлеченность работой, на которой человек невольно сосредоточивается, и сопровождающие эту работу приятные эмоции дарят хорошую ауру.

На уроках я говорю девочкам, что пока мы рукодельничаем мы попутно и здоровье свое поправляем.

Ручное вышивание: Лечит головные боли и шум в ушах, умственную усталость, нервное перенапряжение, воспалительные заболевания половых органов, растяжения связок, профессиональные заболевания рук и ног, пищевые расстройства, болезни мочевой системы, кровеносной и лимфатической систем. Снимает порчу и сглаз, защищает от внешних негативных воздействий.

Макраме: Лечит болезни сердца и почек, нервные головные боли, желудочные боли, облегчает спазматические боли мышц, боли в костях из-за старых травм, снимает раздражение, волнение, голодные спазмы, сонливость, гормональные нарушения.

Бисероплетение: Лечит бессонницу, рассеянное внимание, головные и зубные боли, нарушения обмена веществ, хронические заболевания дыхательных путей, судороги. Является одним из самых действенных средств для снятия порчи, сглаза, наговора, проклятия.

Шитье: Самое сильное воздействие идет на глаза, руки и косвенно на мозг. Лечатся болезни сердца, связанные с нарушением ритма, снижается артериальное давление, нормализуется

внутричерепное давление, предотвращаются или облегчаются нервные срывы, шоки, головные боли, бессонница, усталость, уменьшается склонность к запорам и вздутию живота, улучшается состав крови.

Шитье предметов интерьера: Лечит головные боли, связанные с погодными условиями, болезни печени, селезенки, почек, снимает, нервные стрессы, усталость глаз, шум в ушах, отеки век и пальцев, стимулирует деятельность желудка и обменные процессы в организме.

Шитье мягких игрушек, думок: Лечит аллергии, депрессии, агрессивность, мании, болезни пищеварительного тракта, вялость, сонливость, болезни рук, помогает при физической и умственной усталости, нарушении координации, нарушениях в работе вестибулярного аппарата, при наследственных болезнях крови, нарушениях функций мозга, потере ориентации во времени, снижает давление.

Пэчворк(лоскутная техника): Лечит головные боли, различные новообразования в организме, озноб, аллергию на шерсть, боли в ногах и судороги, простуды и воспаления дыхательных путей, болезни голосовых связок, носовые кровотечения, плохую свертываемость крови, нарушение кровообращения в ногах, заторможенность.

Вязание на спицах: Лечит сердечно-сосудистые заболевания, расстройства пищеварения, зубные и головные боли, воспаление почек, болезни нервной системы, помогает при травмах позвоночника, сотрясении мозга, способствует скорейшему выходу из депрессий и помогает переносить тяжелые потрясения. 2

Вязание крючком: Помогает избавиться от головных, зубных и ушных болей, лечит простудные и кардиологические заболевания, склероз, заторможенность нервных процессов, болезни печени и почек, остеохондрозы, повышенную утомляемость и боли из-за старых травм.

Для охраны осанки учащихся необходимо, соблюдать правила посадки в соответствии с медицинскими рекомендациями. Учащиеся должны сидеть за столами ровно, спокойно, не подкладывать ногу под себя, не сутулясь, не смотреть на работу сбоку.

В течение урока необходимо делать 1—2 физкультминутки или паузы (в зависимости от напряженности работы). Во время этих перерывов учитель должен проводить упражнения, направленные на расслабление мышц спины и шеи.

Чтобы сохранить зрение детей, необходимо выполнять упражнения для глаз на основе китайской гимнастики. Дети должны не просто запомнить их, но и выполнять осознанно.

Упражнения для снятия напряжения глаз.

- 1) вертикальные движения глаз вверх-вниз;
- 2) горизонтальное вправо-влево;
- 3) вращение глазами по часовой стрелке и против;
- 4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
- 5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами “нарисовать” эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Упражнения для снятия напряжения

1. Исходное положение - сидя на стуле. 1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный
2. Повторить 4-6 раз. Темп медленный руки на поясе, 1 – поворот головы направо, 2- поворот головы направо, 3 - поворот головы налево, 4- исходное положение. Повторить 6-8 раз. Темп медленный
- 3 Исходное положение - стоя или сидя, рука на поясе, 1- махом левую руку завести через правое плечо. Голову повернуть налево, 2 - исходное положение, 3-4 тоже правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный

Большое значение на уроках технологии имеет соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований, которые направлены на предупреждение травматизма и сохранение здоровья учащихся.

Уроки технологии дают возможность переключения учащихся с умственной деятельности на физическую деятельность, более эмоциональную.

Показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока.

Следует заметить, что 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.