

Здоровьесберегающие технологии - основа образовательного процесса в образовательной организации

ПЛАН

1. Введение
2. Здоровьесберегающий режим в образовательной деятельности
3. Понятие утомления
4. Профилактика утомления
5. Десять великих секретов здоровьесберегающей технологии
6. Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях
7. Системная последовательность приобщения школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям
8. Негативные тенденции
9. Заключение

Введение

Проблемы современной системы образования требуют нового трактования понятия “образование”. Оно не должно сводиться только к усвоению знаний, а предполагает развитие мыслящей, деятельной, творческой, но главное - здоровой личности. Смысл образования, в первую очередь, заключается в том, чтоб ввести ребенка в мир знаний и развития, не исключая совершенствование здоровья, как основополагающего и приоритетного направления в модернизации образовательного процесса в целом.

Здоровье и умственное развитие ребенка должны быть взаимодополняющими и взаимоопределяющими пластами в системе формирования целостной личности. Одним из условий здоровья личности является успешность в ее деятельности, в нашем случае, это деятельность детей в школе. В большинстве случаев, активные позиции, хорошая успеваемость - это факторы благополучного самочувствия детей. В свою очередь возможность развивать свои индивидуальные способности и раскрывать свой творческий потенциал - главное условие в обеспечении благоприятных условий.

Цель доклада - рассмотреть роль здоровьесберегающего режима учебно-воспитательного процесса в ОУ.

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

Комментируя это определение, необходимо напомнить, 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 и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики - одной из самых перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

В системной последовательности приобщение школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям выглядит так:

- 1) осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного разрешения;
- 2) признание педагогами школы своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников;
- 3) овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (обретение компетенций);
- 4) реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями.

Здоровьесберегающий режим в образовательной деятельности

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании Российской Федерации» здоровье человека соотнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Одной из главных задач школы является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся. Основным из средств реализации этой задачи является формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

Универсальным механизмом формирования навыков здорового образа жизни остается оздоровительно-педагогическое воздействие на стиль жизни школьников, поскольку уровень и качество жизни каждого ребенка обусловлены материальными возможностями его семьи.

Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение должно стать «школой здорового стиля жизни» учащихся, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах учебно-воспитательного процесса школы.

По данным Министерства образования России, среди причин, влияющих на здоровье школьников, 21% составляют факторы внутришкольной среды. Это большая наполняемость классов, уровень освещенности в школах значительно занижен, перегруженность учащихся основными и дополнительными занятиями, неблагополучие психологического климата школьных коллективов, неоправданная интенсификация образования на фоне ухудшения социально-экономической и экологической обстановки.

Причинами также являются завышенный объем учебных программ, учебников, их качество и полиграфическое оформление, а также неблагополучие в семье.

Год от года совершенствуются и модернизируются различные методики, приемы и стратегии образовательной системы. Вместе с этим увеличивается и умственная нагрузка, так как объем учебного материала и литературы возрастает.

Это является следствием огромного количества разных вариаций учебных планов, вводимых в действие без проверки на их соответствие возрастным особенностям и возможностям учащихся. Неудержимо растет число учебных предметов, предлагаемых для изучения, в итоге возрастает число одночасовых предметов. В связи с этим увеличивается время на приготовление домашних заданий, снижается время двигательной активности, сна - что является результатом ухудшения здоровья.

Ни для кого не секрет, что различные экспериментальные программы интенсификация педагогических процессов, чрезмерный напор на профориентационную деятельность негативно отражается не только на физическом, но и на умственном состоянии и развитии детей.

В связи с этим возрастает значимость здоровьесберегающих технологий в современной школе. Практики предлагают 2 возможности, предупреждающие разрушение здоровья ребенка:

1. Изменение технологии, содержания, структуры урока и образовательного процесса в целом.
2. Необходимость обеспечить новое качество образования, высокую мотивацию и направленность к здоровьесберегающим методикам.

Учитель должен осознавать приоритет здоровья, и, следовательно, тот факт, что успех в обучении возможен лишь в том случае, если ученик здоров и физически, и психически.

Возникшая за последние годы нестабильность в социально-экономической обстановке отрицательно повлияла на показатель здоровья детей, снизились возможности семьи по жизнеобеспечению ребенка.

Принцип здоровьесберегающего подхода при формировании процесса обучения и воспитания должен быть положен в основу концепции каждой школы. Его целью является создание единого пространства для формирования личности гармонично развитой физически и психически.

Задачи:

- Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у педагогов, учащихся и их родителей.
- Обучение основам здорового образа жизни.
- Мониторинг здоровья.
- Организация и проведение пропаганды ЗОЖ.
- Профориентация подростков.
- Создание школьной среды, стимулирующей стремления детей к ЗОЖ.

Само понятие “здоровье” понимается в трех аспектах: социальное, физическое и психологическое. Стратегиями для достижения существенных результатов являются здоровьесберегающая учебная деятельность и функционирование различных спортивных секций.

Для того чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, учителей, воспитателей, врачей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни.

Формирование культуры здорового образа жизни у школьников является одним из условий сохранения и укрепления здоровья детей, но технология данного процесса остается недостаточно разработанной.

Понятие утомления

Утомление - это физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся в снижении работоспособности. Нередко как синоним утомления употребляют термин «усталость», хотя это не равнозначные понятия: усталость - субъективное переживание, чувство, которое обычно является отражением утомления. В некоторых случаях чувство усталости может возникать и без предшествующей нагрузки, т.е. без реального утомления.

Утомление может возникнуть при любом виде деятельности - и при умственной, и при физической работе. Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, нарушением внимания (главным образом трудностью сосредоточения), замедлением мышления и др. Физическое утомление проявляется нарушением функции мышц: снижением силы, скорости, точности, согласованности и ритмичности движений. Работоспособность может быть снижена не только в результате проделанной той или иной работы, но и вследствие болезни или необычных условий труда (интенсивный шум, пониженное парциальное давление кислорода во вдыхаемом воздухе). В этих случаях понижение работоспособности является следствием нарушения функционального состояния организма.

Быстрота утомления зависит от специфики труда: значительно скорее оно наступает при выполнении работы, сопровождающейся однообразной позой, напряжением мышц; менее утомительны ритмичные движения. Важную роль в появлении утомления играет также отношение человека к выполняемой работе.

Хорошо известно, что у многих людей в период эмоционального напряжения длительное время не возникают признаки утомления и чувство усталости. Обычно, когда необходимо продолжать интенсивную работу при наступившем утомлении, человек расходует дополнительные силы и энергию - изменяются показатели отдельных функций организма (например, при физическом труде учащаются дыхание и сердцебиение, появляются гиперемия лица, усиленное потоотделение и т.п.). При этом продуктивность работы снижается, а признаки утомления усиливаются. Утомленный человек работает менее точно, допуская сначала небольшие, а затем и серьезные ошибки. Если до утомления человек выполнял рабочую операцию движением только пальцев, то при утомлении в работу включается вся рука, а затем и мышцы туловища. Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к хроническому утомлению, или переутомлению.

Различают умственное и психическое (душевное) переутомление. У молодых людей и лиц с определенным складом нервной системы интенсивный умственный труд может вести к развитию неврозов, которые возникают чаще при сочетании умственного переутомления с постоянным психическим напряжением, большим чувством ответственности, физическим изнурением и т.п. Психическое переутомление наблюдается у лиц, чрезмерно обремененных «душевными» волнениями и разного рода обязанностями. После отдыха работоспособность повышается, достигая даже более высокого уровня, чем в предшествующий работе период. Активный отдых приводит к более быстрому восстановлению работоспособности, что убедительно доказал русский физиолог И. М. Сеченов. Активный отдых, основанный на переключении с одного вида деятельности на другой, обеспечивает возможность длительной, но разнообразной деятельности без наступления утомления.

Утомление наступает быстрее у лиц, которые перенесли тяжелые заболевания. Сравнительно незначительная и непродолжительная нагрузка вызывает у них головную боль, одышку, сердцебиение, потливость, чувство слабости, работоспособность быстро падает, а восстановление ее происходит медленно. Такие лица нуждаются в щадящем режиме труда и более длительном отдыхе.

У детей в связи с анатомофизиологическими особенностями организма утомление развивается быстрее, нередко даже без особо активной деятельности (например, при вынужденном бодрствовании у детей грудного возраста, во время сидения за партой в школе). Неправильный режим дня, однообразные занятия, излишние развлечения также быстро приводят к утомлению. При повышенных нагрузках (занятия в двух школах, нескольких кружках и т. п.) утомление легко переходит у детей в переутомление. Признаки утомления у детей часто проявляются в нарушении поведения; они становятся неусидчивыми, невнимательными, на уроках разговаривают, нарушая дисциплину. При этом правильная оценка их состояния бывает затруднительна из-за отсутствия у них каких-либо жалоб. В некоторых случаях, особенно после перенесенных заболеваний, дети становятся вялыми, пассивными, медлительными. Они чувствуют разбитость, слабость, головные боли при умственном напряжении.

Нередко утомление может быть не только следствием перенесенных заболеваний, но и их предвестником. Во всех случаях быстрого утомления ребенка, не связанного с предшествовавшими заболеваниями или интенсивными умственными и физическими нагрузками, следует обязательно обратиться к врачу.

Одним из наиболее действенных средств длительного сохранения работоспособности в течение рабочего дня является четкий ритм трудовой деятельности. Работа, выполняемая ритмично, примерно на 20% менее утомительна, чем неритмичная работа такой же тяжести. Важным средством борьбы с переутомлением является рациональный режим труда и отдыха или организация в строго определенное время рабочего дня кратковременных перерывов. Такие перерывы устраиваются с учетом характера трудового процесса. Так, для тяжелой работы рекомендуются перерывы по 15 мин. через каждые 1,5 часа в первой половине рабочей смены и два 15-минутных перерыва, но уже через час работы во второй половине рабочей смены. Для станочных работ целесообразно устраивать два 5-минутных перерыва: один в первой половине рабочей смены через 2 часа после начала работы и второй перерыв во второй половине рабочей смены через 1,5 часа после обеденного перерыва. Для операторов машинно-счетной станции целесообразно делать один 5-минутный перерыв в первую половину смены через 2 часа после начала работы и два перерыва по 5 мин. во вторую половину смены: первый через 1,5 часа после обеда и второй через час после первого. Регламентированные перерывы в работе особенно эффективны в сочетании с производственной гимнастикой - так называемый активный отдых, особенно при выполнении работы в сидячей позе. Важное значение в мероприятиях по предупреждению утомления должно отводиться устранению лишних движений, рациональной организации рабочего места, рабочей позы, тренировке. Рационально организованное рабочее место позволяет работнику не только экономить движения, но и работать в нормальной позе, исключая статистическое напряжение мышц. Для предупреждения переутомления у детей необходимо наладить их режим дня, исключив недосыпание, уменьшив нагрузку, правильно организовав чередование занятий и отдыха (в дошкольном возрасте занятия не должны продолжаться без перерыва более 15-20 мин.) и увеличив их пребывание на свежем воздухе.

Профилактика утомления

Одним из главных условий, без которых невозможно сохранить здоровье детей в течение учебного года, является соответствие режима учебных занятий, методов преподавания, насыщенности учебных программ, условий обучения возрастным психофизиологическим возможностям

обучающихся. Известно, что работоспособность также во многом зависит от функционального состояния организма и внешних условий.

Основные закономерности динамики умственной работоспособности человека должны использоваться учителем при организации педагогического процесса для построения на их основе урока, учебного дня, недели, года.

В начале работы происходят постепенное повышение показателей умственной работоспособности, вегетативных показателей, обеспечивающих вработывание, то есть, приспособление к новому виду деятельности (1-2 уроки). Затем наступает период оптимума. Наиболее высокой, устойчивой работоспособности (3-4 уроки), а затем начинают проявляться признаки утомления, выражающиеся в снижении внимания, темпа работы, двигательном беспокойстве или заторможенности. Это легко заметить. Одновременно повышается напряжение некоторых физиологических функций (внешне это не проявляется, хотя иногда отмечается повышенная потливость, покраснение лица). Кроме того, одним из признаков наступления утомления является нарушение координации движений, изменение почерка или его резкое ухудшение. Ребенок жалуется на усталость, головную боль, раздражительность, капризность. Если в этот момент не откорректировать величину нагрузки и продолжить работу с той же интенсивностью, то развивается переутомление с резким снижением работоспособности.

Понятия трудность урока и утомительность урока отличаются друг от друга. Трудность - это объективное свойство урока, включающее конкретный объем знаний, умений и навыков, которые должен усвоить ученик, интенсивность работы. Утомительность - это субъективный индивидуальный показатель, характеризующий функциональную "стоимость" урока для каждого ученика. В то же время специальные гигиенические исследования показали, что степень утомления школьников определяется не каким-либо одним фактором (объемом, насыщенностью, сложностью, использованием ТСО, интенсивностью, эмоциональностью и т.п.), а их совокупностью и неблагоприятным сочетанием.

Нужно отметить, что утомление обладает двойным биологическим действием: с одной стороны, оно является защитной охранительной реакцией от чрезмерного истощения организма; с другой - утомление стимулирует восстановительные процессы, раздвигает границы функциональных возможностей, и при тренировке та же самая нагрузка будет постепенно все менее утомительной.

Оптимальной можно считать такую организацию процесса обучения, при которой максимальный педагогический эффект достигается при сохранении благоприятной динамики работоспособности.

В то же время все изменения в организме, связанные с утомлением, носят временной характер и исчезают при смене вида деятельности или в процессе отдыха. Учебный процесс не должен исключать утомления, но должен строиться таким образом, чтобы отдалить его наступление и, самое главное, предупредить возникновение переутомления. Отрицательное воздействие переутомления, особенно хронического, длительно действующего, как правило, сказывается на росте, развитии ребенка, состоянии его здоровья. В конечном счете, все отрицательные последствия обучения в виде нарушений процессов роста, развития, ухудшения психологического здоровья детей, в основе своей имеют перегрузку и, как следствие, переутомление. Именно поэтому рекомендации по организации всего учебного процесса с учетом возрастных физиологических закономерностей и динамики работоспособности ребенка - насущная необходимость для здоровья сберегающей системы обучения.

Упражнения, которые можно использовать для двигательных оздоровительных разминок, необходимо делать сюжетными, давать им названия. Это способствует интересу учащихся к их выполнению, формирует наблюдательность учащихся и интерес к окружающей жизни, развивает память, внимание, мышление. Оздоровительные минутки будут способствовать не только сохранению физического здоровья учащихся, но и сохранению их психологического здоровья. Ребята будут больше общаться друг с другом, будут учиться помогать и поддерживать друг друга, что повлияет на изменение их коммуникативной культуры. Двигательные перемены помогут сплотить классный коллектив и даже изменить статус ученика в коллективе, имеющих достижения в спорте, но не всегда успешных в учебной деятельности.

Примеры игровых двигательных упражнений с книгой

Цель упражнений: стимулирование интереса к собственным физическим возможностям. Мотивации развития собственной двигательной активности.

Упражнение "Тяжелый груз". Держа книгу на вытянутой руке: переключать её из правой руки в левую, переворачивая при этом книгу; приседать, держа книгу попеременно в правой и левой руке. При этом глаза должны быть закрыты и т.п.

Упражнение “Борьба с трудностями”. Участники встают из-за стола и выполняют следующие варианты с книгой: стоят с книгой на голове; приседают с книгой на голове; осторожно двигаются налево и направо с книгой на голове; вращаются с книгой на голове; осторожно двигаются попеременно вперед и назад с книгой на голове и т.п.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

Упражнение “Колечко”. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Упражнение “Кулак-ребро-ладонь”. Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости (стола, пола). Ребенок выполняет упражнение вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами (“Кулак-ребро-ладонь”), произносимых вслух или мысленно.

Примеры коммуникативных упражнений

Упражнение “Скала”. Дети на полу (сидя, лежа, стоя) выстраивают “скалу”, принимая различные позы. Условная линия на полу обозначает обрыв. По команде инструктора “Скала готова? Замри!” альпинист должен пройти вдоль обрыва перед “скалой” и не “сорваться”. Все участники упражнения поочередно выступают в роли “альпиниста”.

Упражнение “Тень”. Цель: развитие пространства тела. Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, а другой - его Тенью. Человек делает движения, а тень их повторяет, причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень двигалась в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека.

Десять великих секретов здоровьесберегающей технологии

Они были вырублены маленькими-маленькими буквами на большом-большом камне в горах Тибета, где автор случайно обнаружил их, когда путешествовал в поисках смысла жизни. Надпись сливалась с пейзажем, подтверждая тем самым свою гармонию с природой и свое доисторическое происхождение.

Секреты чудом сохранились - вот они.

1. Секрет доброты состоит в том, что без этой фундаментальной основы всего создаваемого на Земле результаты действий не принесут пользы ни тому, кто что-то делает, ни тому для кого что-то делается. Можно назвать это «добрым началом», можно говорить об «идее добра», которая должна пронизывать все свершения. И «доброжелательность», и «добродушие», и «добросердечность» - все, чего так не хватает в нашей современной жизни и недостает в большинстве школ, происходит от корня «добро». Попробуем отказаться от декларативности («Мы все работаем на благо людей!») и дарить свою доброту не абстрактным «учащимся», а вполне конкретным Петям, Олям, Колям и Сашам, чтобы они почувствовали, что о них думают, об их интересах заботятся, и сами стали дарить добро окружающим их людям.

2. Секрет успешности (в делах и в жизни вообще) состоит в стремлении и готовности дарить радость себе и другим. Этот навык - находить поводы и причины для радости - сродни способности восхищаться чем-то в других людях (и в себе самих!), но не манипулируя («Ах, какой вы грациозный и стройный, при полутора метрах роста и ста килограммах веса!»), а искренне и умело находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения. Это необходимое качество для педагога, разделяющего идеи «позитивной» и здоровьесберегающей педагогики. Находить поводы для радости можно всегда, как бы ни была трудна жизнь. Более того, чем она труднее, тем важнее расцветить ее яркими красками - это один из принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. «Школа радости» - это не только одна из моделей организации образовательного пространства с очевидным здоровьесберегающим результатом, но и замечательная психолого-педагогическая программа воспитания.

3. Секрет эффективности усилий по созданию здоровьесберегающего пространства - в профессионализме всех работающих в школе педагогов. Пускай не всех (будем реалистичны!), но больше части, которая способна создать «критическую массу» компетентности. Поэтому вложение средств в подготовку кадров, повышение профессионализма учителей (в развитие персонала, как

говорят на Западе) - самая мудрая стратегия серьезного руководителя. Тогда неизбежно будет формироваться то пространство грамотной заботы о здоровье, работа в котором невозможно оставаться грубым, авторитарным, безразличным, незаинтересованным.

4. Секрет результативности здоровьесберегающих технологий - в целенаправленном воспитании культуры здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии (а материальное приложится!).

5. Секрет соответствия создаваемого задуманному состоит в объективном отслеживании поучаемых результатов. Лучше, если этот мониторинг будет независимым, проведенным специалистом «со стороны». Оценка «дела рук своих» не может быть объективной даже при самых благих намерениях - механизмы психологической защиты вносят свои коррективы.

6. Секрет технологичности - в том, что создание работающей технологии из суммы разрозненных программ, приемов, методик возможно лишь при наличии единства целей, задач, принципов и методологии. Иначе под ЗОТ в одной школе будет пониматься сочетание фитобара и стоматологического кабинета, в другой - «конторок» в классах и «шведских» стенок в рекреациях, в третьей - введение уроков валеологии и ставки психолога-консультанта. Все это хорошо даже в отдельности, но не может обозначаться как технология, а поэтому и заметных результатов ожидать от таких разрозненных действий не приходится.

7. Секрет надежности получаемых результатов - в широком привлечении к решению задач, связанных со здоровьем, не только учащихся и педагогов школы, но и специалистов из научных центров, институтов, опытных практиков (но имеющих необходимую подготовку!), а также обсуждение получаемых результатов на конференциях, совещаниях, публикация материалов в печати. Таким образом, происходит интеграция школы в социокультурное пространство, подпитывающее ее информационно и энергетически.

8. Секрет перспективности преобразований, проводимых в школе в сфере здоровья, состоит в наличии грамотной программы действий, по которой школа начинает работу. Эта программа должна быть рассчитана на 3-4 года (с перспективой на 5-7 лет), научно обоснована, а в ее разработке, кроме ученых, курирующих школу, должны принимать участие большинство педагогов и специалистов школы («чужая» программа нежизнеспособна!).

9. Секрет заинтересованности участников в проводимой работе, без которой невозможно реализовывать долгосрочные проекты, состоит, как это ни банально, в материальном стимулировании. На энтузиазме можно начинать работу, проводить ее какое-то время, но дальше достойных участников необходимо переводить из «любителей» в профессионалы.

10. Секрет истинности состоит в интуитивном ощущении непротиворечивости того, что делается, соответствии результатов глобальным законам природы и мироздания, одухотворенном воплощении их на благо людей. Но главное, что задает движению к цели нужное направление, освещает и освящает настоящее дело, являясь критерием его истинности, - это любовь, тот самый «пятый элемент», который наделяет жизнь смыслом и радостной энергией созидания с предвкушением обязательного успеха.

Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях

Технология - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования.

Технология описывает систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

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

Цель современной школы - подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами - планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса. Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник - ученик); физкультурно-оздоровительный (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

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.

Неоспоримо, что основная задача школы - подготовить ребенка, подростка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимое образование. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый, ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос и стала востребованность учителями и руководителями образовательных учреждений здоровьесберегающих образовательных технологий.

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 свидетельствует 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. По-разному понимают этот термин и преподаватели общеобразовательных учреждений. Некоторые считают, что ЗОТ - это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать: работать ли, например, по технологиям С. Френе, В. Зайцева, М. Монтессори и т.д. или по "технологии здоровьесбережения".

Другой вариант понимания можно обозначить как «мифологизацию представления о здоровьесберегающих технологиях»: будто никогда в школах невиданное и обладающее чудодейственной эффективностью. 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 (образовательной) технологии - достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Например, технология вероятностного образования А.М. Лобка направлена на формирование авторской позиции ребенка в вопросах культуры; технология В.Н. Зайцева ориентирована на достижение оптимальных результатов в овладении младшими школьниками обще учебными умениями; цель системы развивающего обучения Л.В. Занкова - всестороннее гармоничное развитие личности и т.д.

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 и социальное консультирование
- 6) повышение квалификации работников школ в области здравоохранения
- 7) активное участие семьи и общества

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1. Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.
3. Индивидуально-дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

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. Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих приоритетов учебно-образовательного процесса: организация рационального учебного процесса в соответствии с САНиП; рациональная организация двигательной активности учащихся; система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Системная последовательность приобщения школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям

1. Осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного разрешения
 2. Признание педагогами школы своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников
 3. Овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (обретение компетенций)
- Реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями

Негативные тенденции:

- значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остается не более 10-12%)
 - стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые регистрируются более чем у 50- 60% школьников
 - резкое увеличение доли патологии органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей
 - увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов (у 20% старшеклассников в анамнезе 5 и более диагнозов)
- К недостаткам образования, в частности, относятся:
- недостаточная освещенность классов;
 - плохой воздух школьных помещений;
 - неправильная форма и величина школьных столов;
 - перегрузка учебными занятиями.

Заключение

В последнее время происходит массовое распространение «школьных» форм патологии (близорукость, нарушения осанки, вегетативные дисфункции, дидактогении). Активизируя здоровьесберегающее и здоровьеразвивающее направления в коррекционной работе, можно тем самым способствовать не только сохранению здоровья ребенка с интеллектуальной недостаточностью, но и повышению эффективности учебно-воспитательного процесса. В школах должна регулярно организовываться социально-психологическая работа: анкетирования, тесты, диагностика здоровья и изучение неблагополучных семей.

Наряду с этим должны проводиться мониторинги состояния здоровья учащихся, режима дня, мотивов курения, отношения к курению, алкоголю и наркотикам. Здоровьесберегающие технологии в последнее время активно применяются в педагогическом и воспитательном процессах.

Тем не менее, наилучшие результаты могут быть достигнуты только при консолидации сил педагогов, родителей и общественности. Необходимо развивать и усовершенствовать личностно ориентированный подход к каждому ученику, следует уделить внимание проблемам прав ребенка и дать правильные валеологические знания.

Список литературы

1. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков. 6-е изд., перераб., и доп. - М.: Медицина, 1982. - 176с.
2. Дмитриев А.А. Оздоровление учащихся средствами физической культуры. - Красноярск, 1990. - 81с.
3. Зайцев Н.К., Колбанов В.В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. - Владивосток: Дальнаука, 1996. с. 148-153.
4. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. - М.: Аспект Пресс, 2000. - 139с.
5. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. - Минск: Народная асвета, 1996. - 144с.
6. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. 2-е издание, стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 208с.