

## Здоровьесберегающие технологии в работе педагога

*Цейтва О.Л., зам директора по НМР  
КГУ «СШ № 2 п. Аксу»  
г. Степногорска*

Состояние здоровья школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников уменьшается 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 все оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

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.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

Неблагополучное состояние здоровья учащихся в современной школе требует от педагога профилактической направленности урока: систематического включения в урок специальных профилактических приемов увеличения двигательной активности, снижения уровня эмоционального напряжения школьников и т.п.

На следующей ступени находится потребность в психологической и физической **безопасности**, недостаточное удовлетворение которой создает эмоциональный стресс. Стрессовая педагогическая тактика (несоответствие между школьными требованиями и психофизиологическими возможностями учеников, авторитарный характер взаимоотношений, «традиционная» система оценивания и т.п.) находится на первом месте среди школьных факторов риска и, как следствие, формирует у учащихся дидактогенные неврозы.

Кроме того, авторитарный стиль воспитания создает у детей представление о самих себе как об объектах возможных манипуляций, агрессии, лишает возможности освоения конструктивных форм преодоления жизненных ситуаций и мешает формированию устойчивой позитивной самооценки, самоуважения.

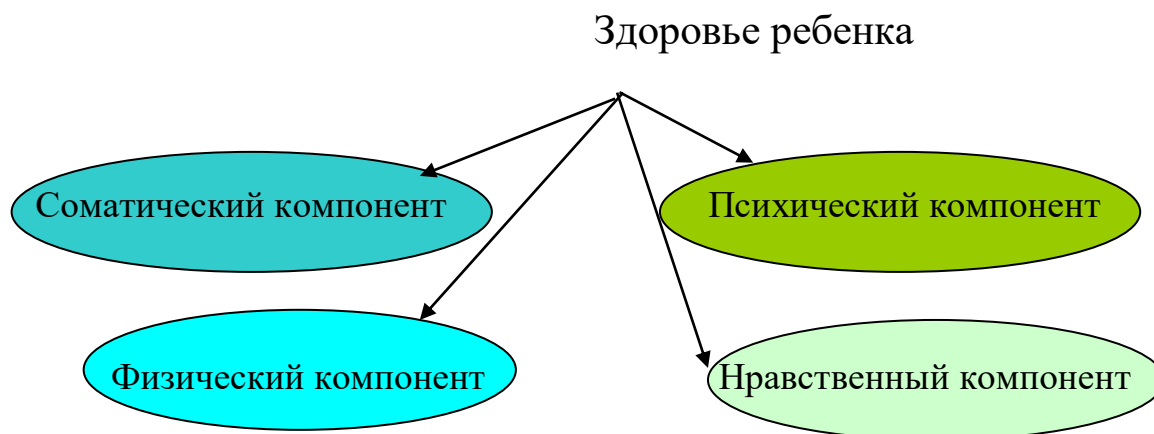
Современный компетентностный подход определяет усиление личностной ориентированности целей образования. Цели усвоения учащимся пресловутых предметно-дисциплинарных ЗУН и морально-нравственных норм сменяются необходимостью создания условий для развития его личности: формирования внутренней учебной мотивации, устойчивой позитивной самооценки, освоения способов деятельности и умения принимать ответственные решения. Становление этих личностных качеств обеспечивает, на наш взгляд, реализацию потребности в **самоактуализации** (уважении к самому себе, самоосуществлении).

Изменение целей ведет к необходимости изменения содержания и технологий обучения. Анализ технологий, предлагаемых современной педагогической практикой, позволяет выделить сущностные черты их личностной ориентированности: создание в ходе образовательного процесса ситуаций, стимулирующих субъектную активность учащихся. Личностно ориентированными являются образовательные технологии, ориентированные на свободный выбор, творчество и самореализацию учеников (Г.К. Селевко, 1998).

Кроме того, современная жизнь создает повышенный риск социально обусловленных заболеваний: проблема наркозависимости, венерических болезней, туберкулеза, ВИЧ-инфицирования смещается в более ранние возрастные периоды и нарастает быстрыми темпами. Поэтому важным направлением здоровьесберегающей деятельности педагога является **работа по формированию здорового образа жизни учащихся** как в рамках содержания предметной области, так и во внеклассной воспитательной работе.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. К каждой из этих составляющих можно подобрать как педагогическое, так и медицинское определение.

Взгляд на здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели как совокупности соматического, физического, психического и нравственного компонентов.



Здоровьесберегающая деятельность- это система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Под методами здоровьесберегающих технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решить задачи педагогики оздоровления.

Метод обучения — это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения.

По-прежнему основной формой организации учебы является урок, на котором учитель должен задействовать все свое умение, знания, опыт, для того, чтобы «вдохновлять каждого ученика радостью мышления, стремлением к богатой жизни в мире мысли» (Сухомлинский). На каждом уроке должен рождаться интерес к предмету, захватывающий сердца и мысли детей.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это рациональная организация урока. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, следует проводить физкультминутки, кроме того, определять и фиксировать психологический климат на уроке, проводить эмоциональную разрядку, строго следить за соблюдением учащимися правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока. Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

Что может сделать учитель на уроках? Прежде всего, учитель не должен допускать перегрузки учеников, определяя оптимальный объём учебной информации и способы её предъявления, учитывать интеллектуальные, физиологические особенности учащихся, индивидуальные способности каждого ученика. Стараться предусмотреть такие виды работы, которые снимали бы усталость. При планировании урока включать многократные зарядки-релаксации, в общей сложности отводя на них 3-5 минут. Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала, а приобщение учащихся к оценке своей работы позволяет учителю избежать конфликтов, а у учащихся формирует оценочное суждение. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Во время проведения релаксации учитель не ставит перед учащимися цель – запомнить программный материал. Релаксация должна освобождать на какое-то время от умственного напряжения. Вот несколько примеров.

1.Разрядка для снятия напряжения глаз с использованием проектора и экрана - физкультминутка для глаз. Дети следят за появляющимися на экране разноцветными фигурками, время такой зарядки-1-2 минуты.

2.Разрядка с использованием различного вида движения, физкультминутка, хорошо знакомая детям еще по начальной школе.

3. Шутливые истории на уроке, притчи, загадки т.д.

Большой энтузиазм вызывают у учеников уроки, на которых можно проявить себя творчески. Для этого можно использовать такую форму работы как нестандартные уроки. Эти уроки создают благоприятный климат работы в классе, повышают эмоциональный фон, нормализуют психическое состояние и ученика, и учителя.

Здоровье - понятие комплексное. Оно зависит от социально-экономического положения детей, экологической обстановки в местах их проживания, качества питания, медицинского обслуживания, профилактической работы с детьми медиков и педагогов, системы оздоровительных учреждений. Научить беречь свое здоровье, вести здоровый образ жизни - задача родителей и образовательных учреждений.

Здоровье подрастающего человека – это главная проблема современной школы и не только социальная, но и нравственная, и свой посильный вклад в сохранение здоровья молодого поколения должен стремиться внести каждый учитель.

Проблема сохранения и укрепления здоровья остается на сегодня очень острой. Поэтому возникает необходимость в формировании у учащихся культуры здоровья, воспитании потребности вести здоровый образ жизни, обеспечении необходимыми знаниями, формировании соответствующих навыков. И главная роль в этом принадлежит, конечно, учителю.