

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Е.П. Жуковская

ГУО «Средняя школа № 16 г. Пинска», kate250884@mail.ru

Современное состояние общества, высокие темпы его развития предъявляют все новые и более высокие требования к человеку и его здоровью. Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей, молодежи в современных условиях развития Республики Беларусь исключительно значима и актуальна, поскольку связана напрямую с проблемой безопасности и независимости. За последние годы в нашей стране произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. Статистические данные свидетельствуют о крайне низком уровне состояния здоровья детей и подростков.

По данным Минздрава, только 5% выпускников школ являются здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, 70% страдают нервно–психическими расстройствами.

Объективную причину роста количества заболеваний, ухудшения состояния здоровья школьников усматривают в условиях организации учебно–воспитательного процесса. Современные образовательные учреждения характеризуются повышенным объемом учебной нагрузки и интенсификацией учебного процесса в условиях дефицита учебного времени. В результате детский организм, наиболее чувствительный в этот период к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, приобретает целый ряд нарушений состояния здоровья, который получил название «школьные болезни». Кроме этого, в процессе обучения в школе у детей отмечается рост хронических заболеваний, приводящих к снижению функциональных возможностей детского организма.

В настоящее время политика государства направлена на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье школьников. Закон Республики Беларусь «Об образовании» в качестве одной из приоритетных целей ставит сохранение и укрепление здоровья обучаемых. В большинстве школ работа по сохранению и укреплению здоровья носит стихийный, эпизодический характер. Учителя недостаточно применяют здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. У учащихся не сформировано ценностное отношение к собственному здоровью, большинство из них имеют низкий уровень знаний по проблеме здоровьесбережения, не владеет элементарными умениями и навыками по сохранению собственного здоровья.

Школа на современном этапе должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества. Здоровье подрастающего человека это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок должен не только уметь сохранять свое здоровье, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс воспитания. Это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь.

Здоровье, здоровый образ жизни – основные понятия здоровьесбережения. Согласно Уставу Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) это не только отсутствие болезни и повреждений, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

Основными элементами здорового образа жизни являются: отсутствие вредных привычек; высокая культура общения и поведения; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; оптимальный двигательный режим, основу которого составляют регулярные занятия физической культурой и спортом; санитарно – гигиеническая культура.

Сущностью здоровьесбережения является сохранение здоровья учащихся с помощью педагогических средств, способов, приемов. Ведущим в здоровьесбережении является мотив «Через педагогику – к здоровью, через образование – к здоровому образу

жизни». Цель здоровьесбережения – создание условий и проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья учащихся.

Основными задачами здоровьесбережения являются:

- 1) формирование потребностей учащихся в сохранении и укреплении своего здоровья;
- 2) создание в общеобразовательной школе здоровьесберегающей среды;
- 3) информационное обеспечение процесса здоровьесбережения;
- 4) применение в учебно – воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий [1, с. 78].

В последнее время особое внимание уделяется работе по укреплению здоровья обучающихся в общеобразовательных школах. Формы и методы сохранения и укрепления здоровья учащихся, используемые педагогами, позволили выделить основные направления в практике общеобразовательных школ.

Первое направление – концептуальное обеспечение здоровьесбережения. В общеобразовательных школах разрабатываются различные концепции здоровьесберегающего обучения и воспитания. Суть концепции состоит в том, что без особых экономических затрат можно наполнить здоровьесбережением учебно–воспитательное пространство, осуществлять оздоровление детей посредством педагогических средств и методов работы. Основным направлением разработанной концепции являются различные виды деятельности, которые обладают психотерапевтическим и оздоравливающим потенциалом.

Второе направление в практике школ – программное обеспечение здоровьесбережения учащихся. Реализуются программы по здоровьесбережению обучаемых, основная цель которых – обучение здоровью как учащихся, так и учителей.

Третье направление, реализующееся в практике общеобразовательных школ, связано с мониторинговыми исследованиями здоровьесберегающего обучения и воспитания [2, с. 49].

Основным педагогическим условием формирования готовности детей школьного возраста к здоровьесбережению является программно–информационное обеспечение процесса здоровьесбережения учащихся. Целью программно–информационного здоровьесберегающего обеспечения является доведение до учащихся актуальных сведений по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья. Главным педагогическим требованием к осуществлению информированности учащихся начальных классов является интеграция содержания образовательных школьных предметов и главным образом курса «Человек и мир», «Физической культуры и здоровья». Вопросы здоровьесбережения рассматриваются и в содержании учебных занятий по другим учебным предметам.

При внеклассных формах работы учитель начальных классов осуществляет преемственность между учебным и воспитательным процессом и тем самым учит детей беречь свое здоровье. В практику работы общеобразовательных школ вошли:

- 1) составление, оформление, разъяснение правил для дежурного по классу, столовой, спальню комнате, школе и т.д., а также контроль за их выполнением;
- 2) подготовка и проведение экскурсий, туристических походов, целевых прогулок;
- 3) обучение гигиеническим правилам и контроль за их выполнением;
- 4) организация работы учащихся по благоустройству школьных помещений, на пришкольном участке и контроль за их выполнением;
- 5) физкультурно–спортивная работа с учащимися;
- 6) подготовка и проведение праздников здоровья, Дня здоровья, Недели здоровья [3, с. 30].

При этом основным условием проведения этих мероприятий является соблюдение принципов здоровьесбережения, использование здоровьесберегающих образовательных технологий.

Педагоги определяют «здоровьесберегающие образовательные технологии» как совокупности всех используемых в образовательном процессе приемов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся от неблагоприятного воздействия факторов

образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья. И, следовательно, задача здоровьесберегающей педагогики – обеспечить школьнику высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья для будущей счастливой самостоятельной жизни, умения заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Из определения здоровьесберегающих образовательных технологий видно, что важнейшей целью их внедрения в образовательный процесс является формирование культуры здоровья. Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. При этом творческий характер образовательного процесса – крайне необходимое условие здоровьесбережения. Включение ребенка в творческий процесс не только служит реализации той поисковой активности, от которой зависит развитие человека, способствует достижению цели работы школы – развитие личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления.

Реализация творческих задач достигается использованием на уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения (дискуссия, работа в группах, проектная работа, психолого–педагогический тренинг и др.) Важный принцип здоровьесбережения состоит в оценке учителем того, какой ценой для здоровья конкретный учащийся, с учетом всех его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, должен расплатиться за полученные на уроке знания, умения и навыки. «Цена обучения для здоровья» – вот тот критерий, который при использовании здоровьесберегающих технологий служит учителю мерилom допустимости тех или иных педагогических воздействий.

Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства.

Литература

1. Антропова, М.В. Родителям о здоровье школьников / М.В. Антипова. – М. : Педагогика, 2001. – 168 с.
2. Бутова, С.В. Оздоровительные упражнения на уроках / С.В. Бутова // Начальная школа. – 2006. – № 8. – С. 47–53.
3. Казаковцева, Т.С. К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях / Казаковцева Т.С. // Начальная школа. – 2006. – № 4. – С. 30.