

Здоровьесберегающие технологии в образовании



Почему формирование и сохранение здоровья проблема системы образования?

- ❶ Система образования охватывает детей в возрасте от 3 до 23 лет.
- ❷ Формирование здоровья – изменение поведения с ориентацией на здоровье - психолого-педагогическая проблема.



Определить понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии»

представляется корректным, исходя из «родового» понятия «образовательные технологии». Если последние отвечают на вопрос «как учить?» (Селевко, 2000), то логичным окажется ответ: ***так, чтобы не наносить вред здоровью субъектов образовательного процесса – учащихся и педагогов.***



Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

*Здоровьесберегающий характер
образовательной
технологии*

обучение и развитие осуществляется
не в ущерб соматическому и
психическому здоровью

учет психологических
закономерностей и особенностей
развития детей
в качестве исходного основания
для моделирования
образовательного процесса

здоровьесохранительный характер
образовательной технологии

создание гигиенических
условий,
обеспечивающих высокую
работоспособность
детей и педагогов

устранение интенсификации
образовательного процесса,
перегрузку детей
информацией, требующей
механического запоминания

педагогическая профилактика
развития “школьных” заболеваний
(нарушение осанки и близорукость),
и предупреждение формирования
у детей “школьных стрессов”

“Не навреди!” (“No nocere!”)

Признаки здоровьесберегающего характера образовательной технологии

- индивидуализация педагогических воздействий;
- согласованность использования различных каналов восприятия;
- учет особенностей психического развития;
- учет особенностей темпа деятельности;
- использование интерактивных форм обучения;
- творческий характер учебного процесса;
- учет возрастных особенностей школьника
- построение образовательного процесса с учетом физиологических особенностей учащихся

здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения

комплекс этих мер получил название

"здоровьесберегающие технологии"

- система коррекции нарушений соматического здоровья с использованием комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий
- различные формы организации образовательного процесса с учетом его психологического и физиологического воздействия на организм учащегося
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм, нормированием учебной нагрузки и профилактикой утомления учащихся
- система медико-психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья, физического и психического развития школьников
- разработка и реализация обучающих программ по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек
- служба психологической помощи учащимся и педагогам по преодолению стрессов, тревожности, формированию комфортного психологического климата
- мероприятия, направленные на укрепление здоровья школьников и учителей, создание условий для их гармоничного развития
- организация и контроль обеспечения сбалансированного питания всех учащихся в школе

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ)



К медико - гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов.

Медицинский кабинет школы организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно - гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учащихся, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы.

Участие врача или медицинской сестры необходимо при проведении психолого-педагогических консилиумов, на которых решаются вопросы, касающиеся отдельных учащихся с проблемами здоровья.



Занятия по программе «Лечебная педагогика» должны проводиться под контролем и при участии медицинских работников.

Создание в школе стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания каждодневной помощи и школьникам, и педагогам, проведение занятий лечебной физической культуры, организация фитобаров и т.п. - тоже элементы этой технологии.



2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)





ФОТ направлены на
развитие занимающихся:

закаливание, тренировку силы,
выносливости, быстроты, гибкости и других
качеств, отличающих здорового,
тренированного человека от физически
немоощного.

Реализуются на уроках физической
культуры и в работе спортивных
секций.



3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).



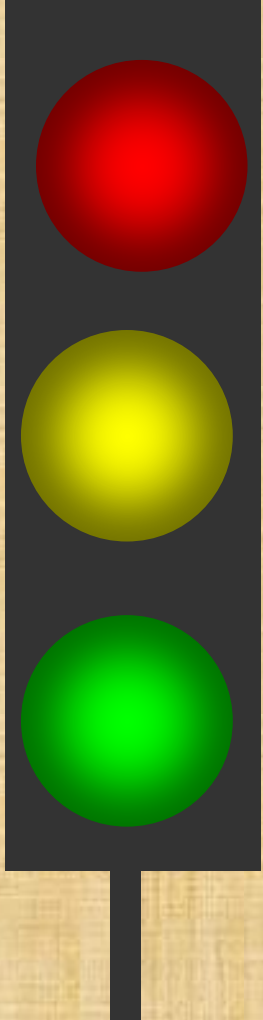
Ресурсы этой области здоровьесбережения пока недооценены и слабо задействованы. Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это - и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

Организация фитомодулей в классах.



ДЕЙСТВИЕ ФИТОМОДУЛЕЙ

- ◉ БАКТЕРИЦИДНОЕ
- ◉ АНТИТОКСИЧЕСКОЕ (ПОГЛОЩЕНИЕ ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ ИЗ ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ И ДР.)
- ◉ ОПТИМИЗАЦИЯ МИКРОКЛИМАТА ЗА СЧЕТ ПОВЫШЕНИЯ ВЛАЖНОСТИ ВОЗДУХА
- ◉ СНИЖЕНИЕ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ЗА СЧЕТ ДЕЙСТВИЯ ТЕРПЕНОВ
- ◉ ОПТИМИЗАЦИЯ ВИЗУАЛЬНОЙ СРЕДЫ



4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).

Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно – технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д.

Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранение жизни – требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий.

Грамотность учащихся по этим
вопросам обеспечивается
изучением курса ОБЖ,
педагогов – курса «Безопасность
жизнедеятельности»,
а за обеспечение безопасности
условий пребывания в школе
отвечает ее директор.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)

подразделяются на 3 три подгруппы:

Организационно - педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптивных состояний;



Психолого - педагогические технологии (ППТ),

связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников.

Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса



Учебно - воспитательные технологии (УВТ),

которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.



Отдельное место занимают еще 2 группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

социально
адаптирующие и личностно -
развивающие технологии

включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов



лечебно- оздоровительные технологии

составляют
самостоятельные
медико-педагогические
области знаний:
лечебную педагогику и
лечебную
физкультуру,
воздействие которых
обеспечивает
восстановление
физического
здоровья школьников.



**«Здоровье - не все,
но все без здоровья - ничто»**

Сократ

Из устава Всемирной организации здравоохранения

**Здоровье - состояние полного
физического, духовного и социального
благополучия**

Здоровье ученика в норме, если:

- ◉ **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;
- ◉ **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
- ◉ **в эмоциональном плане** – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- ◉ **в интеллектуальном плане** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- ◉ **в нравственном плане** – он признаёт основные общечеловеческие ценности

Данные Минздрава

- ◉ Здоровые ученики-5%
- ◉ Хронически больные ученики-80%
- ◉ Нервно-психические расстройства -70%

Болезни:

- ◉ Органов дыхания
- ◉ Глаз
- ◉ Костно-мышечной системы



ПО ДАННЫМ ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА
НИИ ГИГИЕНЫ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЕТЕЙ РАО,
заболевания опорно-двигательного аппарата выявлены

у 25,9% первоклассников
(второе место в рейтинге заболеваний)

у 24,7% девятиклассников
(первое место в рейтинге заболеваний)

чем опасно искривление позвоночного столба



Здоровье разрушающие инновации

- ◉ Замена парт на столы;
- ◉ Замена каллиграфического письма перьевой ручкой на безотрывное письмо шариковой;
- ◉ Замена электролампового освещения на высококачественное люминесцентное;
- ◉ Сокращение или изгнание из школы уроков труда;
- ◉ Бесконечные смены содержания образования и учебных планов

Интенсификация учебного процесса

- Увеличение учебных часов

- Сокращение часов при неизменном объеме материала или увеличение объема

переутомление

Факторы, определяющие утомляемость на уроке

Субъективные:

- ◉ возраст;
- ◉ пол;
- ◉ состояние здоровья;
- ◉ особенности нервной системы;
- ◉ функциональное состояние (физическое и психическое);
- ◉ способности;
- ◉ работоспособность;
- ◉ темп деятельности;
- ◉ интересы и мотивы

Объективные:

- ◉ трудность учебного материала;
- ◉ тип урока;
- ◉ характер окружающего предметного пространства
- ◉ вид деятельности;
- ◉ тип взаимодействия;
- ◉ интенсификация образовательного процесса;
- ◉ «физиологическая цена» урока

Переутомление

- Умственное и физическое перенапряжение
- Статическое положение тела
- Безразличное или угнетенное эмоциональное состояние
- Несоблюдение этических норм и требование
- Отсутствие атмосферы справедливости и доброжелательности
- Не учет индивидуальных способностей



Ребенок не устает, если:

- выполняет интересную работу;
- добивается успеха в работе;
- преобладают доброжелательные взаимоотношения;
- выполняемая работа соответствует уровню способностей;
- не проводит время в безделье и скуке.



Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения

- обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Принципы здоровьесберегающих технологий

- Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса.
- Творческий характер образовательного процесса.
- Обеспечение мотивации образовательной деятельности.
- Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.
- Предпочтение значимого осмысленного содержания обучение "по единицам, а не по элементам", принцип целостности.
- Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности.
- Рациональная организация двигательной активности.
- Обеспечение адекватного восстановления сил.
- Обеспечение прочного запоминания.
- Комплексная система закаливания детей.

Правильная организация учебной деятельности:

- ◉ строгая дозировка учебной нагрузки;
- ◉ построение урока с учетом работоспособности учащихся;
- ◉ соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- ◉ благоприятный эмоциональный настрой;
- ◉ проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках, релаксация и др.

Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
1-й этап. Врабатывание.	5 мин.	Относительно невелика.	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение.
2-й этап. Максимальная работоспособность.	20-25 мин.	Максимальное снижение на 15 мин.	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом.
3-й этап. Конечный порыв.	10-15 мин.	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного.

Как подобрать здоровьесберегающие средства?

- ◉ Для включения всех учащихся в учебную деятельность по освоению изучаемого материала необходимо помнить:
 1. один и тот же учебный материал может быть представлен несколькими средствами обучения (печатные издания, аудио – видео и др.), каждое из которых обладает своими дидактическими возможностями.
 2. подбирать здоровьесберегающие средства обучения так, чтобы дети смогли включиться в работу в соответствии с индивидуальными возможностями, при этом «визуалы» смогли увидеть, «кинестеты» – ощутить, «аудиалы» – услышать

Школьная доска

- В какой части доски учитель чаще всего пишет тему урока и домашнее задание?



Школьная доска

Зависимость запоминания информации расположения

от её



Основные тенденции современных образовательных технологий

1

- От ученика как функции запоминания к ученику как процессу умственного развития, позволяющему использовать усвоенное

2

- От чисто ассоциативной, статической модели знаний к динамически структурированным системам умственных действий

3

- От ориентации на усредненного ученика к дифференциации и индивидуализации программ обучения

4

- От внешней мотивации ученика к внутренней нравственно-волевой регуляции

Пожелания:

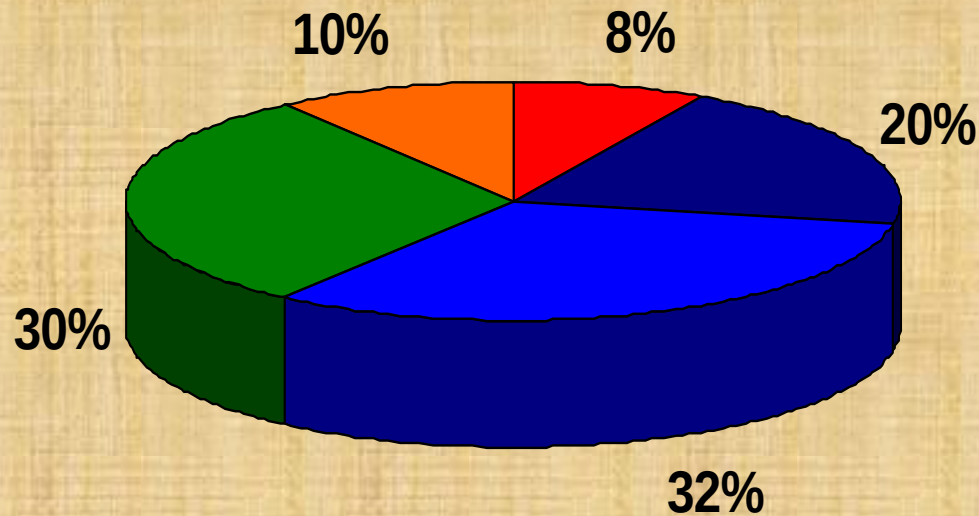
- ◉ заботьтесь о здоровье детей;
- ◉ включайте физкультминутки и динамические паузы;
- ◉ следите за чистотой воздуха в классе, температурным режимом, освещенностью;
- ◉ приучайте своих учащихся к здоровому образу жизни.

Будьте для них ярким примером!

Будьте здоровы!

Здоровье и педагог

Только в сильном, здоровом теле дух сохраняет равновесие, и характер развивается во всем своем могуществе. Г.Спенсер



- Считают себя абсолютно здоровыми
- Страдают хроническими заболеваниями
- Часто болеют
- Достаточно часто болеют
- Считают себя относительно здоровыми

Осознание педагогами фактора негативного влияния уровня собственного здоровья на педагогический процесс:

- ◉ 22% ИСПЫТЫВАЮТ АППАТИЮ, ЖЕЛАНИЕ УЙТИ ОТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ;
- ◉ 23% УЧИТЕЛЕЙ ПОДВЕРЖЕНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЗРЫВАМ;
- ◉ 42% ПЕДАГОГАМ ХАРАКТЕРНА РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ;
- ◉ 2% ПРОЯВЛЯЮТ СЕБЯ АГРЕССИВНО.

Построение благоприятного психологического микроклимата как основы здоровьесберегающего процесса.

Под **благоприятным** психологическим микроклиматом в психологии подразумевается сумма компонентов, позволяющих организовать социуму такие формы взаимодействия с личностью, при которых не происходит нарушения её основных прав.

В данном контексте подразумевается, что личность:

- ✓ Находится в среде, благоприятной для её самореализации (может быть услышана, не подвергается унижениям, имеет право отстаивать своё мнение).
- ✓ Социальная среда, в которую включена личность не испытывает с её стороны различных форм агрессии и негативизма и имеет потенциал для благоприятного воздействия.



Будьте
здоровы!



Спасибо
за внимание!