

**Управление образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное автономное
образовательное учреждение среднего
профессионального образования
«Многопрофильный колледж имени И.Т. Карасева»**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО
ПРОСТРАНСТВА В СОВРЕМЕННОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Материалы Всероссийской научно-практической Интернет-конференции

2 апреля 2012 года, п. Строитель



Редакционная коллегия:

Меркулова А.С., кандидат филол. наук, заведующий научно-методическим отделением,
Лоскутова Д.Н., кандидат филол. наук, методист,
Шуняева О.В., методист.

Формирование здоровьесберегающего пространства в современном образовательном учреждении : материалы Всероссийской научно-практической Интернет-конференции. 2 апреля 2012 года / Тамбовское областное государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Многопрофильный колледж имени И.Т. Карасева». Тамбов, 2012.

В сборнике представлены статьи и материалы, посвященные формированию здоровьесберегающего пространства в современном образовательном учреждении. Авторы опубликованных материалов несут полную ответственность за точность приведенных цитат и прочих сведений и соответствия ссылок оригиналу. Материалы публикуются в авторской редакции.

Содержание

ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ» И СПОСОБЫ ЕГО СОХРАНЕНИЯ. <i>Коновалова С.В.</i>	7
О ЗДОРОВЬЕ И ЕГО ОСНОВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ. <i>Юр О.Ю.</i>	8
ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ. <i>Уварова Н.А.</i>	10
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. <i>Бородин В. В.</i>	13
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ. <i>Степанкова Н. А.</i>	17
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА. <i>Куликов А. В.</i>	21
ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТНЫЙ ОРИЕНТИР СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА. <i>Прохоров В. С.</i>	23
ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ. <i>Смирнова Т.А.</i>	25
СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ. <i>Шмакова О.Л.</i>	30
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ПЛАТФОРМА К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДУХОВНОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. <i>Лапочук Н.А.</i>	33
РЕАЛИЗАЦИЯ В КОЛЛЕДЖЕ МЕР ПО УСИЛЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В СООТВЕТСТВИИ С ИДЕЯМИ ПЕДАГОГИКИ ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. <i>Шишова С. В.</i>	37
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЕДАГОГА. ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ. <i>Скороход Л.Ю.</i>	41
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО – ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ И РАЗВИТИЮ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА И СТУДЕНТА. <i>Мельникова С.В.</i>	44
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЛОЧНО–МОДУЛЬНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ. <i>Толкачев А. И.</i>	48
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ. <i>Турчанинова Н.И.</i>	53
КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В УСЛОВИЯХ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «РИТМЫ ПРИРОДЫ» МБОУ ДОД ЗАЙГРАЕВСКОГО ЦЕНТРА ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА. <i>Грабовская В. А.</i>	55

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.	57
<i>Чубиркина И.А., Кузнецова Е.В., Смычкова А.С.....</i>	
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.	60
<i>Шатилова О. Н.....</i>	
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТЫ.	62
<i>Сенина Г.В.....</i>	
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.	65
<i>Марков Ю.В.....</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ВЫСОКОЙ КУЛЬТУРЫ МОЛОДЁЖИ (ПОДРОСТКА).	68
<i>Маркова Л. А.....</i>	
ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТНЫЙ ОРИЕНТИР СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА.	72
<i>Адоньева Т.Н.....</i>	
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.	76
<i>Колмыкова Т.В.....</i>	
ЗДОРОВЬЕ КАК КАТЕГОРИЯ КУЛЬТУРЫ.	79
<i>Ахмедханова Т.В.....</i>	
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.	82
<i>Власова В.В.....</i>	
ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ В УЧЕБНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.	86
<i>Дубовицкая Е.В.....</i>	
ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ.	89
<i>Веденеева Н.Ю.....</i>	
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ПРАКТИКЕ.	93
<i>Веткина Н. В.....</i>	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.	95
<i>Ульянова Н.И.....</i>	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТКАХ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.	98
<i>Толкачев А. И, Рожко З. Н., Мотовилова О. П., Никитюк Т. В.....</i>	
ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.	100
<i>Иовлев А.Д., Вдовин С.Г.....</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ФИЗИКИ.	102
<i>Прозорова М.А.....</i>	
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ УРОКОВ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА.	104
<i>Вотановская Н.А.....</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА ПРИ ИЗУЧЕНИИ МАТЕМАТИКИ.	105
<i>Вайнер Е. Я.....</i>	
ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.	109
<i>Иванова А.М.....</i>	
СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА.	114

<i>Чимитсариева Р.Ж.</i>	118
СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА.	
<i>Герасимова Т.А.</i>	121
ГИПОДИНАМИЯ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА.	
<i>Пивоварова О. В.</i>	122
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.	
<i>Дамдинова Ц.Б.</i>	126
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.	
<i>Горячев С.А.</i>	129
ОБЕСПЕЧЕНИЕ АКУСТИЧЕСКОГО КОМФОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.	
<i>Мещерякова Э.А.</i>	132
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН В «КИРСАНОВСКОМ АГРАРНОМ ТЕХНИКУМЕ».	
<i>Щербатов А.В.</i>	138
УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА.	
<i>Яичников Г.В.</i>	140
ЗАЩИЩАЯ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА, МЫ ОБЕСПЕЧИВАЕМ ЕМУ БУДУЩЕЕ.	
<i>Емельянова М.С.</i>	142
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ : ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТЫ.	
<i>Ульнирова Н. Ю.</i>	145
ЗДОРОВЬЕ КАК КАТЕГОРИЯ КУЛЬТУРЫ.	
<i>Лантева Н. Н.</i>	150
ЗДОРОВЬЕ КАК КАТЕГОРИЯ КУЛЬТУРЫ	
<i>Ткачева Т. И.</i>	154
ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.	
<i>Орликова Е.В.</i>	156
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ СБО В ШКОЛЕ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ.	
<i>Кошарская Л.Л.</i>	159
ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ В УЧЕБНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.	
<i>Никулина О.П., Романова М.М.</i>	163
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ МИХАЙЛОВСКОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА-ИНТЕРНАТ.	
<i>Дягилева С.В.</i>	168
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ.	
<i>Попова О.Е.</i>	170
СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА.	
<i>Конобеева Н. Н.</i>	174
ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВНАЯ ЖИЗНЕННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ И ПРОБЛЕМА ПЕДАГОГА.	
<i>Ивлиева Г. А.</i>	177
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ЦЕЛЯХ РАЗВИТИЯ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА	

И СТУДЕНТА ИНТЕГРИРОВАННЫЙ УРОК ЛИТЕРАТУРЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «ГАРМОНИЯ СЛОВА И ТАНЦА» ПО ЛИРИКЕ А.А. ФЕТА.	
<i>Карнизова Н. В., Молочкина Т. В.....</i>	
ТЕХНОЛОГИЯ ВЕБ – КВЕСТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ.	181
<i>Горобей А.Н.....</i>	
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ РЕЧЕВОГО СЛУХА И ФОРМИРОВАНИЮ ПРОИЗНОШЕНИЯ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА.	184
<i>Купна Т. И.....</i>	
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА.	186
<i>Лештаева Г.М.....</i>	
ПИЩЕВОЙ КОД В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИЩИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ.	189
<i>Лоскутова Д.Н.....</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ТАБАКОКУРЕНИЮ В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.	191
<i>Зобнина Н.В., Чербаева Е. В.....</i>	
ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ.	193
<i>Шуняева О.В., Агаркова И.А.....</i>	
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА: ВОЗМОЖНОСТИ ЕГО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ.	197
<i>Никифорова И.Н.....</i>	
ПРОГРАММИРОВАНИЕ В MYRASCAL2 И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ	200
<i>Сидляр М.Ю., Максимова Н.А.....</i>	

ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ» И СПОСОБЫ ЕГО СОХРАНЕНИЯ

Коновалова С.В., преподаватель математики

*Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Железнодорожный колледж», г. Мичуринск, РФ*

*У кого есть здоровье - у того есть надежда
У кого есть надежда - у того есть все!
(Восточная мудрость)*

Эта восточная мудрость определяет два самых главных принципа, на которых строится основа человеческого бытия: Первый - здоровье, было, есть и будет значимой ценностью вне зависимости от времени, места и общественного уклада жизни, так как дает предпосылки к развитию и совершенствованию души и тела;

Второй - здоровье является высшей ценностью общества, поскольку качество человеческой жизни и состояний человека есть достояние не только отдельно взятой личности, но и общества в целом. Чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества. Именно это превращает здоровье каждого индивида в общественное богатство.

Строго объективных критериев, дифференцирующих понятие «болезнь» и «здоровье», пока нет. Медицинская позиция всегда отталкивается от определенной болезни, которая характеризуется наличием боли, ограничениями, стеснением, страданиями. Здоровье при этом понимается как отсутствие болезни. ВОЗ был провозглашен стратегический принцип: «Обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав каждого человека». Все социологические определения здоровья и болезни определяют болезнь как физический или умственный процесс, который имеет тенденцию ограничивать способность человека действовать, решать поставленные задачи.

Существует более 300 определений здоровья. Из них можно выделить основные, где здоровье определяется: 1) как совокупность физических и духовных способностей, которыми располагает организм; 2) как целостное многомерное динамическое состояние в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды, позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре производные:

- генетические факторы - 15-20 %
- состояние окружающей среды - 20 - 25 %
- медицинское обеспечение - 10 - 15%
- условия и образ жизни человека - 50 - 55%

Эти данные свидетельствуют о приоритетной роли образования в сохранении и формировании здоровья, поскольку оно помогает человеку построить правильный образ жизни и грамотно заботиться о своем здоровье.

За последние 10 лет министерствами здравоохранения и образования проведена работа по формированию нормативной базы, дающей возможность более эффективно заботиться о здоровье. Педагогические работники образовательных учреждений обязаны проходить периодические бесплатные медицинские обследования, которые проводятся за счет средств учредителя. По свидетельству статистики, здоровье с каждым годом ухудшается. В связи с состоянием здоровья педагогов назрела необходимость его сохранения и укрепления.

Чтобы сохранить энергию, так необходимую преподавателю в его трудной, но благородной работе, важно помнить простые правила:

Правило первое: Не закидывайтесь на плохом, подводя итоги дня, — считай только удачи.

Правило второе: Чаще улыбайтесь. Изумляйтесь всему, как изумляются дети.

Правило третье: Каждый день начинайте жизнь с «нового листа». В «реку жизни», как Вашу ближайшую речку, нельзя войти дважды. Всё течет, всё меняется.

Правило четвертое: В педагогической деятельности стремитесь к сотрудничеству. Элемент критики не должен быть доминирующим. Постоянно транслируйте дружелюбность.

Правило пятое: Помните восточную мудрость: «Трудись не перенапрягаясь. В работе не ленись, но и не доводи себя до истощения сил».

Правило шестое: Осознайте высшую самоценность жизни. В ней суть счастья. Мы счастливы оттого, что живём. Можем любить и быть любимыми, растить и воспитывать детей.

Утомление

Бездействовать - бездарно и нелепо,

Когда вокруг занятий миллион.

Я чувствую себя великолепно

Только тогда, когда я утомлен.

Быть может, оттого, что я писатель,

А больше в жизни стать никем не смог,

Мне хорошо, когда сумею за день

Перевести сто или двести строк.

Тогда я ощущаю утомленье

И радуется меня мой светлый путь,

А если был весь день отмечен ленью,

Я почему-то не могу заснуть.

Нет никакой отрады от безделья!

Что праздность нам на радость, люди врут.

Ночь провести с любимой на постели

Приятно, потому что это труд!

Николай Глазков, 1951 г.

Представленный материал может быть полезен педагогам для формирования здорового образа жизни. Предлагаемые правила здоровьесбережения направлены на формирование стрессоустойчивости и осознание необходимости построения индивидуальной траектории сохранения и укрепления здоровья. Это является дополнительным материалом к работе педагога и содержит накопленные многими поколениями представления о здоровье.

О ЗДОРОВЬЕ И ЕГО ОСНОВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ

Юр О.Ю.

Бюджетное образовательное учреждение

Омской области

начального профессионального образования

«Профессиональное училище №32», г. Омск, РФ

Современной наукой предлагается множество формулировок, определяющих здоровье, что, несомненно, характеризует его как комплексное, разноуровневое и многоаспектное понятие, являющееся одновременно категорией нескольких наук. Причем каждый специалист трактует его со своих позиций, исходя из сущности соответствующей науки. Так, гигиенисты под здоровьем понимают оптимальное взаимодействие организма с окружающей средой; философы и социологи – состояние нормального функционирования организма, позволяющее ему выполнять свои видоспецифические социальные функции.

Здоровье изучается на нескольких уровнях.

Первый уровень – здоровье населения всего государства, региона, области, города, которое определяется совокупностью индивидуальных характеристик, выраженных в статистических и демографических показателях, т. е. общественное здоровье.

Второй уровень – усредненные показатели здоровья малых групп: социальных, этнических, классовых, школьных коллективов и т. п., т. е. групповое здоровье.

Третий уровень – здоровье отдельно взятого индивида, характеризующееся гармоничной совокупностью структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих его оптимальную жизнедеятельность, т. е. индивидуальное здоровье. [2].

Выделяют следующие составляющие здоровья человека: соматический (телесный) компонент – текущее состояние органов и систем органов человека; физический компонент – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма; психический компонент – состояние психической сферы человека; нравственный компонент – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основ жизнедеятельности человека.

Основу соматического компонента здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития человека, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими у него на различных этапах развития.

Основу физического компонента здоровья создают морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, которые обеспечивают приспособление организма к воздействию факторов окружающей среды.

В основе психического компонента здоровья – состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

Это состояние обуславливается потребностями и биологического, и социального характера, а также возможностями их удовлетворения. Правильное формирование и удовлетворение базовых потребностей во многом определяют психическое здоровье человека.

Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде.

Рассмотрим основные компоненты здоровья, представленные в трактовке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Суть физического (соматического) компонента такова, что основу здоровья на физиологическом уровне составляет гомеостаз – способность организма обеспечивать постоянство своей внутренней среды вопреки внешним воздействиям. То есть здоровье сохраняется, если поддерживается постоянство внутренней среды. В этом случае здоровье (как внутреннее состояние) управляется с помощью системы обратных связей, обеспечивающих контроль за внутренней средой организма и поддерживающих ее постоянство, несмотря на изменения окружающих условий. Отсюда появляется важный принцип – принцип сохранения здоровья, основу которого составляет гомеостаз. Но организм человека не находится в состоянии равновесия с окружающей средой, он постоянно к ней приспосабливается. Поэтому жизнедеятельность, а значит, и здоровье человека, наряду с гомеостазом обеспечивается адаптацией. Отсюда следует вывод о необходимости поддержания в организме оптимального резерва адаптационных возможностей, т. е. принципа увеличения или укрепления резервов здоровья.

Психический компонент здоровья характеризуется следующими признаками: 1) отсутствие выраженных нервно-психических расстройств и отклонений, основной причиной которых являются психологические стрессы; 2) наличие резерва психических возможностей (резерва психической адаптации), позволяющих преодолеть стрессы. То есть в рамках психологического обеспечения здоровья принципы сохранения здоровья и увеличения его резервов тоже важны.

Социальный компонент здоровья также принято рассматривать в аспекте адаптации как приспособление к условиям общественной жизни, где вышеуказанные принципы отражаются в

соответствующих социальных механизмах. Таким образом, обеспечение жизнедеятельности человека происходит на биологическом (физиологическом), психологическом и социальном уровнях посредством двух основополагающих механизмов: сохранения здоровья и увеличения его резервов. Важно отметить, что здоровье детей и подростков в процессе их развития, созревания и взросления не только способно сохраняться или наращиваться, но определенным образом строится и перестраивается, отсюда актуальной становится задача формирования здоровья. Соблюдение принципа формирования здоровья должно обеспечить формирование основных компонентов здоровья детей и подростков на протяжении всего периода получения образования. Следовательно, данный принцип имеет общепедагогическое значение, его соблюдение должно обеспечить человеку совершенствование механизмов сохранения и увеличения адаптационных резервов организма путем целенаправленного оздоровления собственного образа жизни. Такое видение здоровья человека дает основание ввести его в состав педагогических категорий и применить педагогический подход к его трактовке. Специфическими чертами педагогического подхода являются: 1) антропологичность, обусловленная тем, что в рамках здоровьесберегающего образования ведется речь о здоровье человека, что требует учета психической, духовной и социальной особенностей индивида; 2) интегральность, связанная с тем, что трактовка здоровья и реализация процесса его становления осуществляются с учетом всех знаний о человеке, добытых науками, в которых он является предметом изучения, что обеспечивает сохранение целостности человека, способствует достижению здоровья в единстве всех его составляющих, определяет способ отбора из наук о человеке таких необходимых и достаточных знаний, которые позволяли бы эффективно сохранять, укреплять и наращивать его здоровье; 3) лично ориентированная направленность процесса становления здоровья детерминирована тем, что индивид является одновременно и субъектом, и объектом деятельности по созданию своего здоровья, в то время как практически во всех науках, изучающих человека, субъект и объект разведены во времени и пространстве; 4) педагогическая направленность процесса здоровьесбережения в рамках целостного педагогического процесса, проявляющаяся в том, что педагоги и учащиеся учатся быть здоровыми, приобретая определенные знания о здоровье и соответствующие умения, овладевают культурой здоровья; 5) гуманистичность обусловлена признанием здоровья главной ценностью человеческой жизни [1].

Литература:

1. Третьякова Н. В. Основы организации здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении [Текст]: моногр. / Н. В. Третьякова. Екатеринбург, 2003. 142 с.
2. Энциклопедия систем жизнеобеспечения: Знания об устойчивом развитии [Текст]: энцикл. / ред. С. Б. Созинов, С. И. Григорьев. М., 2005. Т. 1. 1302 с.

ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ

Уварова Н.А.

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Староникольская средняя общеобразовательная школа»
Красногвардейский район, Оренбургская область, РФ*

«Потерял деньги – ничего не потерял,
Потерял здоровье – половину потерял,
Потерял смысл жизни – все потерял»
Народная мудрость

Современное общество и родители сегодня школе дали четкий социальный заказ – воспитать здорового, разносторонне физически развитого, готового к самореализации и

применению знаний в практической жизни выпускника. Но между заказом общества и системой образования возникли серьезные противоречия - в школу приходит малое количество здоровых детей, а из неё выходит ещё меньшее число. Сегодня мы можем привести ряд примеров, которые показывают как общество и государство совместными усилиями делает немало для улучшения здоровья детей: строятся игровые и спортивные площадки, открываются кружки и секции, средства массовой информации ведут активную пропаганду здорового образа жизни и многое другое. Но все это лишь позволяет нашим детям проводить время вне школы, а ведь большую часть времени они проводят в школе сидя за партами.

В октябре 2011 года в Москве состоялся Деловой Прием учителей России, в рамках которого прошло Всероссийское Совещание учителей на тему «Формирование современной модели системы образования: состояние, проблемы, перспективы развития». В работе этого мероприятия приняла участие и я. Перед нами выступил участник международного симпозиума «Образование в Европе для гармоничного развития ребенка» Базарный Владимир Филиппович, физиолог, врач-офтальмолог, доктор медицинских наук, разработчик здоровьесберегающего направления в педагогике с докладом «Обездвиженность – болезнь цивилизации». Свое выступление Владимир Филиппович начал с характеристики составляющих здоровья: психическое, физическое и социальное. Привел примеры факторов, которые формируют здоровье: образ жизни – 50%, внешняя среда – 20%, биологические факторы – 20%, организация медпомощи – 10%.

В своем выступлении он акцентировал внимание на то, что именно детям присуще особая страсть движения. Однако исследования в 34 странах показали, что большинство детей предпочитают вместо подвижных игр сидеть у телевизора, компьютера, лежать на диване. Исследователи прозвали этих детей «овощами». Большую роль на общее состояние здоровья ребенка влияет школьная среда.

Будучи учителем истории и обществознания, я проанализировала выступление Базарного В.Ф., и для себя сделала ряд выводов.

Общеизвестно, что движение это универсальный закон мироздания. Вокруг нас движется все: от атомов и клетки до космических миров. Еще древние римляне сказали «Движение есть жизнь». С эпохи древности человек свою жизнедеятельность осуществлял через мышцы, которые играли ключевую роль. В нашем современном мире машины вытеснили работу мышц. Основную часть времени мы сидим на стуле. Именно стул стал символом современной цивилизации. Человек прямоходящий стал человеком сидящим. Именно поэтому к системе современного образования должны быть предъявлены требования в воспитании человека, который бы овладел динамическими (двигательными) и психологическими стереотипами т.е. привычки. В народе говорят «Посеешь привычку – пожнешь характер. Посеешь характер – пожнешь судьбу». Именно формирование привычки в семье и в школе должны превратить в стиль жизни. Это должно привести к тому, что человек будет здоровым, радостным и счастливым. Но современный образ жизни ребенка заставляет его только сидеть. Именно учитель здесь должен сыграть важную роль в формировании физического здоровья ребенка - это физкультура, спорт, физминутки, физические переменки. Учитель должен научить ребенка правильно сидеть, стоять, ходить; работать при правильной освещенности, беречь зрение; корректировать нагрузку на зрение, слух; выполнять физминутки во время учебного процесса, гимнастику для глаз, рук, спины; проводить влажную уборку, проветривание классного помещения; следить за динамичностью позы – смены положения тела во время урока.

На учителя возлагается еще одна миссия (особенно в малочисленных, как наша) – быть психологом, чтобы вовремя оказать помощь ребенку в психологических и социальных трудностях. Ребенка нужно уметь выслушать, понять, принять таким, какой он есть без условий, включать его в разнообразную деятельность, учить следовать нормам человеческого общежития, милосердия, прививать полезные привычки.

Цель моя как педагога - формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью и здоровью окружающих, потребность к здоровому образу жизни, в целостном развитии физических и психических качеств.

На своих уроках я использую общеоздоровительные физкультминутки и паузы. Иногда физические паузы приходится проводить не в середине, а в начале урока, т.к. это помогает сосредоточить внимание детей, нацелить их на работу, снять напряжение, особенно во время контрольной работы. Часто физкультминутки на уроке делаю тематическими, например: во время словарную работы прошу встать-сесть, или поднять руки - опустить руки во время работы с датами, сделать шаг вперед и шаг назад во время утверждения верно – неверно.

На моих уроках имеет место быть гимнастика для глаз, провожу дыхательную гимнастику, на каждой перемене обязательно проветриваем кабинет, ведь свежий воздух необходим для улучшения самочувствия детей и повышения их работоспособности.

Чтобы дети чувствовали себя комфортно и раскованно на уроках, учитель позволяет и себе и им шутить, смеяться, но естественно, не нарушая при этом дисциплины и порядка.

На своих уроках я применяю такие формы и методы, которые позволяют детям во время групповых работах или работе в паре большее время стоять (работа с настенной картой, обсуждение ситуаций, поиск нужной информации и т.д.).

Особое внимание на своих уроках я уделяю упражнениям на гармоничную работу мозга и упражнениям на снятие психологического напряжения. В народе говорят: «Все болезни от нервов». Ведь если ребёнок спокоен и уверен в себе, если он уходит с урока довольным, то можно с уверенностью сказать, что и здоровье его тоже в порядке, т.к. положительные эмоции снижают утомление школьника, вызванное учебными занятиями.

Не маловажную роль на уроках играет воспитательный момент. Учитель умело может использовать это для пропаганды ЗОЖ. На уроках истории по темам «Жизнь средневековой деревне» можно рассматривается вопрос «Почему в ежедневном рационе простых крестьян были чеснок и лук?». Изучая эпоху средневековья, можно подчеркнуть, что отсутствие элементарных правил гигиены, таких как умывание и мытьё, регулярная смена белья были основными причинами моров и эпидемий. На уроках обществознания, когда рассматривается тема физиологических особенностей подросткового возраста (7класс), озвучиваю предостережение о последствиях ранней половой жизни и т.д. А при изучении темы «Психолого - возрастные особенности подросткового возраста», подчёркиваю, что подражание «взрослому» образу жизни – всего лишь иллюзия, которая может привести к пагубным последствиям, и единственный путь это избежать – осознание и контроль своего поведения. В 5 классе, при изучении темы «Древняя Спарта», акцентирую внимание учащихся на том, что спартанцы специально и насильно поили вином илотов, чтобы посмеяться над ними и показать подрастающей спартанской молодёжи пагубное воздействие вина, сравниваю данную ситуацию с современным состоянием этой проблемы, особенно в среде подростков.

С учащимися старших классов на уроках обществознания применяю методику диспута, «круглого стола», на которых обсуждаем, анализируем и делаем выводы о глобальных проблемах человечества, особенно о демографической проблеме, которая сложилась сегодня в современном обществе. Акцентирую внимание на последствия, которые приводят к небрежному отношению к себе и своему здоровью (табакокурение и употребление спиртных напитков беременными женщинами и кормящими матерями, бездумная абортация в юности).

На уроках правоведения обязательно рассматриваем статьи Уголовного Кодекса, которые предусматривают наказание за совершение преступления, направленных на нанесение вреда здоровью человека (например: ст. 23 УК РФ. «Уголовная ответственность лиц, совершивших преступление в состоянии опьянения»).

Еще древние индийцы говорили : «Мы взяли этот мир взаймы у предков, чтобы передать его последующему поколению». Именно эти слова являются эпитафией к каждому моему уроку. Я стараюсь показать учащимся необходимость воспитывать с детства бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих и потребность к здоровому образу жизни. История человечества, а следовательно и история общества зависит от личной заинтересованности людей в изменениях или сохранении жизни без изменений. И если человек любит себя и окружающих, то отношение его будет добрым и бережным.

Уроки истории и обществознания позволяют формировать у подрастающего поколения ценностное отношение к жизни и здоровью, которое позволит успешно адаптироваться во многих сферах жизни на пути к самореализации, социальной адаптации.

Здоровое общество – это достояние государства, наше колоссальное богатство. Оно складывается из здоровья каждого члена общества, из совокупности усилий отдельных людей, направленных на его укрепление и сохранение. В Уставе Всемирной организации здравоохранения сказано: «Здоровье это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие». Задача современной системы образования заключается в том, чтобы помочь ребенку в формировании разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

1. Из материалов VI всероссийского педагогического собрания «Учитель, семья, общество»
2. Из материалов Всероссийского Совещания учителей «Формирование современной модели системы образования: состояние, проблемы, перспективы развития».

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

*Бородин В. В., руководитель физического воспитания
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования «Многоотраслевой техникум», г. Тамбов, РФ*

Наиболее значимы по степени влияния на здоровье студентов. Главный их признак - использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Их реализация достигает цели в полной мере лишь при осознании всеми педагогами образовательного учреждения своей солидарной ответственности за сохранение здоровья студентов и получении необходимой профессиональной подготовки для работы в этом направлении.

Подразделяются на три подгруппы:

-организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

-психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

-учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья студентов, по мотивации их к ведению здорового образа жизни, по предупреждению вредных привычек. Предусматривается проведение организационно-воспитательной работы со студентами после уроков, просвещение их родителей.

Здоровьесберегающая образовательная технология представляется нам как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья.

Концепция здоровьесберегающей образовательной технологии представляет собой систему взглядов, объединенных фундаментальным замыслом, ведущей идеей и целью. Она

указывает способ построения системы здоровьесохраняющих условий и средств обучения и воспитания на основе целостного понимания их сущности, психолого-физиологических процессов, сопряженных с обучением и воспитанием детей и учащихся. Логически грамотно выстроенная концепция здоровьесохраняющей образовательной технологии необходима для того, чтобы ознакомление с ней способствовало пробуждению концептуального педагогического мышления, которое отличается от рационально-прагматического (ремесленного, исполнительского) тем, что основано на глубинном понимании смысла заложенных идей; проникновении в существо принципов реализации цели. Здоровьесберегающая концепция призвана перевести деятельность в системе образования в режим творческого производства собственных замыслов и опыта отдельного учителя и коллектива учебного заведения в целом. Она обеспечивает понимание необходимости технологического подхода к образованию как реально гуманно-нравственной деятельности.

Обеспечение учебно-воспитательного процесса с позиций сохранения здоровья студента

Обеспечение учебно-воспитательного процесса с позиций сохранения здоровья включает в себя следующие составляющие: гигиенически обоснованное расписание учебных занятий, применение здоровьесохраняющих технологий обучения, соблюдение санитарно-гигиенических норм, проведение физкультминуток во время учебных занятий.

Здоровьесберегающий подход к составлению расписания учебных занятий в образовательном учреждении определяется динамикой изменения физиологических функций и работоспособностью студентов на протяжении учебного дня и недели. Рационально составленное расписание должно учитывать сложность предметов и преобладания статического или динамического компонента во время занятий.

Применение здоровьесохраняющих технологий базируется на использовании в учебно-воспитательном процессе личностно-ориентированного подхода в обучении. Организация образовательного процесса в личностно-ориентированном обучении строится, опираясь на стратегию помощи, поддержки. При этом следует ориентироваться на разработку таких педагогических технологий, которые бы отвечали их гуманистической сущности и направленности на наиболее полное раскрытие духовного потенциала личности студента, познавательных и нравственных сил средствами личностно-ориентированных методик и технологий. При формировании здоровьесберегающего пространства это достигается использованием в образовательном процессе личностно-ориентированных педагогических технологий, которые способны обеспечить формирование (или сохранение) здоровья студентов в процессе учебной деятельности независимо от изучаемого ими предмета.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм заключается в рациональной организации режима дня, оптимизации учебной и воспитательной работы в образовательном учреждении. Построение рационального учебного процесса, трудовой деятельности и отдыха позволяют предотвратить или уменьшить вредное воздействие учебного процесса на организм студента.

Физкультурные паузы призваны компенсировать малоподвижный образ жизни студентов, связанный с учебным процессом. Физкультурные паузы, продолжительностью до 5 минут, обеспечивают предупреждение наступления утомления и способствуют поддержанию высокой работоспособности. Комплексы физических упражнений составляются в соответствии с правилами производственной гимнастики для работников умственного труда.

Деятельность преподавателя гигиенической рационализации урока

Что может сделать учитель, чтобы реально снизить процент утомляемости своих подопечных в рамках урока? Специалисты рекомендуют грамотно, учитывая физиолого-гигиенические требования и критерии, структурировать время урока.

Гигиеническая оценка урока проводится по следующим показателям, при этом используются данные хронометражных наблюдений:

- ✓ плотность урока (процент времени, затраченного на учебную работу);

- ✓ количество видов учебной деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответ на вопрос, решение примеров);
 - ✓ длительность каждого вида учебной деятельности (в минутах);
 - ✓ частота чередования видов учебной деятельности (среднее время в минутах смены деятельности);
 - ✓ количество видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный через технические средства обучения (ТСО), самостоятельная работа);
 - ✓ частота чередования видов преподавания;
 - ✓ наличие эмоциональных разрядок (поговорка, знаменитое высказывание, веселое четверостишие, юмористическая или поучительная картинка, музыкальная минутка и т.д., взаимосвязь их с психологическим климатом в группе);
 - ✓ соблюдение правильной позы, ее соответствие виду работы и чередование в течение урока;
 - ✓ продолжительность физкультминуток и гимнастики для глаз, которые должны проводиться с целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения;
 - ✓ момент снижения учебной активности студентов как показатель утомления.
- Определяется в ходе хронометража по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений обучающихся в ходе урока.

Использование новых технических и аудиовизуальных средств повышает наглядность обучения и создает, казалось бы, условия для сохранения оптимальной работоспособности. Но с другой - технические средства обучения увеличивают объем информации, получаемой учащимися по сравнению с обычными уроками. И хотя форма подачи ее более наглядная, повышает внимание и интерес студентов к изучаемому материалу, возросший объем информации увеличивает напряжение, темп работы, возрастает нагрузка на зрительный, слуховой анализаторы.

Неблагоприятное изменение работоспособности и функционального состояния организма студентов отмечается главным образом под влиянием: а) передач длительностью свыше 25-35 минут; б) преобладания в передаче слова над изображением, а также слишком большого количества схем, печатного текста, диаграмм, вызывающих значительное напряжение зрительного анализатора; в) однообразной структуры урока; г) неблагоприятных условий просмотра. Поэтому необходимо регламентировать время работы с ТСО, определять наиболее благоприятный тип передачи и структуры урока. Считается оптимальным следующее распределение времени на уроке типа телевизионной лекции: 5 - 10 минут в начале урока для работы преподавателя с классом; до 45 минут передача и от 15 до 25 минут - работа преподавателя с группой по усвоению материала, его обобщению и дополнению.

В течение недели количество уроков с применением технических средств обучения не должно превышать 4-6.

Для проведения здоровьесберегающего урока преподавателю необходимо владеть определенными умениями в области оздоровительной деятельности, которые обеспечивают построение оптимального с точки зрения регулирования учебной нагрузки студентов образовательного процесса по предмету, использованию различных форм активного отдыха при возникновении утомления, содействию поддержанию высокого уровня работоспособности студентов, умения распределяются в соответствии с основными функциональными компонентами профессиональной деятельности учителя, выделяемых Н.В. Кузьминой (1972) и З.Н. Вяткиной (1976):

1. гностический;
2. конструктивный;
3. организационный;
4. коммуникативный.

Выделенные группы содержат следующие умения.

1. Гностический компонент

- 1.1. Определять индивидуально-типологические особенности студентов.
- 1.2. Визуально определять признаки утомления студентов на занятии.

2. Коммуникативный компонент

- 2.1. Убеждать в целесообразности оздоровительных мероприятий.
- 2.2. Сопереживания.
- 2.3. Прогнозировать возможные конфликты в группе.
- 2.4. Устранять конфликты между студентами.
- 2.5. Создавать благоприятный климат общения.
- 2.6. Обучать приемам аутотренинга и психорегуляции.

3. Конструктивный компонент

3.1. Определять задачи оздоровительной деятельности.

3.2. Выбирать здоровьесохраняющие педагогические технологии преподавания учебных дисциплин.

3.3. Подбирать и составлять в соответствии с видом занятий комплексы физкультминуток, физкультпауз.

3.4. Проводить пропаганду здорового образа жизни.

3.5. Подбирать литературу о здоровье и здоровом образе жизни для использования в образовательном процессе по предмету и самостоятельного изучения студентами.

4. Организаторский компонент

4.1. Соблюдать санитарно-гигиенические нормы воспитательно-образовательного процесса.

4.2. Осуществлять профилактику нарушений правильной осанки и функции зрения в течение образовательного процесса.

4.3. Проводить (организовывать) физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение урока.

Формирование перечисленных умений позволит преподавателю реализовать функции, которые определяют урок как здоровьесберегающий.

Аналитическая:

3. изучение половозрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся, состояния их здоровья, оценка самочувствия на уроке;

4. анализ реальных возможностей, определение оптимального уровня трудности урока, сложности учебного материала, характера деятельности и уровня усвоения учебного содержания для каждого ученика.

Конструктивная:

5. определение содержания урока и выделение в нем здоровьесберегающего компонента;

6. отбор здоровьесберегающих приемов, методов, средств обучения.

Организационно-исполнительская

1. соблюдение СанПиН;

2. реализация целей обучения, воспитания и развития здоровой личности;

3. формулировка цели урока и организация работы с обучающимися по ее принятию;

4. обеспечение высоко уровня мотивации учебной деятельности;

5. организация усвоения содержания с учетом индивидуальных особенностей;

6. определение затруднений и оказание им дозированной помощи, создание ситуации успеха, организация взаимопомощи на уроке;

7. создание положительного эмоционального настроения в классе, благоприятного психологического климата;

8. обеспечение достаточной двигательной активности на уроке;

9. соблюдение педагогической техники учителя, обеспечивающей охрану психического здоровья обучающихся.

Профилактико - коррекционная

10. формирование и коррекция духовно-нравственного аспекта развития личности (взгляды, ценности ...);

11. мобилизация обучающихся на уроке посредством элементов музыкотерапии, психогимнастики, эмоционального настроения);
12. использование приемов эмоциональной разрядки, снятия напряжения;
13. профилактика зрительного и умственного утомления.

Рефлексивно-оценочная:

1. создание условий для оценивания учащимися своей деятельности на уроке и достигнутых результатов;
2. оценивание степени продвижения студентов в усвоении материала;
3. осмысление хода и результатов урока.

Результативность деятельности учителя определяется степенью продвижения каждого ученика без потерь здоровья.

Состояние здоровья студентов, как и населения в целом - не только важный индикатор общественного развития, отражение социально-экономического и гигиенического благополучия страны, но мощный экономический, трудовой, оборонный и культурный потенциал общества, фактор и компонент благосостояния. Поэтому познание закономерностей его формирования имеет чрезвычайно большое значение, как для государства в целом, так и для каждого его гражданина.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Степанкова Н. А., педагог-психолог

*Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования «Железнодорожный колледж», г.Мичуринск, РФ*

В Российской педагогической энциклопедии «педагогическая технология» трактуется как «совокупность средств и методов воспроизведения теоретически обоснованных процессов обучения и воспитания, позволяющих успешно реализовать поставленные образовательные цели». Охрана детского здоровья является неотъемлемым направлением деятельности любого образовательного учреждения во все времена. Однако результативность этой деятельности во многом зависит от целей образовательного процесса, доступных способов и средств их достижения. В условиях внедрения в массовое образование нового Федерального государственного стандарта общего образования актуально исследование новых направлений, открывающихся в здоровьесберегающей работе.

Ни в коем случае не принижая значимости усилий разных специалистов в укреплении здоровья обучающихся, надо отметить, что педагогам давно пора овладеть такими педагогическими технологиями, после которых медикам и психологам не нужно будет восстанавливать здоровье детей. Какие же это технологии – «здоровьесберегающие»? Сразу отметим неоднозначность этого понятия. Любой преподаватель подтвердит, что одной и той же педагогической технологией можно стимулировать - или затормозить развитие конкретного обучающегося, раскрыть его способности – или сделать неуспешным, поддержать здоровье – и привести к его ухудшению, если:

- не учитываются индивидуальные особенности восприятия, репрезентации, обработки информации обучающимся и т.д.;
- между преподавателем и обучающимся складываются напряженные отношения;
- преподаватель является «трудным» для конкретного обучающегося (этому обучающемуся трудно понять объяснение именно этого преподавателя);
- ранее обучающегося учили по другой педагогической технологии;
- учебники содержат трудно понимаемые тексты и т.д.

В данном докладе, исходя из работ И.В.Дубровиной, Е.Н. Дзятковской и др., под здоровьесберегающей образовательной (педагогической) технологией мы будем понимать такую методическую систему, которая целенаправленно решает задачи информационно-психологической безопасности и развития обучающихся (чувственно-эмоционального, физического, интеллектуального, личностного, духовно-нравственного), как педагогических предпосылок здоровья. В условиях, когда происходит переосмысление целей образования современного общества и осуществляется модернизация общего образования с решительной сменой ее парадигм, важно вновь, уже с новых позиций обратиться к проблеме сущности, содержания и структуры здоровьесберегающей работы образовательного учреждения.

В отечественном образовании можно выделить несколько направлений здоровьесберегающей работы. Рассмотрим каждое из них, анализируя возможности их развития в условиях действия нового Госстандарта.

Первое направление, наиболее ярко выраженное в 90-х годах, связано с изучением влияния негативных внешних и внутренних факторов, воздействующих на детское здоровье, часто – с преувеличением их фатальности. Важность проведения исследований влияния негативных факторов на состояние здоровья обучающихся безусловна. Попытки же все их взять под контроль и снизить влияние на обучающегося – дело крайне неблагодарное. И потому, что это практически невозможно, и потому, что тепличность условий ещё не гарантирует хорошее здоровье. Наибольший вклад в ухудшение здоровья учеников вносят хронические психоэмоциональные учебные стрессы. Причины, вызывающие их, весьма многолики: низкая учебная мотивация, учебная неуспеваемость, информационные перегрузки, отсутствие права на ошибку, высокая ответственность, депривация естественных потребностей в движении, полисенсорных ощущениях, радости, любви и уважении. Все эти причины имеют общий корень, связанный с характером управления учебно-познавательной деятельностью ученика со стороны образовательного учреждения, преподавателя и программно-методического обеспечения учебного процесса. Социальное управление входит в конфликт с объективно существующими в детском организме механизмами нервно-психической саморегуляции. Примеры психосоматических расстройств – распространенные, к сожалению, уже и в детском возрасте вегетососудистая дистония, астеноневрозы, функциональные нарушения сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, аллергические заболевания.

Второе направление здоровьесберегающей работы образовательного учреждения связано с конструктивным поиском и реализацией комплекса здоровьесберегающих условий организации учебно-воспитательного процесса. Основное внимание педагогов привлекают гигиенические мероприятия по оптимизации режима дня, питания, учебного расписания, двигательной активности обучающегося, колористики помещений, качества мебели и интерьеров и т. д. Нередко эта деятельность эффективно дополняется работой по улучшению психолого-педагогической среды – семейного воспитания, психоэмоционального климата в образовательном учреждении, культуры межличностных отношений. Организационно-педагогическая работа по обеспечению оптимальных гигиенических условий организации учебно-воспитательного процесса – безусловно, важна. Её цель – оптимизация (повышение) учебной работоспособности обучающихся, предупреждение инфекционных заболеваний, нарушений зрения и осанки. Это направление – наиболее распространенное в здоровьесберегающей работе образовательного учреждения из-за высокого уровня разработанности гигиенических технологий и из-за того, что оно практически не затрагивает сам учебный процесс. Причины тщетности больших ожиданий от санитарно-гигиенической работы может быть несколько. Во-первых, недостаточный профессионализм в вопросах гигиены. Во-вторых, не всегда учитывается фактор отношений между участниками образовательного процесса, то есть, психоэмоциональный фон в группе, который не подлежит гигиеническому нормированию. Известно, что если ребёнок занят интересным делом, то даже не в очень комфортных условиях он может работать долго, без перерывов, не устать, остаться бодрым и удовлетворенным. И наоборот, труд, в котором ребёнок не видит смысла, или результаты которого остаются низкими, несмотря на затрату больших усилий, психологически

отторгается ребёнком, нервирует его и быстро утомляет. И тут не поможет ни евроремонт, ни съеденная котлета, ни «два притона, три прихлопа».

Хотя, конечно, очень досадно, что интеллектуальный потенциал некоторых обучающихся не раскрывается. Ведь среди неуспешных в учёбе оказывается много одарённых личностей, «генераторов идей», потенциальных «локомотивов» науки и культуры. Преподаватель понимает, что проблемы учебной неуспешности – объективные (не связаны с «ленью»), но, как правило, мало, что может сделать. Иногда можно услышать и такое суждение: *«Может быть, смириться с этой ситуацией, ведь не всем быть «эйништейнами»? У каждого своя судьба»*. Это вопрос не только нравственно-этический, но и научный, касающийся роли интеллектуальной сферы человека в его здоровье и развитии. Среди психически здоровых обучающихся неспособных к учёбе – нет. Недостаточное раскрытие же интеллектуальных способностей человека (в том числе при неэффективной компенсации врожденных дефектов) оказывает негативное воздействие на все сферы личности и организм ребёнка. Можно ли обойтись в этом деле только медицинской помощью? Это было бы весьма заманчиво, поскольку организация коррекционного вектора педагогического процесса в массовых образовательных учреждениях требует большой организационно-педагогической работы и специального кадрового обеспечения. Вот почему поиск образованием здоровьесберегающих путей обучения «неуспешного» обучающегося достаточно часто переходит из области педагогики в плоскость медицины. Здоровьесберегающий эффект может быть получен только в результате совместных и скоординированных действий педагогов, психологов и медиков по оптимизации механизмов нервно-психической регуляции организма и повышению его сопротивляемости психоэмоциональным стрессам.

Третье направление здоровьесберегающей работы образовательного учреждения – поиск и апробация педагогических приёмов преподавания, адекватных объективным законам работы головного мозга ребёнка, индивидуально-типологическим когнитивным особенностям обучающихся. В основе такого подхода, развиваемого, как правило, учеными-непедагогами – желание выйти на внеобразовательные основания учебного процесса, покончить с его выстраиванием на основе эмпирики и эклектики, без учёта современных наук о человеке, перейти к его конструированию на основе объективных закономерностей развития психики ребёнка и общественного сознания. При всей очевидной важности этого подхода он пока остаётся мало технологичным с точки зрения требований педагогики.

Четвертое направление здоровьесберегающей работы образовательного учреждения – решение задач здоровьесбережения через обучение самих обучающихся здоровому образу жизни, культуре здоровья. Речь идёт о превращении обучающегося в субъект собственного оздоровления. При всей очевидной необходимости этого направления, что подтверждается большим количеством диссертаций на эту тему, процесс формирования ценности здоровья и мотивации здорового образа жизни остаётся ещё мало изученным и сохраняет во многом свой эмпирический характер. К сожалению, в этом направлении ещё крайне слабо оформилось представление о том, что в здоровый образ жизни ученика должна непременно включаться эргономика умственного труда, умение рационально, с учётом индивидуальных возможностей, организовывать свою учёбу, в целом, культура учения. Поэтому немногочисленные в настоящее время УМК, обучающие умениям учиться, общаться, выбирать профессию с учётом здоровья и личностных качеств – все они, безусловно, участвуют в формировании здорового образа жизни.

С введением нового Федерального государственного стандарта общего образования (ФГОС) ситуация кардинально изменится, и это направление здоровьесберегающей работы с использованием педагогических средств станет одним из центральных. Новый ФГОС формулирует цели, ключевые задачи, средства, нормы формирования у обучающихся культуры здоровья, предусматривающей самостоятельную, сознательную регуляцию своих действий, деятельности, поведения в интересах здоровья своего, окружающих людей и социоприродного окружения. В пакет документов ФГОС впервые вошла Программа формирования ценности здорового и здорового образа жизни. На её основе каждое образовательное учреждение, используя накопленный опыт формирования культуры здоровья обучающихся, конструирует

свою одноименную Программу, учитывающую региональные культурные, этнические, социальные, природные особенности и контингент. Программу формирования ценности и здорового образа жизни дополняет Программа духовно-нравственного развития, определяющая пути формирования их личностного здоровья. Впервые стандарт общего образования предусматривает включение в содержание здорового образа жизни ребёнка, умений регуляции своей ведущей деятельности – учения, общения, познания, социальной практики – и формулирует требования к формированию у обучающихся средств её осознанной саморегуляции. Ключевая задача ФГОС, зафиксированная в его Концепции и Фундаментальном ядре содержания образования – формирование у обучающихся умений самообучения, самовоспитания, саморазвития – как инструмента проектирования обучающимися индивидуальных траекторий обучений. Предусматривается развитие у обучающихся универсальных учебных действий как средств самостоятельного приобретения в течение жизни знаний о здоровом образе жизни, их обновления и применения в нестандартных жизненных ситуациях. Каковы же перспективы здоровьесберегающей работы в образовательных учреждениях с внедрением нового госстандарта? Расчёты медиков показывают, что в самое ближайшее время, к сожалению, острота проблемы детского здоровья не снизится. Однако есть и серьёзные основания считать, что модернизация системы общего образования в стране позволит выйти на новый уровень решения проблемы здоровьесбережения – с более полным и качественным использованием педагогических средств.

Пятое направление здоровьесбережения в образовательном учреждении – конструирование этой работы на основе широкого социального межведомственного сотрудничества. С ростом демократизации общества образовательное учреждение формируется как открытый институт широкого социокультурного партнёрства. В его основе – не просто общность целей его участников, но и общность методологического и методического подходов к достижению этой цели, единство взаимодополняющих друг друга действий. Социокультурное партнёрство образовательного учреждения в области здоровьесбережения – это проектируемые и организуемые взаимодействия равноправных субъектов, характеризующиеся добровольностью, осознанностью, моральной ответственностью за выполнение коллективных договоров и соглашений, сформированные на основе заинтересованности всех сторон в создании медико-психолого-педагогических условий для охраны здоровья, воспитания личностей, способных решать на местном уровне вопросы сбережения и развития физического, психического, интеллектуального, личностного и духовно-нравственного здоровья своего – и окружающих людей в интересах устойчивого развития территории. Потенциальными партнёрами образовательного учреждения в его здоровьесберегающей работе являются семьи обучающихся, учреждения здравоохранения, правоохранительные органы, учреждения дополнительного образования, культуры, спорта, общественные организации, традиционные религиозные организации.

И, наконец, шестое направление здоровьесберегающей работы – поиск педагогических средств формирования культуры учебного труда ученика, его эргономичности, рациональности, качества, что в принципе исключит возможность информационных перегрузок, низкой мотивации, подневольного характера учёбы. Это направление связано с поиском педагогических средств преодоления конфликта между характером социальной регуляции учебно-познавательной деятельностью ученика и её саморегуляцией. Этот поиск ведётся на пути разработки методических систем, направленных на превращение ученика в обучающегося, субъект собственной деятельности – учения, общения, здоровьесбережения и т.д. Таким образом, формирование у обучающихся культуры учебно-познавательной деятельности не только повышает эффективность образования, но и является одним из факторов здоровьесбережения.

Начиная работу в области «здоровьесберегающих технологий» важно в начале пути ответить на следующие вопросы:

- будет ли эта работа на первых порах ограничена лишь условиями осуществления учебно-воспитательного процесса или она будет дополнена с использованием

здоровьесберегающих возможностей самой учебно-познавательной деятельности обучающихся;

- планируется ли превращение обучающихся в субъект учебной деятельности и собственного оздоровления, и какими педагогическими средствами это можно достичь;

- как устранить эклектизм в отборе методологии, методов, содержания образования и интегрировать психолого-педагогические воздействия на учащегося с позиции целостности и преемственности его развития;

- готов ли к этому педагогический коллектив. От чёткости и честности ответов на эти вопросы будет зависеть эффективность этой работы.

Педагогические технологии здоровьесберегающей направленности в образовательном учреждении должны быть безопасны для здоровья обучающихся. Лучше тысячу раз проверить, проконсультироваться со специалистами, лишний раз усомниться в правомерности и полезности тех или иных мероприятий, наконец, отказаться от их проведения, чем получить быстрый результат с неизвестными отдалёнными последствиями. Главный принцип в такой работе – «не навреди!». Начиная внедрение даже самых «безобидных» здоровьесберегающих рецептов, необходимо чётко представлять всю меру своей ответственности и своих возможностей. Обязательно консультироваться у разных специалистов. А если они расходятся во мнении, действовать на основе принципа предосторожности. Продвигаться в выбранном направлении медленно, последовательно, осторожно, при абсолютном приоритете прав и интересов ребёнка. Помнить, что развивающее образование – это лишь возможность сохранения здоровья, а реализация этой возможности требует повышения культуры профессиональной деятельности и личностного роста всех педагогов.

Литература:

1. Безруких М.М. Проблемные дети. – М.: УРАО, 2000.
2. Дзятковская Е.Н. Коррекция организации ментальных структур ребёнка как принцип профилактики и реабилитации. – Автореф... д.б.н., 1998.
3. Дзятковская Е.Н., Колесникова Л.И., Долгих В.В. Информационное пространство и здоровье школьников. – Новосибирск: Наука, 2002.
4. Исаев Д.Н. Психосоматические расстройства у детей. – СПб: Питер, 2000.
5. Казначеев В.П. Выживание населения России. – Новосибирск, 2002.
6. Крыжановский Г.Н. Детерминантные структуры в патологии нервной системы.- М.: Медицина, 1980.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие педагогические технологии в современной образовательном учреждении.- М.: АПК и ПРО, 2002.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА

Куликов А.В., мастер п/о

*Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Железнодорожный колледж», г. Мичуринск, РФ*

Время обучения в колледже совпадает с периодом роста и развития подростка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды. Успешное обучение определяется уровнем состояния здоровья, с которым подросток пришёл в колледж, что является исходным фоном на старте обучения. О неблагополучии в этой сфере знали и говорили давно, но в последние годы проблема стоит особенно остро. В среднем 60% обучающихся имеют хронические заболевания и нуждаются в стационарном лечении. Около 25–30% – имеют те, или иные отклонения в состоянии здоровья.

Образовательный процесс в условиях колледжа предусматривает теоретическое и производственное обучение, воспитание при обязательном условии сохранения здоровья обучающихся. Наибольшие возможности в решении задач по профессиональному обучению, социализации, полноценному личностному развитию обучающихся и студентов и сохранению их здоровья имеет место при условии создания здоровьесберегающего образовательного пространства, которое позволит обеспечить эффективность в обучении и сохранении здоровья обучающихся. При создании такого пространства необходимо, чтобы обеспечивался мониторинг здоровья обучающихся, медико-психологическое сопровождение и его восстановление в органическом сочетании с расширением и углублением основных и дополнительных образовательных услуг, а здоровьесберегающие технологии были интегрированы в учебно-воспитательный процесс и дополнительное образование.

Недостаточное использование или порой отсутствие в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение здоровья обучающихся, не дает возможности обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения. Одним из направлений работы педагогического коллектива является деятельность, направленная на организацию здоровьесберегающего образовательного процесса, осознавая, что именно педагог может сделать для здоровья воспитанника гораздо больше, чем врач. Педагог должен обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих воспитанников. Понятие «здоровьесберегающие технологии» как раз и интегрирует все направления работы колледжа по сохранению, формированию и укреплению здоровья обучающихся.

Задача колледжа – полноценно подготовить подростка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы его профессиональная деятельность не стала угрозой его жизни, а понимание ценности здорового образа жизни сделала его личную жизнь счастливой. И здоровье здесь играет не последнюю роль. Учитывая, что у больных и неграмотных в вопросах здоровья родителей не может быть здорового поколения, сохранение здоровья подростков – это и закладка фундамента благополучия следующих поколений. Следовательно, перед профессиональным образовательным учреждением стоит принципиально иной путь сохранения здоровья – не оздоровление, а, в первую очередь, не допущение неправильного обращения участников образовательного процесса со своим здоровьем. Коллектив колледжа видит свою задачу в создании именно такой системы учебно-воспитательного процесса.

Нарастающий объем информации, который должен усвоить обучающийся в процессе обучения, значительно увеличивает суммарную учебную нагрузку и степень напряжения функциональных систем организма при ее выполнении. Исследования показали, что ситуации, когда возможности функциональных систем организма не соответствуют требованиям обучения, не только приводит к низкой успеваемости, но и способствует функциональным расстройствам (болезням). Таким образом, существует необходимость новых подходов в применении приемов, методов, средств обучения с учетом функционального состояния подростка. Педагог должен в совершенстве владеть различными технологиями обучения и уметь прогнозировать результат своего воздействия, оценивать как положительное, так и отрицательное влияние их на здоровье обучаемого.

Одним из ключевых моментов в выработке мотивации подростка на сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих является понимание им ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования. Если подростком не будут осознанно приняты позиции: «Это мне надо», «В этом я через неделю (месяц, год) могу достичь успеха», то все старания педагога будут напрасны. Ситуация успеха – это результат со творческой деятельности педагога и воспитанника, при которой результат деятельности подростка сопоставим с его ожиданиями.

Для предотвращения перегрузки, перенапряжения и обеспечение условий успешного обучения обучающихся, сохранение их здоровья прежде всего необходима рациональная организация учебного процесса. Организуя учебно-воспитательный процесс, следует стремиться к строгому соответствию показателей рациональной организации учебного

процесса, чтобы оптимальными были: объем учебной нагрузки (количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение заданий), нагрузка от дополнительных занятий (факультативов, индивидуальных занятий, занятий по выбору и т.п., а также их частота, продолжительность, виды и формы работы); занятия активно-двигательного характера (динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные занятия и т.п., а также их частота, продолжительность, виды и формы занятий).

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий – организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение и воспитание обучающихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТНЫЙ ОРИЕНТИР СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Прохоров В.С., преподаватель

*Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Железнодорожный колледж», г. Мичуринск, РФ*

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. Но, несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие “здоровье” с давних пор не имело конкретного научного определения. И в настоящее время существуют разные подходы к его определению. При этом большинство авторов: философов, медиков, психологов в отношении этого явления согласны друг с другом лишь в одном, что сейчас отсутствует единое, общепринятое, научно обоснованное понятие “здоровье индивида”.

В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни, что отражает озабоченность общества здоровьем обучающихся и студентов, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. Необходимо отметить, что не существует здорового образа жизни как некой особой формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом. Наблюдающаяся тенденция абсолютизировать здоровый образ жизни, превратить его в некий самостоятельный феномен искажает суть проблемы, деформирует трактовку здорового образа жизни, подходы к его формированию.

С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия - производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном - в конечном счете, определяются уровнем здоровья.

Хорошее здоровье - основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Здоровье представляет собой весьма сложное явление, характерные и значимые стороны которого нельзя выразить кратко и однозначно. В настоящее время существует десятки различных определений здоровья. Современное научное определение этого понятия должно основываться на факте, что состояние здоровья выступает как процесс, материальное явление в человеческом организме.

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

- 1) здоровье - это отсутствие болезней;
- 2) «здоровье» и «норма» - понятия, тождественные;

3) здоровье как единство «морфологических, психо-эмоциональных и социально-экономических, констант. Поэтому понятие «здоровье» можно определить следующим образом: здоровье - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. В качестве слагаемых здоровья выделяются такие социально значимые критерии, как продолжительность жизни, умственная и физическая работоспособность, воспроизводство здорового потомства.

Критерии здоровья? Это такие показатели, по которым можно его оценить. Здоровье можно характеризовать многими параметрами, к основным относят здоровье населения и индивидуальное здоровье.

Здоровье населения? основной признак, важное свойство человеческой общности, ее естественное состояние, отражающее индивидуальные приспособительные реакции каждого члена общности и способность всей общности в конкретных условиях наиболее эффективно осуществлять свои социальные и биологические функции. Качество здоровья населения отражает степень вероятности для каждого человека достижения максимального уровня здоровья и творческой работоспособности, на протяжении максимально продленной индивидуальной жизни, а также характеризует жизнеспособность всего общества как социального организма и его возможности непрерывного гармоничного роста и социально-экономического развития.

Здоровье индивида? это здоровье отдельно взятого человека. Состояние здоровья индивида может быть установлено на основании субъективных ощущений конкретного человека в совокупности с данными клинического обследования с учетом пола, возраста, а также социальных, климатических, географических и метеорологических условий, в которых постоянно живет человек.

Немаловажное значение оказывает на здоровье состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей. Суждения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности в большей степени связаны с улучшением форм телесного и функционального развития. Заметное снижение влияния физической культуры на другие стороны личности и ее деятельность обусловлены постановкой физического воспитания в учебных заведениях, недостаточной реализацией его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения и др. Менее четверти студентов приобщено к регулярной физкультурно-спортивной деятельности на досуге. Студенты выделяют среди факторов риска здоровью, прежде всего злоупотребление алкоголем - 75,6%, курение - 73,5%, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен 39,9% студентов; загрязнение

окружающей среды осознается 29,3% респондентов; на конфликты с окружающими указали 29,1%; на перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями 7,9%. В то же время напряженный режим учебного труда, как показывают многие исследования, - существенный фактор возникновения астенических состояний студентов.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени (18,5% женщин и 41,6% мужчин) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5% женщин и 20,8% мужчин). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала.

Полученные данные говорят об отсутствии у большинства студентов активных усилий на поддержание своего физического состояния. Простые и доступные средства - самомассаж, закаливание, аутогенная тренировка очень редко используются студентами, что свидетельствует о существенных изъянах в их образовательной подготовке. А наличие в арсенале средств регулирования физического состояния табака, алкоголя, с одной стороны, характеризует ограниченный выбор средств, с другой - говорит об отсутствии здоровьесберегающего мышления и поведения у большинства студентов.

Литература

1. Психологический вестник РГУ. - Ростов-на-Дону, 1997. - 439 с.
2. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - СПб., 1993. - 269
3. Дильман В.М. Четыре модели медицины. - Л., 1987. - 287 с.
4. Здоровье, развитие, личность / под. Ред. Ф.Г. Мурзакаева. - Уфа, 1987. - 280 с.
5. Лисицин Ю.П., Полуниин И.В. Здоровый образ жизни ребенка. - М., 1984. - 380 с.
6. Семенов В.С. Культура и развитие человека. // Вопросы философии.-1982. - № 4. - С. 15 - 29.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Смирнова Т.А.

*Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
Дзержинский химический техникум имени Красной Армии, г. Дзержинск,
Нижегородская область, РФ*

Состояние здоровья человека – это его естественный капитал, часть которого является наследственной, а другая – приобретенной в результате усилий самого человека и общества. Состояние здоровья лишь на 10% зависит от качества медицинского обслуживания и на 50% - от того образа жизни, который ведёт личность. В то же время, по данным социологических обследований, только каждый десятый россиянин в полной мере заботится о своем здоровье через соблюдение основ и принципов здорового образа жизни (ЗОЖ). Поэтому формирование ЗОЖ – новое направление политики Российской Федерации. В разработанной «Концепции развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 г.», Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015годы» одним из основных направлений государственной политики принято сохранение и укрепление здоровья населения на основе формирования ЗОЖ.

Наиболее актуально и остро указанная проблема стоит перед молодежью. Одним из основных аспектов обновления содержания образования в СПО является компетентностный подход, цель которого состоит в обеспечении высокого качества подготовки специалистов,

адекватного требованиям современного рынка труда. В данный момент наблюдается тенденция к введению компетентного подхода не только в нормативную, но и в практическую составляющую образования. В соответствии с профессиональными образовательными стандартами третьего поколения у учащихся в процессе обучения в учебном заведении должна быть сформирована компетентность здоровьесбережения, которая относится к социальным компетенциям. Способность мобилизовать эти знания в конкретной социально-профессиональной ситуации характеризует компетенцию профессионально успешной личности.

Успешная профессиональная деятельность зависит, в том числе, от наличия крепкого здоровья. Учащиеся среднего профессионального образования – это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска в отношении здоровья, так как на непростые возрастные проблемы учащихся (адаптацию к физиологическим и анатомическим изменениям, связанным с процессами созревания, высокую психоэмоциональную и умственную нагрузку, приспособление к новым условиям проживания и обучения; формирование межличностных взаимоотношений вне семьи), накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер общества. Таким образом, охрана здоровья учащихся традиционно является одной из важнейших социальных задач общества и, в первую очередь, администрации образовательного учреждения.

Появившееся в последние годы понятие «здоровьесберегающие технологии» охватывает все направления работы педагога по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся.

Педагог творит гармонично развитую личность, при этом часто забывая, что личность должна быть, прежде всего, здоровой. Поэтому важнейшей задачей любого педагогического коллектива должно стать использование в учебно-воспитательном процессе здоровьесформирующих технологий. Они предполагают использование здоровьесберегающих методов и приёмов, используемых педагогом. Подобные технологии обучения, безусловно, обладают валеологическим потенциалом: технология личностно-ориентированного развивающего обучения; технология коллективного способа обучения; технология модульного обучения; технология разноуровневого обучения.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

1. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие стрессовых ситуаций в ходе учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха необходимы для нормального психофизиологического состояния обучаемых.

2. Творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит в той или иной степени является насилием. Реализация творческих задач достигается использованием на занятиях и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.

3. Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Обучаемый – субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

4. Рациональная организация двигательной активности.

5. Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активности.

6. Обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения. Смысл здоровьесберегающей деятельности состоит в том, чтобы воздействовать на факторы, влияющие на здоровье.

На что же следует обратить внимание, если мы говорим о здоровьесберегающих технологиях.

Критерии здоровьесбережения.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа
Чередование видов преподавания	
Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки)
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения
Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу
Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие)
Эмоциональные разрядки на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие
Момент наступления утомления и снижения учебной	Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений

активности	в процессе учебной деятельности
Темп окончания урока	

Критерии рациональной организации урока

№ п/п	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональной		
		рациональное	недостаточно рациональное	иррациональное
1	Плотность уроков	не менее 60 % и не более 80 %	85-90 %	95-100%
2	Количество видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
3	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	не более 10 мин.	11-15 мин.	более 15 мин.
4	Частота чередования различных видов учебной деятельности	смена не позже чем через 7-10 мин.	11-15 мин.	более 15 мин.
5	Количество видов	не менее	2	1
6	Чередование видов преподавания	не позже чем через 10-15 мин.	15-20 мин.	не чередуются
7	Наличие эмоциональных разрядок	2-3	1	нет
8	Место и длительность применения ТСО	в соответствии с гигиеническими нормами	с частичным соблюдением гигиенических норм	в произвольной форме
9	Чередование позы	поза чередуется в соответствии с видом работы	имеются случаи несоответствия позы	частые несоответствия позы
10	Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток	на 20 и 35 мин. урока по 1 мин. из 3-х легких упражнений	1 физкульт-минутка с неправильным содержанием	отсутствует
11	Психологический климат	положительные эмоции	имеются случаи отрицательных эмоций	преобладают отрицательные эмоции
12	Момент наступления утомления учащегося по снижению учебной активности	не ранее 40 мин.	не ранее 35-37 мин.	до 30 мин.

В ГБОУ СПО «ДХТ им. Красной Армии» забота о здоровье студентов осуществляется через следующие виды деятельности:

- * учебные предметы: «Основы безопасности жизнедеятельности»; «Охрана труда»;
- * валеологизация основных предметов;
- * спортивные секции;
- * беседы с сотрудниками лечебных учреждений на такие темы, как «Последствия ранней беременности», «СПИД не спит», «Наркотики как социальное зло»;
- * встречи с выдающимися спортсменами города;
- * месячники и акции «Молодежь за здоровый образ жизни», «Меняем сигареты на конфеты»;
- * кинолектории «Скажи сигаретам нет», «Алкоголизм – привычка или болезнь?»;
- * раздача пропагандистских буклетов «Как бросить курить», «Ранняя беременность»;
- * выпуск стенгазет, посвященных здоровому образу жизни и профилактике вредных привычек;
- * Дни здоровья и другие мероприятия.

В целом же, здоровьесберегающие технологии – направление в современной педагогике достаточно молодое, несомненно, оно будет развиваться и совершенствоваться. Каждый Современный преподаватель должен уметь:

1. Построить урок на основе знания закономерностей учебно - воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогики с учётом технологий здоровьесбережения.
2. Реализовывать на уроке в оптимальном соотношении принципы и методы как общедидактические, так и специфические.
3. Обеспечить необходимые условия для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.
4. Устанавливать межпредметные связи, осознаваемые учащимися, осуществлять связи с ранее изученными знаниями и умениями.
5. Активизировать развитие всех сфер личности учащихся.
6. Логично и эмоционально связать все этапы учебно - воспитательной деятельности, применять рациональные приёмы мышления.
7. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.
8. Формировать умения учиться, заботиться о своём здоровье.
9. Тщательно диагностировать, прогнозировать, проектировать, планировать и контролировать каждый урок с учётом особенностей развития учащихся.

Литература:

1. Афанаскина М.С., Афанаскина О.В., Рябов В.М. Культура здоровья студентов как одна из компетенций будущего специалиста // Методист. 2009.- №3. - с. 46-49.
2. Балашова В.А., Степаненко В.П., Бекетова Л.М. Основные направления программы «Оздоровительная модель общеобразовательного учреждения» // Завуч. 2000. - № 4. - с. 65.
3. Вестник образования. 1996.- № 7.
4. Здоровьесберегающее обучение и воспитание/ под научной редакцией Андреева В.И./ Казань: Центр инновационных технологий. 2000. - с. 267.
5. Кузнецов Л.М. Здоровьесберегающие технологии в системе развивающего образования // Методист. 2005.- № 4.- с. 42.
6. Рыбачук Н.А. Педагогическая технология здоровьесбережения студентов // Педагогика. 2003.- № 4. - с.70.
7. Сократов Н., Брагирова О., Маннакова С. Мотивационные основы здоровьесберегающего воспитания детей // Воспитание школьников. 2003.- № 9.- с. 44.
8. Тихомирова А.Ф. Экспертный подход в здоровьесберегающей деятельности педагога

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Шмакова О.Л.

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Дзержинский химический техникум имени Красной Армии», г. Дзержинск, Нижегородская область, РФ

Структурные и социальные изменения последних десяти лет в нашей стране привели к фундаментальным экономическим утратам и снижению уровня жизни людей. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения: рост заболеваемости подростков по всем классам болезней, распространение социально значимых заболеваний, таких как нарко- и токсикомания, пристрастие молодежи к табакокурению и алкоголю, низкий уровень физической подготовки.

Модель современного конкурентоспособного специалиста предполагает ведение здорового образа жизни. Человек может стать полноправным членом общества, если он здоров. Слабый, болезненный духом и телом человек не сможет полноценно получать и применять общие и профессиональные компетенции.

Здоровье — это главная человеческая ценность, сохранение и приумножение которого становится первейшей обязанностью человека. Быть здоровым — выгодно биологически, так как организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу. Также здоровье выгодно экономически — здоровые люди дольше сохраняют работоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, а также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетически — здоровый ребенок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заражая окружающих положительной энергией.

Подростки должны научиться правильно планировать трудовую, семейную и личную жизнь, нести ответственность за все, включая собственное здоровье.

В связи с этим в деятельности образовательного учреждения одной из главных задач является задача сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Она согласуется с одним из требований к условиям реализации основной профессиональной образовательной программы ФГОС нового поколения: «образовательное учреждение обязано формировать социокультурную среду, создавать условия, необходимые для всестороннего развития и социализации личности, сохранения здоровья обучающегося...»[2].

В Дзержинском химическом техникуме имени Красной Армии разработана программа «Здоровое поколение — здоровая Россия», целью которой является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, создание наиболее благоприятных условий для формирования у подростков отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении как личного, так и профессионального успеха.

Реализация программы осуществляется по четырем направлениям: диагностическое, информационно-просветительское, профилактическое и физкультурно-оздоровительное.

Диагностическая работа включает в себя комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья студентов, изучение подвижности адаптационных перестроек, работоспособности и результативности учебного процесса.

С этой целью ежегодно проводится углубленный медицинский осмотр обучающихся врачами-специалистами детской поликлиники: хирургом, окулистом, невропатологом, педиатром. На основании медосмотра все обучающиеся распределены на

физкультурные группы, взяты на диспансерный учет. На сегодняшний день 39% студентов техникума имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Это снижение остроты зрения, заболевания верхних дыхательных путей, органов пищеварения. Все, нуждающиеся в лечении, направлены к врачам-специалистам по месту жительства.

Ежегодно в рамках адаптации к учебному процессу педагогом-психологом проводится тестирование первокурсников с целью диагностики личностных качеств студентов, на основе которой составляется социально-психологический портрет группы. Это позволяет как классным руководителям, так и преподавателям-предметникам выбрать наиболее оптимальные формы работы со студентами нового набора, ускорить процесс адаптации.

В пропаганде здорового образа жизни большое место отводится информационно-просветительской работе. В течение многих лет мы сотрудничаем с «Центром медицинской профилактики». Сотрудниками центра разработан цикл бесед по всем валеологическим вопросам, любой желающий может получить индивидуальную консультацию. Медицинские работники также приглашаются на родительские собрания.

Вопросы здоровья часто являются предметом разговора на классных часах. «Я — за здоровый образ жизни», «О нравственных отношениях юношей и девушек», «Рациональное питание» - эти и другие беседы способствуют формированию у подростков культуры здорового образа жизни, заставляют задуматься о здоровье как высшей человеческой ценности.

Важным направлением является профилактическая работа. Она позволяет своевременно предупредить отклонения в развитии и состоянии здоровья обучающихся. Работа проводится по нескольким направлениям. Во-первых, ежегодно перед началом учебного года осуществляется мониторинг санитарного состояния кабинетов и лабораторий. Правильно подобранная мебель и освещение позволяют снизить негативное влияние на опорно-двигательный аппарат и органы зрения.

Во-вторых, в начале сентября для студентов проводится инструктаж по правилам дорожного движения, техники безопасности, охраны труда и пожарной безопасности. Ежегодно проводится учебная тренировка «Пожарная тревога».

Пожалуй, самой насыщенной и объемной является профилактика вредных привычек. Проведенное анкетирование показало, что только 30% студентов не пробовали курить, 85% уже узнали вкус алкоголя, 41% не считают, что употребление пива может привести к алкогольной зависимости. Видимо, так заставляет думать реклама и доступность пива. В радиусе 200 м от техникума находятся четыре торговые точки, где можно купить сигареты, пиво и более крепкие напитки. Поэтому приходится противостоять средствам массовой информации и жизненным реалиям.

Ежегодно на классных часах организуются встречи с работниками наркологического диспансера, с психотерапевтом. В ходе бесед студенты получают достоверную информацию о негативном влиянии психоактивных веществ на здоровье человека. Просмотр соответствующих видеофильмов убедительнее всяких слов говорит о вреде табака, алкоголя и наркотиков.

В техникуме стал традиционным «День отказа от курения», проводимый активистами студенческого клуба «СТКА». Волонтеры раздают студентам памятки «Как бросить курить», проводится акция «Меняем сигареты на конфеты», а в большую перемену собранные сигареты торжественно сжигаются во дворе техникума.

Нередко студенты сами готовят классные часы профилактической направленности. Были сделаны такие сообщения, как «Детки в пивной клетке», «Курение — наркотик или нет?», «Алкоголизм и его последствия» и другие.

Правовые аспекты последствий вредных привычек затрагиваются в беседах инспектора полиции по делам несовершеннолетних, а также в работе клуба «Мы и закон».

Очень важно донести необходимую информацию не только до студентов, но и до их родителей, которые часто нуждаются в психолого-педагогической поддержке. С этой целью подготовлен цикл материалов для проведения родительских собраний о вредных привычках и их последствиях: «СПИД — реальность или миф?», «Наркомания. Что о ней нужно знать?», «Алкоголизм: повод, причина и последствия».

Наибольшую эффективность в профилактике вредных привычек имеют активные формы воспитательной работы, когда студенты являются не пассивными слушателями информации, а сами принимают участие в подготовке материалов или обсуждении проблемы. Так, студенты техникума участвовали в диспутах «Ваш выбор»(о наркомании) и «Большая алкогольная болезнь — выход есть», организованных городским Центром молодежных инициатив; в техникуме неоднократно проводился конкурс плакатов «Будет здоровье — будет успех» ко Всемирному Дню борьбы со СПИДом; в этом учебном году запланирован конкурс творческих работ «Если хочешь быть здоров», посвященный Всемирному Дню здоровья.

В настоящее время мы можем говорить еще об одной проблеме, несущей угрозу здоровью молодежи. Это информационные технологии. С одной стороны, сегодня уже невозможно себе представить обучение студентов без компьютера и Интернета. Это мощный инструмент для получения различного рода данных, один из способов коммуникации. Интернет дает огромные возможности для образования, ведь в нем можно найти такие источники информации, каких нет ни в одной библиотеке. Сеть позволяет оперативно найти ответ практически на любой возникший вопрос. Интернет прочно вошел в жизнь человека, и его влияние продолжает расти.

Вместе с тем длительное использование компьютера негативно сказывается на физическом здоровье подростка. В первую очередь страдает зрение. Сегодня офтальмологи забили тревогу в связи с глобальной компьютеризацией и даже придумали специальный термин - «компьютерный зрительный синдром».

Другим аргументом против компьютера является неудобная поза. Работа за компьютером заставляет длительное время смотреть на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или работать мышью. В результате подростку приходится долго сидеть в неподвижном состоянии, а это чревато появлением боли в мышцах шеи, спины, суставах, головных болей. Если ничего не предпринимать, то в будущем пользователя компьютера ожидают болезни, связанные с гиподинамией.

Но дело не только в физическом здоровье. Могут возникнуть и психические проблемы, связанные с игроманией, когда подростки все свое свободное время проводят за компьютером, перестают интересоваться всем, что не имеет отношения к игре. В итоге культивируется самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, наплевательское отношение к близким, к своим непосредственным обязанностям.

Такая зависимость отрицательно сказывается на учебе. Как правило, подросток-игроман пропускает занятия, чтобы посидеть за компьютером, теряет интерес к учебе, становится более агрессивным.

Поэтому в профилактической работе предусмотрено проведение классных часов, направленных на формирование информационной культуры студентов, на снижение компьютерной зависимости подростков. Важно, чтобы в этой работе всестороннюю помощь оказывали родители. С этой целью разработано родительское собрание «Интернет в жизни студента: плюсы и минусы». Родители должны быть проинформированы о возможном негативном влиянии Интернета на здоровье, психику и сознание подростков.

В пропаганде здорового образа жизни важное место отводится физкультуре и спорту. Систематические занятия физическими упражнениями благотворно влияют на успех учебы. Чем лучше физическое состояние подрастающего поколения, тем быстрее юноши и девушки осваивают профессию.

Физический потенциал человека, тот «запас энергии», который ему предстоит тратить всю жизнь, формируется в первые два десятилетия его жизни. Студенты, систематически занимающиеся физкультурой и спортом, выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, у них выше мышечная сила и жизненная емкость легких.

К сожалению, зачастую в техникум приходят подростки со слабой физической подготовкой, с нежеланием посещать уроки физической культуры, поэтому приходится задействовать административный, организационный и воспитательный ресурс для того, чтобы сформировать у студентов потребность в физической активности.

В первую очередь приходится повышать мотивацию студентов к занятиям физкультурой, показывая четкую связь между физическими нагрузками и работоспособностью человека, состоянием его здоровья, защитных сил организма, развитием таких качеств, как выносливость, сила воли, решительность.

Врачебный контроль, проводимый во время диспансеризации студентов, позволяет, в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности, подразделить обучающихся на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Вместе с тем на сегодняшний день 26% студентов активно занимаются спортом и в техникуме для этого есть все условия. Работают 10 спортивных секций, руководимых опытными и квалифицированными тренерами, имеется лыжная база, по самым последним технологиям оборудован один из двух спортивных залов. Благоприятные условия благотворно отражаются на итогах спортивной деятельности. Итогом участия в областной Спартакиаде 2010/2011 учебного года стало пятое место у юношей и шестое место у девушек, что является весьма неплохим результатом.

Среди спортивных мероприятий, проводимых в техникуме, хочется отметить эстафетный пробег на призы Героя Советского Союза, выпускника техникума В.Е.Ситнова, который проводится ежегодно уже более 40 лет. В этом командном первенстве принимают участие все группы первого, второго и третьего курсов. Это не просто эстафетное соревнование, это общетехникумовский праздник, многолетняя традиция, связующая нить поколений.

На сегодняшний день забота о состоянии здоровья подрастающего поколения является одной из важнейших. Поэтому мы видим своей задачей координацию усилий педагогов, родителей, медицинских учреждений для успешной работы в этом направлении.

Литература:

1. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие/Е.Н.Назарова, Ю.Д.Жилов. - М.:Издательский центр «Академия», 2007. - 256 с.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 080114 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Утв. Приказом Министерства образования и науки РФ 6 апреля 2010г. №282.

3. [Http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ПЛАТФОРМА К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДУХОВНОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Лапочук Н.А., преподаватель физического воспитания
Мариупольский машиностроительный колледж Государственного высшего учебного заведения «Приазовский государственный технический университет», Украина*

Социально-экономические преобразования в Украине, глобальный экологический кризис актуализировали проблему сохранения физического, психического, духовного и социального здоровья подрастающего поколения. Это поставило перед общеобразовательной школой задачу создания таких условий развития учеников, которые бы способствовали утверждению здорового образа жизни, гармонизации их взаимоотношений с окружающей средой.

За годы независимости в Украине создан определенный опыт законодательного и нормативного обеспечения воспитания у молодежи здорового образа жизни. Статьей 3 Конституции Украины здоровье человека, как и ее жизнь, личная честь и достоинство, неприкосновенность и безопасность, признаны высшей социальной ценностью. Право каждого

на охрану здоровья, декларируемое статьей 49 Конституции Украины, детализируется в Основах законодательства Украины о здравоохранении.

Физическое воспитание детей и молодежи в Украине является неотъемлемой частью системы народного образования, важным компонентом их гуманитарного воспитания, формирования у них патриотических чувств, физического и морального здоровья, совершенствование физической и психологической подготовленности к активной жизни и деятельности. Физическая культура способствует развитию в человеке, наряду с физической силой, здоровьем и хорошей осанкой, таких качеств характера, как: ловкость, закаленность, чувство чести в соревновании, игре и труде, скорость, решительность и осторожность, толерантность, общительность, отвага, динамичность, честность и силу воли.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, потому что это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошо здоровья, что разумно сохраняется и укрепляется самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что большинство людей при соблюдении ими гигиенических правил имеет возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самого простейшего, обоснованной наукой здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие переизбытком идут к неизбежному в этих случаях развитию ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь плохой привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Актуализация проблемы сопровождения здоровья школьников и студентов в образовательных учреждениях связана с негативной динамикой здоровья подрастающего поколения. В высших учебных заведениях Украины сложная ситуация через неудовлетворительное состояние физического воспитания в дошкольных учебных заведениях и общеобразовательной школе. Выпускаясь из школы недостаточно физически развитыми, студенты первых курсов не подготовлены к выполнению необходимых физических нагрузок на занятиях по физическому воспитанию. Более того, большая их часть не владеет элементарной техникой выполнения тех или иных физических упражнений и учебных нормативов. Преподаватели вынуждены снова изучать технику выполнения физических упражнений, то есть выполнять задачи общеобразовательной школы, а не совершенствовать физические качества, как это предусмотрено задачами физического воспитания высшей школы.

Приспосабливая физические нагрузки до пониженных функциональных возможностей студентов, преподаватели не могут обеспечить необходимый уровень физической подготовленности и здоровья, а попытки достичь этого уровня приводят к тому, что физическое воспитание вступает в конфликт с другими учебными дисциплинами, усвоение которых замедляется. Недостатки физического воспитания нельзя наверстать без вреда для здоровья студентов и общего учебно-воспитательного процесса в высшем учебном заведении. Лишь заложив фундамент физического развития и физической подготовленности детей с раннего возраста, и обеспечив преемственность физического воспитания на каждом из этапов онтогенеза можно достичь необходимого здоровья молодежи.

Современная физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния населения, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике. Она, как и любая сфера культуры, предусматривает, прежде всего, работу с духовным миром человека - ее взглядами, знаниями и умениями, эмоциональным отношением, ценностными ориентациями, мировоззрением в целом и по отношению к телесной организации в частности.

«Народ здоровый, если здоровое общество», - так, по выражению академика Н.А. Амосова, подчеркивается важность главного для созидания - здоровье человека.

Поэтому мною была выбрана методическая проблема «Психологическое и физическое воспитание как платформа к формированию здорового образа жизни и духовного самосовершенствования».

Цель: Развитие физического и морального здоровья студентов, через комплексный подход к формированию умственных и физических качеств личности, совершенствование физической и психологической подготовки к жизни и профессиональной деятельности на принципах индивидуального подхода.

Именно поэтому главной задачей в деятельности преподавателя является сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, формирование положительной мотивации на здоровый образ жизни у преподавателей, студентов и их родителей.

Здоровье человека, включает, как известно, разные составляющие:

- * духовную;
- * душевную (психическую);
- * физическую.

Под духовной составляющей здоровья человека следует понимать целостность личности, сформированных у нее гуманистических ценностных ориентаций, которые обеспечивают гармоничность в общении с окружающим миром и самим собой. Духовная составляющая предполагает понимание смысла жизни, осознание ценности жизни, а также формирование оптимистического мироощущения.

Психологическая составляющая здоровья означает сбалансированность психических процессов, явлений и адекватные реакции человека на состояние внешнего и внутреннего мира.

Под физической составляющей здоровья понимают оптимальное функционирование всех органов и систем организма человека.

Человека и его здоровья следует рассматривать как систему с пирамидальным принципом построения, в которой выделяются три уровня: верхний - духовный, средний - психический, нижний - физический. В этой системе ведущее место занимает верх - духовная составляющая здоровья.

Понимание здоровья как много составляющей системы дает возможность правильно осознавать значение здоровья в жизни человека. Каждый стремится прожить долго. Это возможно только при условии высокого уровня здоровья других членов общества. Общество заинтересовано в том, чтобы все его граждане были здоровы, и тогда они смогут принести максимально большую пользу в его развитии.

Так, например, когда преподаватель доказывает студентам необходимость заботы о здоровье, обращаясь к логике разума, это одностороннее действие. Даже если он ссылается на авторитеты философов, например, Сократа, который говорил: «Если ты достаточно умен, то стоит позаботиться о своем здоровье, потому что здоровье - это не все, но без здоровья – все ничто». Продуктивным, на мой взгляд, есть другой подход - через формирование мотивации на здоровье, через собственные переживания, эмоции, личный опыт.

Каждое учебное заведение сталкивается с такой проблемой, как освобожденные от занятий физическим воспитанием студенты, так и студенты со специальной медицинской группой. В реалиях нашего бытия мы понимаем, что большинство студентов со справками - это дети, которых в свое время не приучили работать на занятиях, не научили проявлять силу воли, которым не смогли привить любви к активному образу жизни. Но мы же понимаем, что каждый человек должен иметь определенный минимум знаний по физическому воспитанию.

Один преподаватель физического воспитания сам по себе - пусть и с энтузиазмом - погоды не сделает. Даже введение специальных предметов, например, "Здоровье" или "Валеология" даст только количественные сдвиги, новые возможности, но ситуацию не исправит, потому что есть еще социально-политические, экологические, генетические составляющие здоровья, да и просто образ жизни. Поэтому я призываю работать в тандеме с различными специалистами: воспитателями, кураторами, медиками, психологами, биологами, преподавателями ОБЖ и информатики.

Что может быть объединяющим фактором всего педагогического коллектива? Современные представления о здоровьезберегающие педагогические технологии, которые имеют такие общие для всех требования:

- обеспечение мотивации;
- построение обучения в соответствии с закономерностей становления психических функций;
- обеспечение адекватного восстановления сил;
- осознание успешности обучения.

Профессионализм любого педагога заключается в том, чтобы для конкретного студента подобрать соответствующую нагрузку. В этом особенность лично-ориентированного подхода в преподавании.

Здоровье подрастающего поколения - это важный показатель благополучия общества. По данным медицинских обследований и специальных опросов девять из десяти студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, до 50% студентов находится на диспансерном учете, каждый пятый студент зачислено в подготовительной специальной медицинской группы или вообще освобожден по состоянию здоровья от физических нагрузок.

Следствием такого положения становится то, что почти 60% выпускников высших учебных заведений вследствие низкого уровня здоровья и физической подготовленности не готовы работать с должной самоотдачей, которая необходима в современных условиях производства. Так, по данным Всемирной организации здравоохранения, только 5% населения Украины занимаются оздоровительной тренировкой, тогда как в Японии - 80%, в США - 70%.

Поэтому, исходя из выше сказанного, Я поставила перед собой такие задачи:

- обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в ВУЗЕ;
- способствовать пониманию студентами пользы влияния спорта на организм и использования в дальнейшей жизни;
- организовывать работу с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
- создать условия ощущение у студентов радости в процессе обучения;
- научить студента жить в гармонии с собой и окружающим миром;
- воспитать культуру здоровья;
- развить творческие способности;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- научить студентов использовать полученные знания в повседневной жизни;
- внедрить инновационные педагогические технологии;
- побуждать студентов к участию в научно-практических конференциях.

Образовательный процесс должен иметь творческий характер. Включение студентов в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает утомление. Это достигается использованием игровых ситуаций на занятиях, проведением различных форм занятий, секционной работой, организацией спортивных праздников, походов, мультимедийных презентаций видов спорта.

Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате педагогического действия. В свободной игровой, творческой деятельности через практические действия воспитывается мотивационная основа гигиенического, полового, нравственного воспитания. Самый главный результат оздоровительной работы - студент берет на себя заботу о здоровье, принимает ответственность на себя. И тогда медик, педагог, психолог, родители лишь способствуют его развитию, другими словами, создают ему необходимые условия, передают соответствующие средства.

Повысить интерес студентов к занятиям физической культурой является одной из задач преподавателя.

Итак, основными задачами физического воспитания являются:

- повышение функциональных возможностей организма студентов средствами физической культуры;

- содействие всестороннему гармоничному развитию, отказ от вредных привычек, улучшения умственной и физической работоспособности;
- формирование у студентов мысли о систематических занятиях физическими упражнениями с учетом особенностей их будущей профессии, физическое самосовершенствование и здоровый образ жизни;
- получение студентами необходимых знаний, умений и навыков в области физической культуры с целью профилактики заболеваний, восстановления здоровья и повышения профессиональной трудоспособности;
- использование средств физической культуры в лечебно-профилактической деятельности;
- овладение методами определения физического состояния и самоконтроля;
- воспитание организаторских навыков, личной гигиены и закаливание организма;
- умение составлять и выполнять упражнения из комплексов утренней гигиенической гимнастики;
- воспитание патриотических, морально-волевых и эстетических качеств;
- совершенствование спортивного мастерства студентов, занимающихся избранными видами спорта.

Для решения поставленных задач используются разнообразные средства физического воспитания, главными из которых является гимнастика (различные ее виды: общая, спортивная, гигиеническая, лечебная и др.), легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, походы выходного дня и другие виды спорта. Лишь средствами физической культуры физическое воспитание решает задачу укрепления здоровья, развития физических и духовных сил, повышения физической и умственной работоспособности, продление трудового долголетия и жизни человека.

Таким образом, из выше сказанного вытекает, что здоровый образ жизни пока что не занимает достойное место среди главных ценностей современного человека. Но если мы научим студентов ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровые и развитые, не только духовно, но и физически.

Литература:

- 1 В.К. Балыевич. “Физическая культура для всех и для каждого”. Москва. ФИС. 1988р.
- 2 М.В. Ильинич Физическая культура студентов. - М., 2002. - 340 с.
- 3 И.С. Варчуков Физическая культура. - М., 2003. - 255 с.
- 4 Н.А. Копилова Сотрудничество в деятельности педагогов-новаторов / Н.А. Копилова // Наука, образование, общество [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://journal.sakhgu.ru/work.php?id=19>.
- 5 О.Н. Кириленко Институциональный анализ проблем социального здоровья / О.Н. Кириленко, Е.А. Хаустова / Проблемы развития социологической теории. Трансформация социальных институтов и институциональной структуры сообщества. – К., 2004.
- 6 Р. С. Паффенбаргер Здоровый образ жизни: перев. с англ. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 319 с.

РЕАЛИЗАЦИЯ В КОЛЛЕДЖЕ МЕР ПО УСИЛЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В СООТВЕТСТВИИ С ИДЕЯМИ ПЕДАГОГИКИ ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Шишова С. В., преподаватель спецдисциплин
отделения «Дошкольное образование»*

Здоровье детей и подростков является предметом внимания первоочередной важности, так как определяет будущее страны, ее научный и экономический потенциал. В Программе модернизации современной системы образования уровень сформированности компонентов здоровья принят в качестве одного из показателей эффективности образовательного процесса.

В ТОГБОУ СПО «Педагогический колледж г. Тамбова» принята программа «Здоровое поколение», целью которой является сохранение, формирование и укрепление здоровья студентов, привитие им навыков здорового образа жизни. В данной программе выделяют следующие подходы к решению проблемы сохранения и улучшения здоровья студентов:

- обучение студентов основам профилактики возможных заболеваний, передачу им базовых знаний о здоровье, вредных и полезных привычках;
- использование приемов и методов, позволяющие активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния;
- использование технологий, обеспечивающих формирование и укрепление психического здоровья обучающихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности.

Для реализации программы «Здоровое поколение» используется комплекс следующих мероприятий: Дни здоровья, спортивные праздники, соревнования по спортивным играм, конкурсы «Час здоровья», «Самый спортивный класс», тематические дни «День борьбы с курением», «День борьбы со СПИДом», «День борьбы с наркотиками», « День борьбы с туберкулезом». Систематически проводятся конференции по проблемам формирования здорового образа жизни, встречи со специалистами разных профилей: врачами, психологами, социологами. Педагогический колледж активно сотрудничает с Обществом трезвости, Центром планирования семьи, Центром Медицинской профилактики по вопросам здорового образа жизни. На страницах студенческой газеты «Перекресток» публикуются материалы о спортивно- массовых мероприятиях.

Для формирования здоровьесберегающего мышления, активной формы поведения, направленной на сохранение, укрепление и формирование своего здоровья проводятся месячники по благоустройству, озеленению и санитарной очистке закрепленных территорий и конкурсы на лучшую комнату в общежитии.

Студентами и преподавателями колледжа разработаны и изданы информационно-образовательные материалы (буклеты, памятки, листовки) по профилактике вредных привычек. Темы формирования здорового образа жизни затрагиваются в исследовательской работе студентов при написании курсовых и дипломных работ.

Социально- психологическая служба колледжа проводит консультации, тренинги, обеспечивает психолого-педагогическое сопровождение обучающихся. В течение учебного года проводится мониторинг здоровья студентов, изучение их отношения к вредным привычкам, проблем личностного плана, а также просветительская и консультационная работа с родителями.

Для обучения студентов используется информация, подтвержденная статистическими данными. Особое внимание данным темам уделяется при изучении следующих дисциплин: анатомии, физиологии, основам здорового образа жизни, теории и методике физического воспитания, основам медицинских знаний, основам безопасности жизнедеятельности. Идеи педагогики здоровья реализуются на учебных занятиях учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни». Дидактические единицы данной учебной дисциплины: социальные, медицинские и психологические аспекты здоровья, социальные, медицинские и психологические аспекты здорового образа жизни, полезные и вредные привычки для здоровья, учитель – пропагандист и организатор здорового образа жизни - реализуются на теоретических и практических занятиях, используются современные ИКТ (презентации, мультимедиа), Интернет-ресурсы (сайты <http://www.FSKN.>, <http://www.medpuls.ru/>). Одним из содержательных модулей программы ОБЖ является обеспечение личной безопасности и сохранений здоровья. В

процессе изучения курса студенты выступают с сообщениями о здоровом образе жизни, предоставляют доклады и рефераты.

Ежегодно Консалтинговой службой проводятся научно-практические, проблемно-методологические семинары по различным аспектам использования здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе со студентами. Выпущено методическое пособие «Педагогу о здоровьесберегающих образовательных технологиях» (2010).

Для реализации программы «Здоровое поколение» преподавателем спецдисциплин Шишовой С.В. был разработан комплекс мероприятий, имеющих практическую направленность.

	Содержание мероприятий	Цели
	Дни здоровья	Формирование привычки к ЗОЖ
	Спортивные праздники	Формирование мотивации здоровья, формирование у студентов стремления к укреплению своего здоровья и развитию своих физических способностей
	Волейбольное, баскетбольное теннисное шоу Конкурсы «Мисс Аэробика», «Мисс Пластика», «Мисс Грация»	Формирование любви и интереса к спорту, привлечение к соревнованиям и конкурсам не только здоровых студентов, но и с ослабленным здоровьем, физическими недостатками, обеспечивая при этом равные шансы на победу для всех участников.
	Конкурсы «Спортсмен года»	Повышение спортивного мастерства студентов. Популяризация занятий спортом среди студентов, формирование потребности в ежедневных физической культурой.
	Конкурс «Самый здоровая группа»	Формирование практических умений и навыков организации активного отдыха, пропаганда в студенческом сообществе здорового образа жизни.
	Конкурс «Час здоровья»	Совместно с классными руководителями осуществлять поиск оптимальных форм пропаганды ЗОЖ и приобщения к нему студентов.

Клуб «Здоровье»	Обеспечение педагогической поддержки студентам в деятельности по самостроительству своего собственного здоровья и самопознания.
Клуб «Молодая здоровая семья»	Формирование здоровосберегающего мышления у молодых супругов, приобщение к ценностям ЗОЖ.
Конкурс рефератов, презентаций «ЗОЖ – каждому»	Формирование здоровосберегающего мышления, активной формы поведения, направленной на сохранение, укрепление и формирование своего здоровья.
Лекторий «Здоровье – высшее благо»	Пропаганда ЗОЖ повышение уровня знаний студентов.
Тематические дни «День борьбы с курением», «День борьбы со СПИДом», «День борьбы с наркотиками»	Воспитание отрицательного отношения к разрушителям здоровья, обеспечение безопасности жизнедеятельности студентов, оптимизации охраны здоровья.
Конференция «Здоровье будущего педагога – важный фактор его профессиональной деятельности»	Формирование культуры здоровья будущего педагога, привычки к ЗОЖ.
Встречи со специалистами разных профилей: врачами, психологами, социологами	Оптимизация знаний студентов по вопросам ЗОЖ.
Конкурс проектов «Твое и наше здоровье»	Создание здоровьесберегающего пространства в колледже
Конкурс плакатов «Скажем нет привычкам, разрушающим здоровье» и стенгазет «Свиной грипп»	Формирование культуры здоровья
Проведение кураторами тематических классных часов	Береги здоровье смолodu» « Пиво- это алкоголь» «Скажи наркотикам нет»
Проведение тематических вечеров «Роль будущего педагога в формировании привычки к ЗОЖ у детей и подростков.	

В течение года в колледже под руководством преподавателя спецдисциплин Шишовой С.В. работает лекторий «Здоровье – высшее благо»

План работы лектория «Здоровье – высшее благо» на 2011-2012 учебный

год.

Содержание	Месяц
«Зависимость здоровья человека от окружающей среды»	Сентябрь
«Здоровье человека 21 века»	Октябрь
«Гармония тела и духа»	Ноябрь
«Кушайте на здоровье»	Декабрь
«Прелести «свободной любви»	Январь
«Умение управлять собой»	Февраль
«Прощайте, наркотики»	Март
«Исцели себя сам»	Апрель
«Экзамен без стресса»	Май

Педагоги и администрация колледжа активно использует в практической работе со студентами информационно-обучающие, социально-адаптирующие и личностно-развивающие здоровьесберегающие технологии: повышают уровень грамотности студентов и родителей в вопросах психологической культуры и здорового образа жизни; оказывают помощь студентам в укреплении психического здоровья, повышении ресурсов психологической адаптации личности; содействуют формированию благоприятного психологического климата в группах.

Литература:

1. Аверина, И.Е. Физкультурные минутки динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях. – М., 2006.
2. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. – М., 2006.
3. Александров О.А. Комплексная программа здоровья. – М., 2007.
4. Амонашвили Ш.А., Алексин А.Г. и др. Педагогика здоровья. – М., 2008.
5. Анатомия, физиология, психология человека. Краткий иллюстрированный словарь. / Под ред. А.С.Батуева. – СПб: Питер, 2007.
6. Баранов А.А. Состояние здоровья детей в современных социально-экономических условиях. Сб. лекций «Экологические проблемы педиатрии». – М., 2008.
7. Бланин, А.А. Становление физических качеств дошкольников в
8. Захаров А.М. Неврозы у детей и подростков. – СПб.: Медицина, 2008. Лебедева Н.В. Состояние здоровья населения как критерий оценки качества жизни //Гигиена и санитария. -2007. -№2.
9. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М., 2008.
10. Тен Е.Е. Основы медицинских знаний: учеб. для студ. сред. проф. учебн. заведений. – М., 2009.
11. Чайцев, В.Г., Пронина, И.В. Новые технологии физического воспитания школьников. Практическое пособие. — М.: АРКТИ, 2007. ~ 128 с.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЕДАГОГА. ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

Скорород Л.Ю.

*Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Агинская средняя общеобразовательная школа № 4» ГО «Посёлок Агинское»,
Забайкальский край, РФ*

Учитель не имеет права беспечно относиться к своему здоровью: он – пример для подражания и несёт ответственность за последствия копирования своего опыта.

Главная цель использования здоровьесберегающих технологий – здоровье школьников, но без заботы о здоровье учителя эта цель труднодостижима. Нездоровый учитель не может обеспечить учащемуся необходимый уровень внимания, индивидуальный подход. Неблагополучие психологического здоровья, деформация личности педагога, проявление синдрома выгорания самым непосредственным образом влияют на здоровье учащихся.

Проблема педагога – это проблема всего современного общества. Надо признать, что инновации в образовательной системе касаются в основном ребёнка и родителей. Педагог же остаётся наедине со своими проблемами.

Попытки поднять статус педагогической профессии, уровень жизни самих педагогов остаётся на декларативном уровне. А людям, посвятившим свою судьбу воспитанию детей, нужна реальная помощь. В нашей школе в этом помогает социально-психологическая, медико-валеологическая служба, которая является необходимым компонентом системы образования. Целесообразность её функционирования определяется насущной потребностью школы в эффективном функционировании в такой организации своей деятельности, которая обеспечивает успешную социальную адаптацию не только детей, но и педагогов, развитие их особенностей, творческого отношения к жизни каждого педагога и укрепления своего физического и психического здоровья.

Специалисты службы обеспечивают возможности для индивидуального подхода, определяют причины возможных отклонений и пути профилактики. Этим служба способствует повышению эффективности учебно-воспитательной работы, формированию осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Социально-психологическое сопровождение в школе осуществляется по трём направлениям: 1. Работа с детьми 2. Работа с родителями. 3. Работа с педагогами.

Более подробно остановимся на работе с педагогами.

Данное направление опирается на:

1. Нормативно-правовое обеспечение (документы Министерства образования и науки РФ, Забайкальского края)
2. Организационное обеспечение (надлежащие гигиенические условия в соответствии с нормами СанПиНа, система внутришкольного мониторинга педагогического коллектива)
3. Научно-методическое обеспечение (система работы методических объединений, школьной аттестационной комиссии)

Целью данной работы является: создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий.

Перед службой ставятся такие задачи:

1. Повышение профессионального мастерства.
2. Активизация творческого потенциала педагогов.
3. Развитие коммуникативной компетентности педагогов.
4. Создание условий для повышения уровня комфортности в педагогической деятельности.
5. Обеспечение социально-психологических условий для повышения уровня культуры здоровья учителя.

Направления работы:

1. Координация и планирование деятельности педагогических работников и всего коллектива в целом
2. Организация мероприятий по формированию, сохранению и укреплению здоровья коллектива
3. Организация мониторинга здоровья (нравственного, интеллектуального, психического и физического)

Важнейшим условием в работе мы считаем: во-первых, формирование у педагогических работников потребности в психологических, педагогических и медицинских знаниях, во-вторых, создание мотивационной среды педагогов – это одна из сложных функций, которая

включает целеполагание, эффективный контроль и справедливое вознаграждение за выполненную работу - рефлексия.

В данной работе мы выделили три этапа: диагностический, информационный и практический.

Диагностический этап включает:

- Изучение эмоционального состояния коллектива (определение социально-психологического климата в коллективе)
- Изучение уровня саморазвития педагогов (анкета – опросник «Саморазвитие»)
- Определение уровня развития творческих способностей (анкета – опросник «Ваш творческий потенциал»)
- Диагностика личностных особенностей педагогов (анкета – опросник «Каков уровень вашей самооценки?»)
- Диагностика здоровья учителей по результатам опроса (интервью) и больничным листам

Информационный этап включает:

- Индивидуальные и групповые консультации (по запросам педагогов), выступления и сообщения на педсоветах, семинарах, «круглых столах»
- Наглядная информация – листовки, буклеты, памятки
- Индивидуальная и групповая психопрофилактика – тренинги, психологические игры, зарядки.
- Подбор литературы (психолого-педагогической, медико-валеологической)
- Помощь и сопровождение педагогов при аттестации на категорию

Практический этап включает игры, тренинги:

- «Маленькие радости» - делятся успехами, рассказывают о себе
- «Наши руки не знают скуки» - творчество педагогов
- «Волшебный мир цветов» - как цветы влияют на жилище и человека
- «Чайная церемония» - дегустация чая
- «Фито чай»
- «Музыкальная терапия»
- «Аромо-терапия»
- «Арт-терапия»

Ежегодно мы проводим анализ результатов медицинского осмотра коллектива, составляем план оздоровительных мероприятий, рассматриваем вопросы диагностики, разрабатываем систему консультаций по выявленным проблемам.

Таблица 1. Диагностика заболеваемости педагогов

Виды заболеваний	Годы / количество педагогических работников			
	2008	2009	2010	2011
Заболевание опорно-двигательного аппарата	4	1	2	
Невротические состояния	1			
Аллергические заболевания			1	
ОРВИ	2	3	2	2
Травма в быту	1	1		
Заболевания органов дыхания	2	1	1	

	Болезни сердечно-сосудистой системы	2			
	Лор заболевания	1	2		
	Хирургическое вмешательство	2		1	
0	Производственная травма		1		
	итого	15	9	7	2
	%	31,91	21,95	16,28	5,71

В своей работе мы увидели и положительные результаты:

1. Улучшилось эмоциональное состояние коллектива школы
2. Снизилось количество заболеваний педагогов (результаты по больничным листам)

Мы считаем, что сопровождение педагогов в образовательном учреждении должно подвести к тому, что в школе будут работать активные, полные энергии и задора, а самое главное здоровые педагоги.

Литература:

1. Зеер Э.Ф. Психология профессий: / Учебное пособие для студентов вузов. – М., 2006
2. Родионова О.М., Романова С.А. Здоровье учителя как условие здоровьесберегающей работы в школе // Экологическое образование, №3, 2006, с.41-44
3. Самоукина Н.В. «Игры, в которые играют...». Психологический практикум. – Дубна, 1996
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М., 2005
5. Франкл В. Психотерапия на практике. – СПб., 2001

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО – ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ И РАЗВИТИЮ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА И СТУДЕНТА

Мельникова С.В., преподаватель математики

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования "Педагогический колледж г. Тамбова", РФ

Прежде всего следует определиться с объектом изучения: что же такое здоровье?

Научное определение этого понятия выглядит следующим образом:

Здоровье – состояние человека, сохраняющего гомеостаз (способность к поддержанию постоянства внутренней среды открытой системы), гомеорез_ (способность к поддержанию постоянства канала развития для развивающейся системы) и гомеоморфоз (способность к поддержанию постоянства структуры и морфологической системы) на уровне организма, личности и социального субъекта.

То есть, здоровье – не только отсутствие болезней, что само собой разумеется, но и сила, устойчивость человека, его способность адаптироваться к самым разнообразным условиям

жизни и ситуациям, а также его адекватность, что наиболее значимо в представлениях о психическом и социальном здоровье.

Свою деятельность в организации здоровьесбережения учащихся следует начинать с изучения уровня здоровья детского коллектива, а также факторов, влияющих на здоровье. Если рассматривать классификацию факторов, влияющих на здоровье, можно увидеть, что важнейшую роль в сохранении или ухудшении здоровья играют именно образовательные учреждения. Рассмотрим те факторы, которые могут оказывать прямое влияние на здоровье учащегося:

эндогенные (внутренние)

1. возрастные (особенности развития учащегося);
2. половые (различия между мальчиками и девочками);
3. наследственные (генетические):
 - ✓ типологические (связанные с типом телосложения, темперамента и т.п.);
 - ✓ индивидуальные.
4. история развития ребенка:
 - ✓ нарушения развития;
 - ✓ перенесенные заболевания (в том числе травмы).

экзогенные (внешние)

1. внешкольные:
 14. экологические:
 - ✓ абиогенные (например, климатические),
 - ✓ биогенные (зависящие от воздействия животных и растений),
 - ✓ техногенные (зависящие от влияния технических устройств),
 - ✓ социогенные (зависящие от влияния общественных явлений или событий),
 - ✓ экономические,
 - ✓ социальные (семейные, социо-культурные).
2. внутришкольные:
 4. педагогические: учебная нагрузка, средства и методы обучения и воспитания, педагогические методики, организация физического воспитания;
 5. физиолого-гигиенические: режим дня, школьное оборудование, организация двигательной активности, оздоровительные мероприятия);
 6. социопсихологические: мотивация учащихся, взаимоотношения «ученик – учитель», взаимоотношения «ученик – класс» (сверстники), взаимоотношения «учитель – родители».

Все вышеперечисленные факторы могут быть разделены на три категории: неизбежные, корректируемые и устранимые. Весь смысл здоровьесберегающей деятельности состоит в том, чтобы учитывать неизбежные факторы, ослаблять действие корректируемых факторов и ликвидировать устранимые.

Все эндогенные факторы относятся к группе неизбежных. Однако, все внутришкольные – корректируемые и устранимые, именно на них и должно быть направлено наибольшее усилие педагогических работников.

Школа – один из первых социальных институтов, с которым сталкивается человек в процессе своего биологического и социального становления. Именно школа приводит к постепенной утрате ребенком того запаса «прочности», которое принято называть здоровьем. Именно от педагогических работников зависит, перестанут ли образовательные учреждения быть фактором, вредящим здоровью ребенка, препятствующим его полноценному развитию, будут ли они образцом такой среды, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков человека, и в то же время реально готовить его к будущей непростой жизни.

Проблема резкого ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения обязывает каждое образовательное учреждение работать в новом режиме – режиме здоровьесбережения.

Технология организации деятельности образовательного учреждения в рамках здоровьесбережения должна синтезировать следующие составляющие:

I. Регулярный контроль за выполнением санитарно-гигиенических требований согласно СанПиН 2.4.228-21-10, СанПиН 2.4.5.2409-08

- ✓ Санитарно-гигиеническое состояние учреждения, территории, пищеблока;
- ✓ Оптимальный тепловой, световой режим;
- ✓ Соответствие мебели росту и возрасту учащихся;
- ✓ Рассаживание учащихся согласно рекомендациям медицинских работников; с профилактическим пересаживанием детей с левого ряда на правый и наоборот не реже 1 раза в полугодие;
- ✓ Обеспечение всех учащихся горячим питанием;
- ✓ Составление школьного расписания с учетом требований Сан.Пин.: с учетом шкалы трудностей;

II. Соответствующая организация уроков физкультуры.

Урок физкультуры сегодня – единственный школьный предмет, способствующий сохранению и укреплению здоровья детей, если же он проводится на свежем воздухе при благоприятных погодных условиях - ему нет цены! Урок физической культуры призван решать следующие задачи:

1. Формирование у школьников мотивации к занятиям физической культуры:

- ✓ Формирование представления о ценности здоровья и здорового образа жизни, потребности в укреплении своего здоровья, понимания его как единства физического, психического и нравственного состояния;
- ✓ Формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях оздоровительными физическими упражнениями;
- ✓ Формирование положительного отношения к физической культуре.

2. Формирование у школьников понимания смысла занятий оздоровительной физической культурой:

- ✓ Обучение основам знаний и умений по методике самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ✓ Знание теоретических и практических основ, обеспечивающих эффективность занятий физической культурой и формирования здорового образа жизни.

7. Обучение школьников навыкам и умениям использования средств физической культуры в повседневной жизни и деятельности:

- ✓ Самостоятельное формулирование цели занятий, выбор адекватных средств и методов, самостоятельная организация и проведение занятий, само-контроль и оценка реакции организма на физическую нагрузку;
- ✓ Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование индивидуальных двигательных способностей, свойств личности;
- ✓ Активное содействие общекультурному развитию школьников, формирование умений межличностного общения и общественного поведения в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, профилактика вредных привычек посредством формирования навыков и умений культурного стиля жизни;

✓ Овладение навыками использования релаксационных средств оздоровительной физической культуры для снижения последствий учебной перегрузки, в том числе повышенной тревожности, напряженности.

4. Обучение школьников навыкам рациональной двигательной деятельности, кондиционная и координационная тренировка:

- ✓ Повышение общей физической подготовленности;
- ✓ Обогащение двигательного опыта учащихся за счет освоения разнообразных двигательных действий из различных оздоровительных систем, развитие основных физических качеств, обеспечивающих достаточность физической подготовленности к предстоящей жизнедеятельности;
- ✓ Увеличение ежедневной двигательной активности до необходимого уровня;

✓ Расширение адаптационных возможностей организма учащегося к учебным нагрузкам.

Видим, что значение уроков физкультуры имеет огромное значение для жизни и здоровья каждого ребенка. Для преподавателей же она является очень сложной: 5 -6 часов ежедневной физической нагрузки, знания из области анатомии, школьной физиологии и гигиены, психологии и др., нахождение в постоянном шуме(удары по мячу, свисток, усиленная акустика спортзала и др.), нахождение в постоянном стрессе из-за реально существующей угрозы травматизма. Поэтому педагоги, все-таки работающие учителями физкультуры, люди знающие и увлеченные своей работой. С этой точки зрения передача уроков физкультуры как неспециалистам, так и учителям начальных классов крайне нежелательна: если не привить навыки здорового образа жизни и любовь к спорту в младшем школьном возрасте, то сделать это в старшем практически невозможно. И еще, предупредить болезнь гораздо легче, чем ее вылечить.

Оценивание учащихся на уроке физкультуры должно проводиться с учетом индивидуально-физиологических особенностей их развития.

III. Применение здоровьесберегающих технологий на всех уроках.

Организуя образовательную деятельность, мы ориентируемся на конечный результат: сформировать определенный объем ЗУН у каждого ребенка, соответствующий государственным образовательным стандартам. Однако, методика формирования этого объема не всегда грамотна, а иногда беспощадна. Мне нравятся характеристики организации школьного обучения двух великих мыслителей: писателя Л.Н.Толстого и педагога К.Д. Ушинского, причем, можно заметить, что классно-урочная система за последние 100 лет мало в чем изменилась!

Л.Н. Толстой выделяет особое «школьное состояние души», при котором «все высшие способности – воображение, творчество, соображение – уступают место каким-то полуживотным способностям подавлять в себе все высшие способности для развития только тех, которые совпадают со школьным состоянием страха, напряжения памяти и внимания.»

К.Д. Ушинский еще более категоричен: «Изучая процесс памяти, мы видим, как бессовестно обращается с нею наше воспитание, как валит оно туда всякий хлам и радуется, если из ста брошенных туда сведений одно как-нибудь уцелеет»

Действительно, образовательные программы сложны, ресурсы человеческого организма не бесконечны в борьбе за овладение этими программами. Поэтому каждый педагог обязан использовать здоровьесберегающие технологии на своем уроке.

Можно рекомендовать следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

✓ Соблюдение требований Сан.Пин в организации уроков: смена видов деятельности не менее 4 – 7 раз продолжительностью не более 10 минут каждый, использование не менее 3 видов преподавания, использование не менее 3 эмоциональных разрядок;

✓ Использование различных технологий обучения, обусловленных спецификой предмета, особенностями класса: модульной, тестовой, технологии уровневой дифференциации;

✓ Использование педагогики сотрудничества;

✓ Использование нетрадиционных уроков, предполагающих активные формы обучения: уроков-игр, дискуссий, соревнований, театрализованных уроков, консультаций, уроков с групповыми формами обучения;

✓ Использование оздоровительных сил природы: проведение занятий на свежем воздухе, фитотерапия, ароматерапия;

✓ Проведение на уроках для учащихся всех классов физкультминуток для различных частей тела, эмоциональных разрядок, минут покоя, психологического тренинга.

IV. Проведение подвижных перемен.

Для детей начальной школы целесообразнее проводить подвижные игры на свежем воздухе, в коридорах и рекреациях с целью повышения объема двигательной активности, смены вида деятельности, «заряжения» положительными эмоциями.

Для детей основной, старшей школы, студентов СПО целесообразнее организовать учебную игру: волейбол, теннис и другие на свежем воздухе или хорошо проветренных коридорах, спортзалах

V. Проведение уроков здоровья, дней здоровья.

Наиболее близким по содержанию и своей цели к уроку здоровья мне кажется эпиграф: «Спорт – занятия, как имеющие характер физических упражнений для развития силы, ловкости и красоты тела, так и вообще имеющие целью удовольствие» - толкование термина «спорт» в словаре Брокгауза и Эфрона.

Именно для физического, психологического и нравственного удовольствия и создаются эти уроки. Занятия должны быть занимательны, содержать подвижные игры, развивать наблюдательность, фантазию, внимательность, интерес к окружающей действительности, расширять кругозор учащихся, пропагандировать здоровый образ жизни.

Не реже 1 раза в месяц следует проводить дни здоровья. Это занятия исключительно на свежем воздухе. Весной и осенью – соревнования по легкой атлетике, товарищеские матчи по футболу, волейболу, баскетболу и другим учебным играм, походы и экскурсии. Зимой - походы на лыжах, туризм. Кроме названных, традиционных для многих учреждений, можно предложить соревнования ориентированию, краеведению, спортивные игры «Зарница», «Цифровая разведка».

VI. Внеклассная работа по физкультуре.

VII. Пропаганда здорового образа жизни.

Пропаганда здорового образа жизни предполагает проведение всей системы занятий по ранее раскрытым пунктам 1- 6, а также классные часы по реализации модульных образовательных программ по пропаганде и привитию здорового образа жизни. Например, можно использовать программу директора Института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких «Все цвета, кроме черного»:

2 класс «Учусь понимать себя»;

3 класс «Учусь понимать других»

4 класс «Учусь общаться»

5 – 6 класс « Учусь владеть собой и понимать других»

Для учащихся 7 – 11 классов М.М. Безруких предлагает программу педагогической профилактики «Не допустить беды», работающую в рамках федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия употребления наркотиков.»

Огромное значение для пропаганды здорового образа жизни имеет работа с родителями.

VIII. Контроль за состоянием работы школы по охране жизни и здоровья детей.

Хороший администратор учреждения образования, имеющий программу развития, желающий добиться высоких результатов в обучении и воспитании детей, в первую очередь заботится о сохранении и укреплении здоровья учащихся и сотрудников.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЛОЧНО–МОДУЛЬНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ

*Толкачев А. И., кандидат педагогических наук, учитель физической культуры
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гимназия №1»
г. Саянск Иркутской области, РФ*

Современное состояние здоровья учащихся общеобразовательной школы вызывает серьезное всеобщее опасение [В.И. Лях, 1]. Повышенная учебная нагрузка, особенно у обучающихся школ инновационного типа, не проходит бесследно. До 50 % гимназистов заканчивают учебный день с признаками сильно выраженного переутомления. К концу учебного года у гимназистов в 2 раза увеличивается частота гипертонических реакций, а общее число неблагоприятных изменений артериального давления достигает 90%, обнаружены признаки невротизации у большинства (до 80%) учащихся школ нового типа.

Функциональные резервы организма к концу школьной недели снижаются на 30% младших школьников, на 24% учащихся 5-9 классов и на 20% у старшеклассников [Смирнов Н.К., 2]. Причиной таких негативных изменений является учебная нагрузка, которая превышает существующие гигиенические нормативы до 40% [Безруких М.М., Сонькина В.Д., 2009].

В связи с этим необходимым условием нового современного качества образования является оптимизация учебной, психологической и физической нагрузки; создание в условиях для сохранения и укрепления здоровья [Концепция модернизации российского образования на период до 2010 г, 4.] В Госстандарте и экспериментальной программе [Матвеев А. П., 5] по физической культуре указывается, что одной из главных задач этого эксперимента является отработка технологии планирования содержания учебного материала по основным разделам программы, формам организации учебного процесса, их предметного насыщения и особенности построения.

Новые образовательные технологии должны разрабатываться и внедряться с учетом перспективности той или иной модели обучения. В настоящее время практика в области общей педагогики отдает предпочтение технологии модульного образования, которая включает в себя опережающее изучение теоретического материала, алгоритмизацию учебной деятельности, завершенность и согласованность циклов познания на основе блокомодулей [Бальсевич В.К., 6].

В связи с этим экспериментальное обоснование и оценку эффективности блочно-модульного планирования воспитания физических качеств у юношей гимназии необходимо рассматривать как актуальное направление современной системы физического воспитания. Выше перечисленные факторы послужили основанием выбора темы исследования «Воспитание физических качеств у юношей гимназии в блочно-модульном варианте планирования».

Методологическими составляющими блочно-модульного планирования являются результаты экспериментальных работ В.К. Бальсевича. В ходе разработки этапа контроля учитывались результаты экспериментальной работы Г.Я. Галимова. При разработке технологии обучения учитывалось требование реализации индивидуального подхода к физическому воспитанию, формированию у учеников «Я- концепции», организации такого режима занятий, который бы не вызывал чрезмерного утомления.

Реализация принципов индивидуального и типологического подходов требует постоянного соотношения объемов, характера и интенсивности нагрузок с особенностями биологических возрастных периодов и, прежде всего, учета сенситивных периодов. Это необходимо для стимуляции развития того или иного физического качества и моторной способности, укрепления и повышения уровня функционального и морфологического статуса систем организма ребенка и подростка. Принципиальным их достижением является отказ от утилитарных подходов к физическому воспитанию, создание возможностей выбора педагогом собственных путей в реализации подходов программы по физическому воспитанию.

Разработанное нами блочно-модульное планирование воспитания физических качеств состоит из трех модулей: информационно-познавательного; репродуктивно-поискового; этапа контроля.

В основу информационно-познавательного модуля заложен разработанный в гимназии спецкурс «В здоровом теле – здоровый дух». Содержание этого спецкурса состоит из знаний в области физиологии, спортивной медицины и основ спортивной тренировки. Знания курса сообщаются учащимся во время практических занятий на уроке физкультуры.

Репродуктивно-поисковый модуль содержит в себе планирование воспитания физических качеств на весь учебный год обучения. В данном планировании при выборе начальных нагрузок учитывается исходный результат тестирования, на основе которого каждый ученик сам себе определяет количество подходов, повторений, скорость, время преодоления отрезков и длину дистанции.

Планирование включает в себя также направленность нагрузок, группу мышц, упражнения для развития силы, силовой выносливости, выносливости, определяет норму нагрузки, объем, метод выполнения и уроки, на которых выполняется втягивающий,

развивающий и поддерживающий объем нагрузки. Этап контроля включает в себя систему оценивания индивидуальных темпов развития физических качеств по пятибалльной системе. Это своего рода система аттестации по предмету «Физическая культура».

Учебный процесс в школе продолжает сохранять неразрешимыми противоречия между фронтальными формами обучения и индивидуальным способом освоения знаний, индивидуальным темпом учебно-познавательной деятельности учащегося и единообразием содержания и технологий обучения. Основы модульной технологии, по мнению многих авторов [Шамова Т.М., Инусова Х.М.] способны снять одновременно все указанные противоречия. Модульное обучение представляет собой переход от информационно-рецептуральных систем обучения к развивающему самоуправляемому обучению. Оно как инновационная дидактическая система обеспечивает гибкость обучения, его адаптацию к индивидуальным потребностям учащегося, уровню его базовой подготовки [Шамова Т.М., 1988].

Многие авторы описывают разнообразные варианты модульного обучения, опираясь на существенно различные позиции, но все разновидности модульных технологий обладают следующими общими подходами: формируются задачи обучения, разрабатывается контроль за их выполнением с доведением до каждого ученика, готовится учебный материал о модульной программе с разделением его на модули, работа обучающегося над модулем проходит в собственном темпе. Преподаватель направляет, консультирует, советует, помогает подбирать литературу. Обучающийся может работать дополнительно самостоятельно; текущий контроль выявляет пробелы в занятиях. Промежуточный контроль выявляет уровень усвоения модуля; модуль выстраивается так, чтобы большинство учащихся усваивало его в среднем темпе; выполнение модульной программы завершается проведением итогового (выходного) контроля.

Существуют различные подходы к разработке технологий модульного обучения, но, на наш взгляд, наиболее приемлема для предмета физического воспитания структура технологий [Кулибаба Н.Н. с соавт. 1998].

Разработанное блочно-модульное планирование воспитания физических качеств по физическому воспитанию для юношей 10-11-ых классов гимназии базируется на системно-деятельностном подходе. В соответствии с ним на деятельностном уровне модуль как фрагмент дидактического цикла включает вводный, познавательный и контрольный этапы, функционирующие в линейной последовательности и являющиеся ориентировочным, исполнительным и оценочным компонентом учебной деятельности учителя и ученика.

Соответствующими элементами модуля является четко и ясно сформулированный и планируемый результат обучения, перечень основных понятий и законов учебного фрагмента; собственно учебный материал в виде конкретного текста; задание для предварительного, текущего и итогового контроля; практические занятия; модель деятельности ученика и учителя на всех этапах модуля. Отбор содержания модуля определялся учебной целью конкретной темы, дидактическая цель которой формулировалась в соответствии с программой по предмету.

Цели учебного модуля проектировались в два этапа: на первом этапе определились ведущие цели предстоящего обучения, а на втором проводилась их дифференциация, устанавливались пути их реализации. Дифференциация целей осуществлялась просто: цели объединяются в класс «под блок», чтобы соответствовать целевым функциям основных этапов учебного модуля. Этим определяется логика построения всего модуля, конкретизируются промежуточные задачи для достижения конечной цели.

В организационном плане реализация учебных модулей осуществлялась путем функционирования совокупности взаимосвязанных блоков по следующей схеме: Раздел программы; комплексные дидактические цели; модули (информационно-познавательный, репродуктивно-поисковый, контрольный).

Каждый модуль включает в себя операционные блоки: информационный, текстово-информационный, коррекционно-информационный, проблемный, блок проверки и контроля.

Информационно-познавательный модуль по освоению основ методики развития двигательных качеств (ориентировочная часть): восприятие основ ЗОЖ, осмысление взаимосвязи между ЗОЖ и воспитанием физических качеств; знания методики подбора упражнения для воспитания физических качеств, самоконтроль физического состояния.

Цель информационно-познавательного модуля - обучить юношей воспринимать, осмысливать и самостоятельно реализовывать изученный материал.

Задачи: Воспитать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни; Научить осознанно-осмысленному восприятию теоретической и практической составляющих обучения двигательным навыкам и умениям; Научить применять методику самоанализа и самоконтроля на уроке физической культуры.

Содержание	Кол - во часов	Учащийся должен		Номера уроков
		знать	уметь	
Влияние двигательной активности на вегетативные функции организма.	2 часа	Значение двигательной активности для органов и систем организма	Измерять пульс, давление, определять степень усталости	1–2
Влияние двигательной активности на развивающийся организм	2 часа	Проблемы акселерации	Вести здоровый образ жизни	3–4
Сила, силовая выносливость и методика её развития	6 часов	Определение: силы, силовой выносливости, знать методику их воспитания	Определять максимальную, относительную силу и силовую выносливость, уметь подбирать упражнения для её развития	5–10
Общая выносливость	6 часов	Определение общей выносливости и методику её воспитания	Определять уровень развития физических качеств	11–16
Методики подбора упражнений для развития физических качеств. Доза, норма и величина нагрузки	6 часов	Как индивидуально подобрать нагрузку, методику контроля динамики, развития двигательных качеств	Корректировать нагрузку	17–21
Практические занятия	6 часов	Практически использовать упражнения для развития двигательных качеств	Регулярно выполнять упражнения и вести контроль	22–28

Репродуктивно-поисковый модуль (практическая исполнительная часть): определение начальных результатов тестирования двигательных качеств, подбор необходимых упражнений, планирование конечных результатов, определение нормы и величины силовой нагрузки; самоконтроль.

Цель реализации репродуктивно–поискового модуля - воспитывать у юношей устойчивый интерес к познавательной, самостоятельной, практической деятельности на основе сознательного самоконтроля.

Задачи: Выбатывать проявление настойчивости, терпения при выполнении специальных упражнений, направленных на воспитание физических качеств; На основе теоретических знаний научить юношей подбирать упражнения для воспитания физических качеств, определять норму и величину нагрузки; Научить юношей применять знания самоконтроля на практике.

Тематическое планирование и методика реализации репродуктивно-поискового модуля (исполнительная часть) представлены в приложении 1.

Разработанная нами программа рассчитана на долгосрочное применение и направлена не на достижение высоких результатов, а на успешное выполнение учащимися контрольных учебных нормативов. Развитие физических качеств: ловкости, координации движений – специально не планировалось, их развитие происходило в процессе обучения двигательным действиям, в спортивных и подвижных играх. Упражнения для развития гибкости выполнялись между сериями, подходами при развитии силы, силовой выносливости, «взрывной» силы и особенно тщательно после развития общей выносливости.

Содержание и технологии реализации этапа контроля

Цель: Выявить индивидуальные темпы сдвигов в воспитании физических качеств

Задачи: Провести мониторинг динамики воспитания физических качеств; На основе анализа корректировать норму и величину нагрузки.

Учитель должен добиваться выполнения требования программы. Рекомендуется оценивать достижения учащегося по физической подготовке не по высокому исходному уровню (что, скорее всего, свидетельствует о хороших природных задатках), а по индивидуальным темпам динамики развития двигательных качеств и координационных способностей.

В отличие от традиционной методики блочно-модульное планирование направлено на комплексное воспитание физических качеств в течение года, независимо от прохождения разделов программы. Физические качества силы, выносливости, быстроты воспитываются на уроках легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и т.д.

Приложение 1

Направленность, качество	Группы мышц	Упражнения	Норма нагрузки				Метод выполнения	
			Интенсивность	Объем		Поддерживающий		
				Развивающий	Время			Количество серий
Сила, силовая выносливость	Плечевой пояс, руки, ноги, брюшной пресс	Подтягивание из веса, сгибание рук в упоре лежа, прыжки, приседания, сгибание туловища из положения лежа	70-75% от максимальной лимитированной -12 интервал между сериями 40-90 сек	3	-5	2	-3	Повторно-серийный
Скорость	Ноги и плечевой пояс	Пробегание отрезков 15-20 мин	80- 100% от максимальной	2				Повторно-серийный
Скоростная взрывная сила	Ноги, руки и плечевой пояс	Много-скоки, запрыгивание, спрыгивание и метание	80- 100% от максимальной	2				Повторно-серийный
Общая выносливость		Бег, игры	150-160% уд в мин	15 мин		15 мин		Непрерывный, равномерный, и переменный

Пояснение: в – втягивающий, р- развивающий, п- поддерживающий объем нагрузки

Литература:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10 – 11 классы: Методическое пособие [текст]. – М.: Просвещение, 2010.
2. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы. [текст]. – М.: АРКТИ, 2005.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). [текст]. – М.: Академия, 2009.
4. Концепция развития библиотек общеобразовательных учреждений Российской Федерации до 2015 года: Общественно_государственный проект [Текст]. — М.: РШБА, 2009. — 24 с.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. [текст]. – М.: Просвещение, 2002.
6. Бальсевич В.К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации. //ФК.: воспитание, образование, тренировка. - 2003., -№4- С. 5-6.
7. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №4- С. 12-13.
8. Бальсевич В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич, Г.Г.Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С.15-24.
9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1991. – С.4-50.
10. Инусова Х.М. Модульное обучение - что это такое? / Х.М. Инусова // Наука и школа. – 1995. – №2. – С.12-14.
11. Инусова Х.М. Модульное обучение - что это ?// Наука и школа.-1999.- №1, С.28-32.
12. Кукосоян О.Г., Князева Г.Н. Методическое пособие: «Концепция модульно-блочного обучения в системе дополнительного профессионального образования», - Краснодар: 2001.
13. Кулибаба И.Н. Обобщенная технология модульного обучения / И.Н. Кулибаба, Р.Ф. Кривошапов // Наука и школа. – 1998. – №5. – С.45.
14. Шамова Т.Н. Модульное обучение: сущность, технология// Биология в школе .- 1994.-№5- с.29-32
15. Шамова Т.Н. Основы модульного обучения / Т.Н. Шамова, А.М. Перминова // Химия в школе. – 1995. – №2. – С.12-14.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Турчанинова Н.И.

Муниципальное общеобразовательное учреждение

*«Агинская средняя общеобразовательная школа № 4» ГО «Посёлок Агинское»,
Забайкальский край, РФ*

«Здоровый образ жизни - это понятие положено в основу валеологии. Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствуют выполнению человеком профессиональных общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья»

С.В.Попов

За последние годы в стране и обществе произошли ощутимые перемены. Школа соответственно реагирует на эти изменения. Педагоги осознают свою причастность к ответственности за неблагополучие состояния здоровья учащихся и видят решение проблемы негативного влияния школы на состояние здоровья учащихся и педагогов в овладении необходимыми здоровьесберегающими образовательными технологиями.

В статье «Пропуск на урок», напечатанной в сб. «Педагогика и психология здоровья» (М., 2003), нами предоставленная ситуация, когда родители, стоя на пороге школы, требуют у приходящих на работу учителей подтверждения того, что они не наносят своими уроками вред здоровью детей. На самом деле ребенок-подросток, не заботящийся о своем здоровье, не мотивированный на его сохранение и укрепление, на ведение здорового образа жизни, при всем старании учителей остаться здоровыми в современных условиях жизни не сможет.

Поэтому воспитание культуры здоровья школьников основано на обеспечении их грамотности в вопросах здоровья; на формировании мотивации на ведение здорового образа жизни; на воспитании ответственности за собственное здоровье и здоровье своих близких.

Необходим уровень грамотности (знаний, умений, навыков), т.е. обучение здоровью, может быть обеспечен как путем интеграции вопросов здоровья в содержание большинства школьных программ, так и путем специального предмета-валеологии.

Уроки здоровья дадут желаемый результат, если будут проводиться не только в традиционной форме классно-урочной системы, сколько в форме уроков-тренингов, уроков-дискуссий, видеопросмотров с последующим обсуждением, практических занятий и т.д. Тогда этот предмет, во-первых, не будет создавать дополнительной нагрузки на школьников и может быть вынесен за рамки часов, так же как и физкультура; во-вторых, станет мостиком между знаниями, получаемыми в школе и необходимыми в реальной жизни. При этом интеграция вопросов здоровья в другие предметы должна сохраниться, усиливая содержательные связи в сознании учащихся.

Наряду с обучением здоровью более серьезной остается проблема воспитания ответственности за собственное здоровье и мотивации на ведение здорового образа жизни. Основным проводником воспитательных воздействий здесь также остается каждый учитель: от его примера отношения к своему здоровью, фиксации этих вопросов в том или ином случае, участия в общешкольных мероприятиях, посвященных вопросам здоровья и т.д., зависит результат всей воспитательной работы школы по проблеме здоровья.

Особые задачи стоят перед преподавателями профильных дисциплин (ОБЖ, физкультуры, биологии), классными руководителями и учителями начальных классов, валеологами, психологами и социальными педагогами. Основная же ответственность за успех всей работы по формированию культуры здоровья принадлежит директору школы и завучу по воспитательной работе. Поэтому общество начинает осознавать необходимость внедрения новых стратегических подходов в вопросах сохранения здоровья, рассматривая их как результат деятельности государства по пути развития культуры здоровья населения через социальные институты и, прежде всего, через образование. Кроме того учителя стали опираться на смысловые трафареты, ориентироваться на деятельность по определенным мыслительным схемам, которые нередко отгораживает педагогов от собственного бытия и жизненного опыта и педагогических ценностей. Массированное влияние переизбытка информации, дефицит человечности и одухотворенности ведут к утрате школьниками интереса к обучению и воспитательным мероприятиям, к ухудшению эмоционального и соматического здоровья детей. Отмечается катастрофическое состояние психического и физического здоровья детей.

Наблюдается рост соматической патологии, нервно-психических, инфекционных, врожденных пороков, экологически зависимых синдромов и заболеваний, наркомании, детской инвалидности.

Ухудшается физическое развитие, задержка роста, замедление полового созревания.

В школу дети приходят уже нездоровыми отмечаются как функциональные, так и хронические заболевания. К окончанию школы учащиеся имеют уже несколько хронических заболеваний, которые влияют на репродуктивные процессы, на воспроизводство населения. Следовательно, необходима новая философия образования, в котором духовно-

нравственные ценности, жизнь и здоровье человека будут самой высокой мерой и целью, это ведущая миссия учителя, ответственного за здоровье и судьбу подрастающего поколения. Для осуществления этой цели необходим определенный биологический физиологический потенциал организма учащихся и достаточный уровень психосоматического здоровья школьников. В школах необходимо формировать культуру здоровья личности.

Разработана программа «Здоровье» - деятельность школы по сохранению здоровья учащихся и формированию здорового образа жизни. В этой программе рассматривается самореализация, как способ укрепления психологического здоровья. Хорошие результаты дает факультативный предмет «Психология здоровья». Включены вопросы касающиеся предупреждения вредных привычек и наркозависимости учащихся с привлечением врачей специалистов. В начальной школе акцент в этой работе делается на воспитании полезных привычек, в 6-7 классах - на предупреждении табакокурения, в 8-9 классах - на профилактике употребления алкоголя, 10-11 классах - на предупреждении употребления наркотиков

Таким образом, культуру здоровья мы рассматриваем не только как составную часть общей культуры, отражающую приверженность к общечеловеческим здоровьесохраняющим ценностям, но и как новый качественный уровень знаний, умений и навыков, ведущих к здоровьесберегающему поведению, здоровьетворяющему мышлению и здоровьесозидающему мировоззрению, что проявляется в самосовершенствовании индивидуального здоровья личности и ее активном долголетии.

Качественное снижение уровня здоровья школьников связано не только с воздействием неблагоприятных экономических, социокультурных и экологических факторов, но и с учебным процессом, с нарушениями существующих гигиенических норм обучения.

Литература:

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М., 2005
2. Андриюшкина Е.Н., Рзынкина М.Ф. Здоровье детей в общеобразовательных учреждениях. Организация и контроль. – Ростов-на-Дону, 2007
3. Сократов Н.В., Корнева И.Н., Феофанов В.Н. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М., 2005
4. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы. – С-Пб, 2003
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., 2004
6. Шамова Т.И. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе. – М., 2008

КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В УСЛОВИЯХ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «РИТМЫ ПРИРОДЫ» МБОУ ДОД ЗАЙГРАЕВСКОГО ЦЕНТРА ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Грабовская В. А., педагог дополнительного образования МОУ ДОД Заиграевский центр детского и юношеского творчества, экологическое объединение «Ритмы природы», РФ

Концепция «здоровьесберегающей» образовательной технологии представляет собой систему взглядов, объединенных фундаментальным замыслом, ведущей идеей и целью. Она указывает на способ построения системы «здоровьесохраняющих» условий и средств обучения, воспитания на основе целостного понимания их сущности, психолого-физиологических процессов, сопряженных с обучением и воспитанием детей и обучающихся. Методологическую основу составляют философские положения о единстве телесного, интеллектуального и духовного в структуре личности, теории и практики, сущности и явлении, формы и содержания, о природе деятельности. Методологическими ориентирами выступают системный, культурологический и личностно-деятельный подход. Теоретическим фундаментом являются:

- теории личности, деятельности и общения;
- теории и технологии обучения и воспитания;
- теории физической культуры и здорового образа жизни личности, технологии их формирования;
- теории управления.

Цель современного обучения в системе дополнительного образования – подготовка детей к жизни. Каждый обучающийся должен получить знания, которые будут востребованы в дальнейшей его жизни. В настоящее время цель обучения в детском экологическом объединении «Ритмы природы» МОУ ДОД Заиграевского центра детского и юношеского творчества, Республики Бурятия может быть достигнута с помощью технологий «здоровьесберегающей» педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов. Педагогу дополнительного образования, необходимо владеть современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, их родителями, медицинскими работниками, коллегами, планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса. Ведь здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

«Здоровьесбережение» выступает как одна из задач образовательно-воспитательного процесса воспитанников МБОУ ДОД Заиграевского центра детского и юношеского творчества. Практика работы показывает, что это может быть образовательно – воспитательный процесс:

- медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник – обучающийся);
- физкультурно-оздоровительный (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности);
- экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др.

Только благодаря комплексному подходу к обучению в системе дополнительного образования могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по «здоровьесберегающим» образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья не только учащихся, но и педагогов.

Неоспоримо, что основная задача экологического объединения «Ритмы природы» МБОУ ДОД Заиграевского центра детского и юношеского творчества состоит в том, чтобы подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему необходимое экологическое образование. Организация учебной и воспитательной работы по формированию здорового образа жизни – сложная социально-педагогическая проблема, требующая от педагога дополнительного образования глубоких знаний психолого-педагогических основ формирования здорового образа жизни, профессионально-педагогической компетентности в сфере здоровьесбережения. И это не случайно, ведь проблемы сохранения здоровья моих воспитанников стали особенно актуальными. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у обучающихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование в образовательном процессе экологического объединения «Ритмы природы» МБОУ ДОД ЗЦДЮТ педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. Принцип обучения «от общего к частному» стал одним из оснований теории развивающего обучения, развитие креативных способностей обучающихся в формировании здорового образа жизни является важнейшей задачей экологического образования.

Анализ ситуации со здоровьем обучающегося в экологическом объединении «Ритмы природы» МБОУ ДОД ЗЦДЮТ показывает, что объективно существуют противоречия между

традиционным уровнем реализации моей педагогической деятельности и современными потребностями общества в педагоге-новаторе с творческим, научно-педагогическим мышлением, а также между потребностью общества в здоровом подрастающем поколении и актуальным состоянием здоровья. Очевидно, что воспитательная система учреждений дополнительного образования Республики Бурятия изменения в содержании и организации деятельности обучающихся, их инновационная направленность должны быть тесно связаны с проблемой сохранения здоровья всех участников образовательного процесса. Исходя из этого, диагностируемыми характеристиками здоровья обучающихся, в экологическом объединении «Ритмы природы» в частности, можно назвать следующие показатели:

- интеллектуальную и физическую работоспособность;
- физическое развитие и общую физическую подготовленность;
- психологическую адекватность и уравновешенность;
- совокупность социально-духовных ценностей личности, обеспечивающих культуру поведения.

Поэтому применяя на практике здоровьесберегающие образовательные технологии, обеспечиваю возможность сохранения здоровья за период обучения в экологическом объединении «Ритмы природы», формируя у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни. Основным показателем в моей практике, – регулярная экспресс-диагностика состояния обучающихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья моих воспитанников.

Литература:

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: Изд-во МГОУ, 2004.-100с. – (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).
2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10, с.84-92.
3. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.-С.21-26.
4. Куделкина О.В. Формирование культуры здоровья студентов в образовательном процессе среднего профессионального учебного заведения. - Москва, 2008. - 212 с. [Диссертация](#).
5. Меличева М.В. Формирование культуры здоровья дошкольников в процессе сотрудничества педагогов и родителей. - Санкт-Петербург, 2006. - 265 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Чубиркина И.А., учитель начальных классов

Кузнецова Е.В., учитель начальных классов

Смычкова А.С., учитель начальных классов

*Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №405*

г. Москва, РФ

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу современной педагогики - перспективной системы развития образования в рамках новых стандартов образования, и как совокупность приемов, форм, и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии, воздействующей на здоровье учащихся.

Актуальность данного вопроса обусловлена потребностью человека, общества и государства в массовом здоровьесберегающем образовании. Ведь многие годы

(периодичностью от 9 до 17 лет) человек проводит в стенах различных образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью у молодежи формируется с участием педагогов.

Учителя должны понять свою ответственность за благополучие новых поколений. На первый план должно выступить воспитание у детей потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни. Поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно - полезным трудом.

Поэтому преподавателям надо перестроиться в связи с требованиями времени и найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся, помня при этом, что здоровьесберегающие технологии реализуются только на основе лично - ориентированного подхода.

Рассмотрим спиралевидное соотношение терминов " технология ", " здоровьесберегающая технология ", " здоровьесберегающая педагогическая технология ".

По определению В.В. Серикова, " технология в любой сфере - это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы ".

По определению В.Д. Сонькина " здоровьесберегающая технология " - это создание адекватных условий обучения ребенка, рациональная организация учебного процесса, соответствие разных видов нагрузки возрастным возможностям ребенка, необходимость достаточного двигательного режима.

По определению профессора Н.К. Смирнова, " здоровьесберегающие образовательные технологии - это все те психолого - педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств ,способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности , мотивацию на ведение здорового образа жизни".

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, сформулированным Н. К. Смирновым:

- " Не навреди! " - применение только проверенных на практике методов и приемов, не наносящих вреда здоровью детей.

- " Приоритет заботы о здоровье" - все используемое имеет оценку с позиции влияния на психофизиологическое состояние учащихся.

Основными компонентами здоровьесберегающих технологий выступают:

а) аксиологический компонент, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности;

б) гносеологический компонент, связанный с приобретением необходимых для здоровьесбережения знаний и умений, познанием потенциальных способностей и возможностей, изучением различных методик по оздоровлению и укреплению здоровья; особая роль здесь отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, профилактики вредных привычек;

в) эмоционально - волевой компонент, который включает в себя проявление психологических механизмов - эмоциональных и волевых;

г) экологический компонент, учитывающий то, что человек, как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определенными биологическими, экономическими и производственными ресурсами;

д) физкультурно - оздоровительный компонент, предполагающий владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии; этот компонент обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности.

Представленные выше компоненты позволяют перейти к рассмотрению функциональной составляющей темы.

Функции здоровьесберегающих технологий:

- формирующая, осуществляемая на основе биологических и социальных закономерностей становления личности с учетом наследственных факторов, предопределяющих индивидуальные и психические свойства;

- информативно - коммуникативная, обеспечивающая ознакомление с уже имеющимся опытом пропаганды здорового образа жизни, преемственностью традиций;

- диагностическая, основанная на мониторинге развития учащихся, проводимого медицинскими работниками, и позволяющая прогнозировать и (или) корректировать темп и качество физического развития;

- адаптивная, направленная на обеспечение адаптации школьников к социально - значимой деятельности;

- рефлексивная, заключающаяся в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами;

- интегративная, объединяющая народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно - воспитательном комплексе, можно разделить на три основные группы:

- 1) технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

- 2) технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

- 3) разнообразные психолого - педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочное время.

Рассмотрим эти группы более подробно.

Охрана здоровья ребенка предполагает создание гигиенически оптимальных условий образовательного процесса. В него входят такие показатели как, температура и свежесть воздуха в кабинете, рациональность освещения помещения и доски, наличие (или отсутствие) аллергенов, звуковых раздражителей. К данной группе относится и активная деятельность медицинского персонала, заключающаяся в коррекции и реабилитации соматического здоровья, профилактике заболеваний, при имеющейся возможности проведения фитотерапии, массажа, работе с детьми на офтальмотренажерах, занятий по лечебной физкультуре.

При планировании организации учебного процесса учитель должен помнить об оптимальном сочетании этапов урока в содружестве с физической активностью школьников. На уроке разумным считается проведение 4 - 7 видов учебной деятельности (опрос учащихся, письмо, чтение, работа с наглядными пособиями, ответы на вопросы, решение примеров и задач и т.д.). При этом средняя продолжительность одного вида - от 5 (7) до 10 минут. Здесь особая роль отводится быстро развивающемуся обучению с использованием ИКТ. Время работы учащихся на компьютерах должно быть строго регламентировано от 3 - 5 минут в начальной школе до 15 - 20 минут у учеников старших классов.

На каждом из уроков учитель должен проводить динамические паузы активно - двигательного характера, физминутки. Они способствуют повышению работоспособности детей, предупреждению преждевременного наступления утомления и снятия статического напряжения. В физическую активность школьники включаются на 15 - 18 и 30 - 32 минутах урока. Также педагог должен следить за посадкой учащихся, чередованием поз, формированием правильной осанки.

На уроках и во внеурочное время учитель должен применять и психолого - педагогические технологии здоровьесбережения. Одним из важнейших аспектов является психологический комфорт школьников. Доброжелательная обстановка, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция преподавателя на желание ученика высказать свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор - вот далеко не весь арсенал, которым может располагать учитель, стремящийся к созданию эмоциональной приподнятости и благоприятного психологического климата на уроке и после них.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников в психологическом, физиологическом аспектах и обеспечить хороший уровень усвоения детьми образовательной программы.

К сожалению, здоровый образ жизни только в последнее время становится главной ценностью человека в нашем обществе. Поэтому, если мы, учителя, научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то, можно надеяться, что будущее поколение будет стартовать по жизни с хорошим запасом физического, психического, психологического здоровья.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Шатилова О. Н., преподаватель

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Железнодорожный колледж», г. Мичуринск, РФ

Неправильно организованный труд студентов может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни. Человек, умеющий со студенческой поры правильно организовывать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Чёткое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет студенту выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа формирования в коре больших полушарий определённой последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Закрепившиеся привычки к регулярным занятиям помогают поддерживать в течение года хорошую работоспособность. Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом расписания занятий, понимая свои индивидуальные особенности, в том числе и биоритмов. Известно, что переход от дня к ночи сопровождается рядом физических изменений. Суточные биоритмы отражаются на работе системы пищеварения, желёз внутренней секреции, на составе крови на обмене веществ. Суточные ритмы отличаются высокой стабильностью. Зная рассмотренные закономерности, человек может правильно построить режим дня. Однако с помощью волевых усилий человек в состоянии постепенно перестроить свои суточные биоритмы. Это необходимо для изменения учёбы, перемены временного пояса. В таких случаях включаются мощные адаптивные механизмы организма. При желании можно рационально построить свой режим дня.

Человек издавна использовал питание как важное средство укрепления здоровья. Древнегреческие мудрецы утверждали: человек есть суть то, что ест, а Сенека писал, что умеренное питание повышает умственные способности. Ум, говорил он, тупеет от пресыщения. Известно, что основу пищи составляют белки, жиры, углеводы, а так же витамины и минеральные вещества. Для умственной деятельности необходим метионин, который содержится в твороге, яйцах, сыре и мясе. На кг массы тела необходимо 11,3 г белков в сутки. К белкам растительного происхождения относятся картофель, овсянка, фасоль.

Жиры наиболее концентрированный источник энергии. Вместе с тем в организме они выполняют и другие функции: совместно с белками образуют структурную основу клеток, защищают организм от переохлаждения, служат источником витаминов А, Е, Д. Жиры это основная незаменимая часть пищи.

Углеводы снабжают организм энергией. Они необходимы для нормального функционирования нервной системы, главным образом головного мозга. Доказано что при интенсивной умственной деятельности расходы углеводов повышаются. Кроме того, углеводы играют важную роль в обмене белков, окислении жиров, но избыток их создаёт жировые отложения. Средняя суточная потребность человека студенческого возраста в углеводах

составляет 45 г на кг массы. Углеводы в виде сахарного песка, мёда, варения рекомендуется вводить 35%, а остальное за счёт хлеба, картофеля, яблок и т. д.

По установленным нормам получение калорий для юношей студентов в день составляет 3000 ккал, для девушек 2600 ккал. От калорийности пищи зависит масса тела лишние девять кг снижают продолжительность жизни на 18%.

Следует понять, что чувство сытости условный рефлекс. Пищу следует принимать горячей 3-4 раза в день в одни и те же часы. Наиболее правильно во время завтрака употреблять 15-20% суточной нормы калорий, а обед и ужин сделать более сытными. Ужинать минимум за час до сна для переваривания пищи по возможности организовать второй завтрак или полдник, в виде горячего чая с бутербродами. И не в коем случае не советуем вместо обеда столь любимые студентами булочки в сухомятку!

Наибольшее значение для организма имеют витамины С, РР и витамины группы В. Основную роль играет витамин С аскорбиновая кислота, его суточная потребность 60-100 мг. Содержится в плодах шиповника, чёрной смородины, капусте, картофеле, яблоках, петрушке, укропе. Витамины В участвуют в обмене веществ, а совместно с витамином А повышают остроту зрения. Суточная норма витамина В 1,62 мг в день. Она содержится в пшеничной, овсяной муке грубого помола, яйцах, мясе. Витамин РР никотиновая кислота принимает участие в процессе тканевого дыхания, оказывает благоприятное воздействие на нервную систему. Суточная потребность 15,25 мг. Основным источником являются мясо, рыба, дрожжи, картофель, гречка. Потребность каждого из витаминов возрастает с увеличением интенсивности умственной работы. Велика роль микроэлемента- железа, без него невозможно нормальное тканевое дыхание и кроветворение. Важным для здоровья является сохранение в организме кислотно-щелочного равновесия.

Вся наша жизнь проходит в двух состояниях бодрствования и сна. Именно полноценный сон в значительной мере обеспечивает нормальное самочувствие человека в период бодрствования. Не даром древнегреческие мудрецы говорили: сон-слуга жизни.

В процессе сна восстанавливаются энергетические запасы, израсходованные во время работы, нервная ткань освобождается от накопившейся в ней продуктов распада, недостаток сна вредно отражается на здоровье.

Установлено что в процессе ночного сна время от времени возникает активное состояние мозга, как при напряжённой работе. Другая фаза сна называется медленной, или ортодоксальным сном. Ночной сон состоит из 4-5 циклов продолжительностью 90-100 минут. Для полноценного протекания ночного сна достаточно 7-8 часов.

Изучение режимов сна студентов показало, что 51% из них спят 5-6 часов в сутки. На 1 курсе это 59,6%. Чрезмерно продолжительный сон так же вреден. Каждый студент должен помнить, что напряжённую умственную работу следует прекратить за 1,52 ч до ночного сна. Иначе сон станет менее крепким и затруднится процесс засыпания. Последний приём пищи должен быть так же не позднее 1,52 ч до сна. Ложиться рекомендуется в 23-24 ч, вставать в 7-8 ч. Спать полагается в удобной, но не слишком мягкой постели, лёжа на правом боку со слегка согнутыми ногами. В таком положении мышцы расслабляются и тело отдыхает. Перед сном необходимо проветрить комнату, создать тишину и выключить источники яркого света. Ежедневное невысыпание вызывает ухудшение умственной работоспособности, ослабляет защитные силы организма. Весьма полезен непродолжительный дневной пассивный отдых.

Привычки - это форма нашего поведения. Недаром А.С.Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, замена счастью она. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, наоборот, тормозят ее восстановление. Привычки чрезвычайно устойчивы. Поэтому в студенческом возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки.

Однако в студенческие годы возникает немало вредных привычек. К ним относятся нерациональный режим дня, нерегулярную подготовку к занятиям. Но наиболее вредными являются курение и злоупотребление спиртными напитками. Эти привычки могут перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

Никотин отрицательно действует на железы внутренней секреции, и особенно на надпочечники. Они начинают больше обычного выделять гормон адреналин, излишек которого вызывает сужение сосудов, повышает артериальное давление, нарушает ритм сердца. Никотин вредно влияет и на дыхательную. Курящие люди более подвержены простудным заболеваниям, хроническому бронхиту, эмфиземе легких. Табачный дым также оказывает вредное воздействие на печень, железы внутренней секреции, а также на половую систему.

Большую опасность для здоровья несет пассивное курение.

Самое правильное включить волю и убедить себя в ненужности курения. У самого заядлого курильщика уже через 8-10 дней нормализуется самочувствие, повышается работоспособность.

Еще большее зло приносит употребление алкоголя в любом его виде. Наиболее чувствителен к нему головной мозг, и особенно нейроны. В результате нарушается деятельность центральной нервной системы. Уменьшается физическая работоспособность, сила мышц, нарушаются двигательные навыки и умения. Не менее вредно действие алкоголя на сердечно-сосудистую систему: уменьшается сила сердечных сокращений, а при длительном употреблении возникают структурные изменения в сердечной мышце. Алкоголь воздействует на жировые вещества (липиды), содержащиеся во внутренних органах. Алкоголь способен нарушить деятельность половых желез, оказать пагубное влияние на потомство: дети, родившиеся от алкоголиков, нередко бывают умственно отсталыми. У пьющих людей в желудке обычно наблюдается повышенное содержание слизи. Она обволакивает пищу и мешает нормальному пищеварению. Алкоголь опаснейший враг здорового образа жизни. Происходит постепенное «падение» человеческой личности. Причиной становится ограниченность интересов, слабоумие, а также безразличие окружающих людей.

Постоянный рост комплексной механизации и автоматизации производства, расширение сферы бытовых услуг, развитие транспорта обуславливает постоянное уменьшение мышечных напряжений в жизни человека. Низкая двигательная активность, или гиподинамия, утверждают медики, способствуют росту заболеваемости населения.

Известный физиолог Н.А.Бернштейн писал, что определяющим звеном эволюции всего живого на земле явилась двигательная функция. Еще раньше И.М.Сеченов сделал вывод о том, что любая форма деятельности человека, в том числе и психическая, сводится к одному явлению движения мышц. В ходе длительной эволюции все человеческие органы развивались таким образом, чтобы максимально соответствовать функции движения. В современном обществе, особенно в условиях городской жизни, человек практически избавлен от физических нагрузок. В результате мышечная система функционирует не в полную силу. Регулярные занятия физическими упражнениями дают возможность свести к минимуму вредные явления.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТЫ.

Сенина Г.В.

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Дзержинский химический техникум имени Красной Армии», г. Дзержинск, Нижегородская область, РФ

Здоровье человека - тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. Целью данного доклада является рассмотреть теоретический и практический аспекты здоровьесберегающих технологий. Теоретический аспект включает в себя определение понятия,

историю возникновения здоровьесберегающих технологий, а также их виды. Прикладной аспект – реализация данных технологий на своих уроках.

Теоретический аспект.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно - гигиенических мероприятий. Так, педагог К. В. Дубов определяет их как «полноценное медицинское обеспечение работы образовательного учреждения». А. Н. Акимова включает в это понятие своевременное проведение прививок и «профилактику школьных заболеваний». Действительно, некоторые методики оздоровления долгие годы использовались сугубо в коррекционных целях и предназначались для детей образовательных учреждений «специального образования» компенсирующего вида. В XX веке основные надежды по сохранению здоровья связывались с деятельностью медицинского персонала и выполнением требований санитарных правил и норм. В последнее время идет смещение акцента с лечебной медицины на педагогические методы сохранения здоровья детей. Большинство методик используется в обычных образовательных учреждениях для обычных детей в профилактических либо оздоровительных целях. В связи с модернизацией образования назрела необходимость внедрения в учебный процесс инновационных методик и педагогических технологий, призванных обеспечить индивидуализацию обучения, развивать самостоятельность учащихся, а также содействовать сохранению и укреплению здоровья. По современным представлениям целостное здоровье человека имеет три составляющие:

1. физическое здоровье – наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды;
2. психоэмоциональное – уровень внимания, памяти, мышления, способности к самореализации, управлению своим внутренним психологическим состоянием;
3. социально–нравственное здоровье - система ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром.

Само понятие здоровьесберегающих технологий изменилось. По определению Н. К. Смирнова, заведующего кафедрой психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья Академии повышения квалификации, здоровьесберегающие технологии - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личных качеств, способствующих его сохранению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни. В. Д. Сонькин, доктор биологических наук, под этим определением понимает ряд аспектов:

1. Условия обучения ребенка в школе (отсутствие стрессов, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания).
2. Рациональная организация учебного процесса (соответствие с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями).
3. Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка.
4. Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Можно подвести итог, что здоровьесберегающие технологии – это целостная система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья учащихся на всех этапах его обучения и развития.

Существуют разнообразные виды здоровьесберегающих технологий. Их выбор зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий образовательного учреждения, профессиональной компетенции педагогов, а также показаний заболеваемости детей. Очень важно, чтобы каждая технология имела оздоровительную направленность и формировала у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие. Можно выделить классификацию здоровьесберегающих технологий Н. К. Смирнова, опубликованную в 2006 году:

1. Методико-гигиенические технологии (МГТ) – различные профилактические программы: контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет учебного учреждения организует проведение прививок учащимся, оказывает консультативную и неотложную помощь

обратившимся в медицинский кабинет. Следит за динамикой здоровья учащихся и организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа).

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) – закаливание, тренировка мышц, выносливости, гибкости и других качеств для развития здоровья. В основном реализуются на уроках физкультуры.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ) – создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. Это может быть «озеленение» класса, живой уголок, участие в различных мероприятиях.

4. Технологии, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности (ТОБЖ) – реализация программы по охране труда, защиты в чрезвычайных ситуациях. Главной задачей данного направления является сохранение жизни. Учащиеся проходят курс ОБЖ, а педагоги – курс «безопасности жизнедеятельности».

Применение здоровьесберегающих технологий дает возможность осуществлять личную направленность обучения, достигать прогнозируемого результата, осуществлять неразрывную связь с теорией деятельного подхода в обучении, организовать самостоятельную работу учащихся.

Прикладной аспект.

В последнее время особую актуальность приобрела проблема дезадаптации молодежи. Эта проблема особенно актуальна, когда речь идет о будущем специалисте. Именно от того, как подготовлен специалист, будет зависеть уровень его профессиональной деятельности. Для студентов одним из наиболее сильных источников стресса является учебный процесс. Студент находится постоянно в ситуации оценивания, когда оценивается сообразительность, память, способность к обучению. Учащиеся испытывают также большие психоэмоциональные нагрузки и недостаток двигательной активности. Сейчас требования учебного процесса, предъявляемые к студентам, превышают их физиологические и психологические возможности, а это ведет к возникновению различных патологий. При организации и проведении уроков мною учитываются следующие компоненты:

1. Обеспечиваю соблюдение санитарно-гигиенических условий кабинета: температура, рациональность освещения класса, отсутствие монотонных, неприятных звуков, раздражителей и т.д.

2. Использую различные виды учебной деятельности: опрос (устно, письменно), разноуровневые, творческие задания, рассказ и т.д. За одно занятие применяю 5-7 видов.

3. Соблюдаю требования к средней продолжительности и частоте чередования видов деятельности: 10-15 минут каждый.

4. Провожу физкультминутки, эмоциональные разрядки, «минутки покоя», затрачивая на них не более двух минут и организуя их через каждые 25-30 минут урока.

5. Создаю психологический климат на уроке, обеспечивающий состояние психологического комфорта студентов.

6. Соблюдаю требования к количеству времени, затраченного студентами на учебную нагрузку во время урока (не более 80%).

7. Учитываю момент наступления утомления студентов и снижения их учебной деятельности.

8. Использую индивидуальное дозирование объема нагрузки.

Заключение.

Здоровьесберегающие технологии помогают организовать режим труда на уроке, сохранить высокую работоспособность, избежать утомления и стрессов, а главное, повысить интерес к предмету и мотивировать студента на учебный процесс. В заключение можно сказать словами великого гуманиста и педагога Ж.-Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Литература.

1. Вайнер Э. Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. - 2004 год - №1.-с. 21-26.

2. Здоровье и образование: из опыта работы учреждений образования и науки Нижегородской области. - Н. Н.: Нижегородский гуманитарный центр, 2000. – с.214.
3. Лядова Н. В. Здоровьесбережение в современном образовательном процессе: проблемы, перспективы <http://forumpoipk.forum24. r/>
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2005 г.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АКК и ПРО, 2002, - с. 121.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ, 2005 г.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Марков Ю.В. преподаватель специальных дисциплин,
Тамбовское областное государственное бюджетное
образовательное учреждение среднего профессионального образования
«Железнодорожный колледж», г. Мичуринск, РФ*

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого студента в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности студента, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере — это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям. Следуя этому, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

- условия обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям;

- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под **здоровьесберегающей образовательной технологией** (Петров) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (студентов, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья студентов, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития студентов и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. данной возрастной группы.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (Петров О.В.)

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

- **аксиологический**, проявляющийся в осознании студентами высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется *на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье*, здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.

- **гносеологический**, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует школьника на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для *собственного организма и образа жизни*.

- **здоровьесберегающий**, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает

в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

- **эмоционально-волевой**, который включает в себя проявление психологических механизмов — эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля — психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.

- **экологический**, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здоровьесберегающего воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья учащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая колледж, является мощным оздоровительным фактором.

- **физкультурно-оздоровительный компонент** предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Представленные выше компоненты здоровьесберегающей технологии позволяют перейти к рассмотрению ее **функциональной составляющей**.

Функции здоровьесберегающей технологии:

формирующая: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

диагностическая: заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития

педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

адаптивная: воспитание у студентов направленности на здоровотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.

рефлексивная: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Типы технологий

- **Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

- **Оздоровительные** (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)

- **Технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)

- **Воспитание культуры здоровья** (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Выделенные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:

- **Внесубъектные:** технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.

- **Предполагающие** пассивную позицию учащегося: фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.

Предполагающие активную субъектную позицию учащегося различные виды гимнастики, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

Классификация здоровьесберегающих технологий.

По **характеру деятельности** здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).

По **направлению деятельности** среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности); образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

К **комплексным здоровьесберегающим технологиям** относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ВЫСОКОЙ КУЛЬТУРЫ МОЛОДЁЖИ (ПОДРОСТКА)

Маркова Л. А., преподаватель химии

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования

Образ жизни – одна из важнейших проблем современности, а здоровый образ жизни – кардинальная задача сегодняшнего дня.

Всё чаще говорят и пишут об образе жизни молодёжи. Все более ясной становится его социальная обусловленность, тесная связь с условиями жизни человека, разнообразными условиями внешней среды. Об этом прекрасно сказал великий физиолог И.М.Сеченов:

«Организм без внешней среды, подтверждающий его существование, невозможен:

Поэтому в научное определение организма должна входить среда, влияющая на него».

Связи человека с окружающей средой стали основой развития новой области науки – медицинской экологии, составной частью которой является образ жизни.

«Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и на всех в обществе»

(П. Фоссем, профессор-валеолог). Здоровье молодежи – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, на формирование которого влияют педагоги.

Слагаемые здоровья:

1. Образ жизни – 50%
2. Наследственность – 20%
3. Окружающая среда – 20%
4. Здравоохранение – 10%

Возможность вести здоровый образ жизни зависит:

- от пола, возраста, состояния здоровья;
- от условий обитания (климат, жилище);
- от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);
- от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливания);
- от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания,

малоподвижный образ жизни и т.д.)

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высококачественное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

По прогнозам некоторых ученых, в текущем столетии при приеме на работу наряду с образованием и коммуникативностью важным критерием является состояние здоровья, поскольку это экономически выгодно работодателю. Многие сегодняшние подростки не смогут выдержать этой конкуренции, потому что в силу низкой общей культуры здоровье не стоит на первом месте.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

Поэтому именно сейчас должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности. Необходимо, чтобы каждый студент был заинтересован тем, как нужно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты вредных привычек, угрозы и запугивания не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия у подростков. Формирование ценностных ориентаций, учений, активной жизни возможно при использовании особых приемов, которые способствовали бы вовлечению студентов в активный процесс получения и переработки знаний. Каждый сегодня должен найти ответ на вопрос: «Как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра?».

Каждый человек любит жизнь. Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. Каковы же реалии нашей страны? Аналитическая справка: в нашей стране 145 млн. человек, по прогнозам специалистов, к 2050 г., нас может остаться всего около 102 млн. Одна из причин – низкая продолжительность жизни. В среднем мужчины в России живут до 57 лет, женщины – 71-72 года. Никто из нас не хочет такого будущего. Поэтому каждый должен задуматься о том, как правильно организовать свою жизнь, свой стиль поведения, как сделать ее счастливой.

Природа одарила человека разумом. И каждый пользуется им по-своему, с учетом своих способностей, характера, условий и возможностей. Однако порой, чаще в молодости по наивности, не осмысленно или солидарности, юноши и девушки пытаются испробовать рюмочку винца, коньячка, покурить «веселой» травки или табачной сигаретки, а затем при всем желании не могут избавиться от этой дурной, а не редко и трагической привычки. Итог табачной привычки невеселый: подрыв здоровья от никотина, передача дурной привычки детям, большие расходы на курево, досрочный уход в мир иной. Думает ли курящий об этом? Да хотя и не каждый, но многие. И когда говоришь с таким человеком, то, как правило, он сожалеет, что курит, но, как говорят, рад бы в рай, да грехи не пускают: не может бросить. И мается такой курильщик, пытается покончить дружить с сигаретой, но она вновь его пленит. Представьте, перед вами человек сильный, храбрый, с твердым характером, но перед соблазнительницей сигаретой пасует, теряет силу воли, не может устоять. Но так ли этот рок всемогущ?

Известно, много людей, в свое время заядлых курильщиков, которые осознав пагубность этой дурной привычки, покончили с ней навсегда. Алкоголь уносит больше человеческих жизней. Чем самая тяжелая эпидемия, сказал когда-то Оноре де Бальзак. Люди боятся холеры, чумы, но вино гораздо опаснее. О его страшном вреде и возможных трагических последствиях говорят многие события в жизни.

Необходимо разоблачить существующее мнение, что пьянство – старинная традиция русского народа. Русский этнограф и историк профессор И.Н. Костомаров писал, что на Руси пили очень мало. Лишь некоторые праздники варили мёд, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. Кубок или чарку пускали по кругу, каждый отпивал лишь несколько глотков. В будние дни спиртное не употреблялось.

В настоящее время выпивки по поводу и без повода для многих норма жизни. Десять миллионов россиян больны алкоголизмом. Шестьдесят процентов мужчин – алкоголиков умирают в возрасте 50 лет. Такова статистика. Пьянство остается одной из главных причин нарастания не только экономического, но и духовного кризиса нашего общества. И корни пьянства надо искать не в традициях русского народа, а в отсутствии истинных ориентиров в народной среде. Последствия могут быть необратимы: деградация нации, гибель государства.

Актуально в наше время стоит вопрос: наркомания и СПИД.

В России официально зарегистрировано более 160 тыс. инфицированных. По экспертным оценкам в мире в настоящее время насчитывается более 36 млн. инфицированных ВИЧ. К 2010 году эта цифра увеличивается до 100 млн. человек. Ежедневно в мире заражается 16 тыс. человек. Это свидетельствует о том, что активность эпидемического процесса планетарном масштабе резко увеличилась. Среди инфицированных преобладают люди молодого возраста – 93% заболеваемости. Когда-то наркомания рассматривалась, исключительно как моральная и психологическая проблема. Сейчас приходит понимание, что это хроническое, возрастное заболевание, имеющее как личностные, так и социальные причины. Употребление наркотиков, как показывает и российский, и зарубежный опыт, характерно для всех социальных групп. Специалистам известны 72 фактора риска возникновения наркомании и наркотической зависимости. Люди часто впервые принимают наркотики из-за элементарного любопытства, пытаясь изменить настроение, отношение к действительности или свое эмоциональное состояние. Наркотики оказывают мгновенное действие, являясь средством от скуки, тревоги, подавленности и боли. Они также быстро удовлетворяют стремление человека получить новые ощущения. Однако избавление от наркомании как одного конкретного человека, так и всей страны это сложный и длительный

процесс. Для решения этой проблемы требуются невероятные усилия, терпение и настойчивость. Опыт педагогической работы показывает, что очень редко на первое место студенты ставят здоровье. Они говорят о взаимопонимании, дружбе, любви, материальных благах и многом другом.

При кабинете химии в нашем колледже уже много лет работает кружок: «За здоровый образ жизни», который реализует программу: «За здоровый образ жизни». Задачи руководителя кружка и членов кружка – подвести студентов к разговору о здоровье, создать условия для мотивационного запроса. С первых дней акцентирую внимание студентов (на классных часах, заседаниях, кружках, уроках химии) на разрушение под влиянием наркотиков, алкоголя, никотина нравственной и социальной сторон личности, нанесении огромного вреда развитию генофонда нации. Результаты анкетирования студентов, проведенные на 1-3 курсах, подтверждают необходимость разработки системы, направленной на формирование четко определенного неприятия наркотиков и других веществ подобного действия.

Так, на вопрос: «Имеет ли смысл обсуждать проблемы наркомании и алкоголя?» -

Положительно ответили 93% студентов – 1 курс, 85% – 2 курс, 87% – 3 курс. Анализ ответов на вопросы анкеты подтверждает, что молодежь интересуют проблемы потребления наркотических и алкогольных веществ, их воздействия на организм человека, а также способы борьбы с этими явлениями. Они не только с интересом обсуждают причины распространения наркомании и алкоголя, но и выражают готовность активно участвовать в мероприятиях, направленных на антинаркотическую и антиалкогольную пропаганду.

Студенты с особым интересом и активностью участвовали в подготовке и проведении таких мероприятий: «Объявляем бой наркомании всей», «Унесенные водкой», «Алкоголь и подросток», «Суд над наркоманией», «Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра» и др. На каждом курсе проводятся экспресс-опросы по наркомании. На вопрос: «Предлагали ли вам наркотик?» – ответили утвердительно – 32 % - 1 курс,

47% - 2 курс, 57% - 3 курс и лишь 8% - студентам никогда не предлагали пробовать наркотическое средство.

Проведенные наблюдения и анализ показали, что к 16-17 годам число подростков, не определивших свое отношение к наркотическим веществам, становится меньше. В этом возрасте качественно изменяются и знания подростков о наркомании. У них накапливается больше негативной информации либо из опыта сверстников, либо из собственного опыта.

Из опыта работы, хочется отметить, эффект дает антинаркотическая пропаганда при считывании некоторых педагогических и психологических особенностей подачи и восприятия информации о наркотиках (в том числе и этилового спирта), их влияние на организм человека.

Материалы, используемые в целях антинаркотической пропаганды, должны содержать особую информацию:

- ◆ Употребление наркотиков очень быстро отрицательно отражается на состоянии здоровья человека;

- ◆ Употребление токсичных веществ, таких как аэрозоли, клеи, вызывает наркотический эффект;

- ◆ Употребление наркотика хотя бы один раз может привести к ослаблению здоровья, а также наркозависимости;

Огромная работа проводится по борьбе с курением. Подростки (по данным опроса) начинают курить с 7-10 лет. Конечно, родители – первый пример для детей и все что делают родители, они стараются перенять: и хорошее и порой не очень. В частности, курение. Поэтому здесь работа проводится со студентами, и с родителями. Учился у нас в колледже Юренков Василий, в этом году закончил Высшее летное училище в г. Борисоглебске и после выпуска приходил к мастеру Свиридову С.Л. и ко мне, как бывшему кл. руководителю. Долго мы с ним беседовали о трудностях учебы и службы. И самое отрадное, я услышала в ответе на свой вопрос: «Вася, не закурил ли ты, спустя столько лет?»

«← Да разве забудешь все слова ваши о вреде табака!!!»

И я подумала, что какая-то пусть маленькая, частичка моего труда осталась в сердце этого юноши.

С особым интересом студенты воспринимают мероприятия: «Антиникотиновый тренинг», «Курение или здоровье – выбирайте сами», «Дым сигареты разрушает ваши клетки» и др. Многие подростки говорят, что отец курит уже много лет и ничего. Беседуем с родителями, но ведь заядлому курильщику, наверное, трудно избавиться от этой пагубной привычки. И продолжают отец с сыном вместе курить. На одной из встреч с ветеранами Великой Отечественной Войны Л.А. Израйлович сказал: «Я свое время много курил. Мне даже казалось, что когда курю, лучше работается, но это был самообман. В чем и убедился за 44 года свободы от табачного дыма. Жизнь доказала, что избавление от курения – это освобождение от лишних материальных затрат, а главное, от разных болезней». Поэтому необходима здесь не только разъяснительная работа, но сила воли, решительность расстаться с огненной душистой злодейкой – самого курильщика.

В «Российской газете» от 30.10.07г. было написано: «Количество пьющих и курящих в России учету не поддается. Нет таких статистических данных. Но без них известно, приверженцев пагубных привычек много!». Поэтому психология нашего общества должна измениться. Ведь многие до сих пор считают, что незачем вести здоровый образ жизни. Мол, на все воля Божья. Поэтому необходимо еще со школы ввести обязательный предмет или учебный модуль, рассказывающий об основах здорового образа жизни. Легче бороться с врагом, которого знаешь.

Надо помнить каждому: «здоровье – это вершина, на которую человек должен подниматься сам». (И. Брехман)

Литература:

1. Герасименко Н. «Здоровье народа должно стать приоритетом государственной политики».
– Думская панорама –2011 г.
2. Буслов Н.П. «Формирование социального в человеке».
– Минск – Наука и техника, 1980 г.
3. Габиани А.А. «На краю пропасти: наркоманы и наркомания», 1990 г.
4. Буева А.П. «Культура, культурология и образование»
Вопросы философии, 1997 г.
5. Радбиль О.С., Комеров Ю.М. «Курение».
М., медицина – 1988 г.

ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТНЫЙ ОРИЕНТИР СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Адоньева Т.Н., преподаватель экономических дисциплин

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Тамбовский аграрный колледж», г. Тамбов, РФ

Все тенденции в развитии современного образования являются выражением одного глобального социального процесса – гуманизация, которая, формируясь, как личностно ориентированная концепция развития человека, признает его высшей ценностью. Поэтому одной из приоритетных проблем образования является проблема здоровья студентов.

Треть населения планеты составляет молодежь, при этом эта часть населения страдает в большей степени от социальных и политических катаклизмов, деградации окружающей среды. Состояние здоровья детей и молодежи является одним из главных показателей устойчивого развития общества.

Социально-экономическое и общественно-политическое переустройство всех сфер российского общества неизбежно влечет за собой изменения в духовной жизни людей, в мотивах их поведения, ценностных ориентациях, социальных установках.

Перед системой среднего профессионального образования встает проблема перехода от традиционной педагогической парадигмы к обучению инновационного типа, в основе которого должна быть, прежде всего, забота о здоровье студентов, являющихся генетическим, культурным и профессиональным потенциалом нации.

Вместе с тем анализ научной литературы и собственные многолетние педагогические наблюдения свидетельствуют о том, что в учебных заведениях СПО вопросам организации образовательного пространства с учетом сохранения и укрепления здоровья, обучающихся на основе использования здоровьесберегающих технологий не уделяется должного внимания. Поэтому содержательная сторона физического воспитания нуждается в существенной модернизации на основе гуманизации целостного учебно-воспитательного процесса.

Реализация названной компетенции невозможна без соответствующего инструментария, в качестве которого могут выступать здоровьесберегающие образовательные технологии.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией мы понимаем систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического потенциалов здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают формирование и развитие личности, а также способствуют актуализации всех потенциалов здоровья, которые необходимы для оптимизации социально-психологических механизмов адаптации человека в различных жизненных ситуациях.

Наш опыт показывает, что одним из важных аспектов использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе является возможность формирования у обучающихся адекватного эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью.

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских студентов вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что по статистике здоровье студентов ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

Здоровье студента, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для студента от 15 до 23 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в период, когда происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм студента наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Начало учебы в профессиональном учебном заведении связано с переходом организма студента на новый уровень функционального состояния, обеспечивающий возможность выполнения этой деятельности. Несомненно, здоровье и обучение молодых людей взаимосвязаны и взаимообусловлены: чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение.

При этом, как показывают исследования, до трети студентов в конце первого года обучения еще не могут включиться в полной мере в учебный процесс. Причина этого, на наш взгляд, заключается в недостаточном внимании к здоровьесбережению студентов в период их адаптации к условиям профессионального образования.

Здоровьесбережение участников образования стало насущной необходимостью современной действительности. Многочисленные факты свидетельствуют, что учебный процесс требует от организма человека существенных энергозатрат, поэтому, чтобы сохранить здоровье студентов, следует предпринимать специальные меры.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Здоровый образ жизни предусматривает наличие определенных факторов: - благоприятное социальное окружение, духовно-нравственное благополучие, оптимальный двигательный режим (культура движений),

закаливание организма, рациональное питание, личная гигиена, отказ от вредных пристрастий, положительные эмоции.

Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что культура здорового образа жизни определенной личности - это часть общественной культуры и составляющая общей культуры человека.

Здоровьесберегающее пространство – это взаимосвязь факторов, способствующих становлению личности студента, формированию потребности в здоровом образе жизни посредством организации пространства учебного и свободного времени, приобщения к нравственно-экологическим ценностям, юридической и психологической защиты физического, психического, социального и духовного здоровья студентов, профилактики асоциальных условий, которые в совокупности вырабатывают внутреннюю потребность студента в овладении средствами и методами использования возможностей своего организма для поддержания, сохранения и укрепления личного здоровья и овладения современными технологиями обучения, направленными на сохранение и укрепление здоровья будущих воспитанников.

Для достижения цели предусматривается интеграция двух основных факторов внутренних и внешних ресурсов:

Внутренние ресурсы личности студента: физиологические и психические особенности, установки, потребности, склонности, интересы, мотивация, психологический настрой, овладение приемами саморазвития, управление собой, представление о себе как о субъекте личностного становления.

Внешние ресурсы: взаимодействие социальных партнеров (различные уровни органов управления образованием, общественные организации, семья, структурные подразделения колледжа); оптимизация учебного процесса с целью преодоления негативных факторов и отрицательных воздействий на здоровье студентов (перезагруженность учебных программ, целесообразность учебной нагрузки, несовершенство педтехнологий, режим работы учреждения) для создания среды, способствующей сохранению и укреплению физического, психического, социального и духовного здоровья студентов.

Создавая педагогическое здоровьесберегающее пространство в ТОГБОУ СПО «Тамбовский аграрный колледж», мы исходили из того, что практические решения в этой области позволят разрешить ряд противоречий, имеющих место в современной системе педагогического образования, в т.ч. между непрерывным ростом требований к студентам и снижением адаптивных возможностей.

В связи с этим, естественно, нужна интеграция знаний в области здорового образа жизни и оздоровительных технологий в рамках нового направления педагогической науки – здоровьесбережения в системе профессионального образования.

Все современные концепции здоровья связаны с приспособлением. Это значит, что студенту для правильного развития надо не просто быть здоровым, но и владеть своей средой, адаптироваться к ее условиям, физическим, психическим и социальным возможностям.

Педагогическое содействие призвано помочь студентам в адаптации к условиям профессионального обучения, а также способствовать улучшению среды.

Результаты исследования свидетельствуют о высоком уровне заболеваемости на начальном этапе адаптации, что связано с ломкой многолетнего привычного рабочего стереотипа. По этой причине период адаптации может на первых порах обусловить и сравнительно низкую успеваемость, и трудности в обучении.

Результаты мониторинга здоровья студентов побудили нас выдвинуть в число приоритетов педагогического содействия формирования у них здорового образа жизни, что с точки зрения здоровьесберегающей педагогики является одним из важнейших условий достижения учебных целей (конечных и промежуточных), определяемых образовательной программой и целями образовательного учреждения в целом.

Здоровьесберегающее пространство реализуется на основе личностно-ориентированного подхода, личностно-развивающих ситуаций и относится к тем жизненно важным факторам, благодаря которым обучающиеся обретают навыки общественных отношений и эффективного

взаимодействия. Здоровьесберегающие образовательные технологии это - системно-организованная совокупность программ, приемов и методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить выпускнику колледжа высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Задачами здоровьесберегающих технологий являются:

- способствовать сохранению и укреплению здоровья студентов, т.е. осуществлять лично-ориентированный подход при обучении и воспитании;
- помочь каждому студенту осознать свои способности, создать условия для их развития;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- проводить мероприятия по уменьшению риска возникновения заболеваний и повреждений здоровья, связанных с социальными аспектами жизни студентов.

В ТОГБОУ СПО «Тамбовский аграрный колледж» разработан комплекс здоровьесберегающих – технологий, создающих безопасные условия пребывания и обучения, решающих задачи рациональной организации образовательного процесса, соответствия учебной и физической нагрузок возрастным возможностям студента. Технологии предусматривают следующие мероприятия:

- диспансеризацию студентов;
- профилактические прививки и исследования на туберкулез;
- обеспечение двигательной активности;
- профилактические мероприятия в период повышенной заболеваемости ОРВИ и т.д.;
- изучение психического здоровья студентов;
- формирование специальной группы для занятий физической культурой;
- организацию работы спортивных секций;
- проведение бесед по темам здоровьесберегающих лично - ориентированных технологий обучения на заседаниях методического объединения классных руководителей;
- проведение бесед, круглых столов по проблемам профилактики туберкулеза, СПИДа, гепатита, гриппа и других инфекционных заболеваний с приглашением врачей специалистов из центра профилактики СПИДа, терапевта, гинеколога;
- организацию лекций, бесед с целью профилактики алкогольной и наркотической зависимости.

Особое внимание уделяется студентам, имеющим статус детей-сирот. Диспансеризацией в колледже охвачены все дети-сироты, которые на день проведения являлись несовершеннолетними. По рекомендациям врачей детям-сиротам оказывается лечебная помощь.

Для занятий физической культурой и спортом в колледже в медицинской группе постоянно занимаются 12-15 человек. Студенты этой группы сознательно относятся к своему здоровью, умеют пользоваться всеми методами физического воспитания для восстановления своего здоровья. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Преподаватели стараются проводить занятия на свежем воздухе и на тренажерах. Студенты, посещающие, медицинскую группу делятся на 2 подгруппы: с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и прочие.

В колледже проводятся соревнования по баскетболу, волейболу, настольному теннису, футболу, легкой атлетике, лыжным гонкам. Проводятся конкурсы среди юношей и девушек: «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас», «Сильнее, выше, быстрее», «Сильные и ловкие» и т.д. Сборные команды колледжа принимают активное участие в соревнованиях в рамках Спартакиады среди ССУЗов области по волейболу, баскетболу, мини-футболу, настольному теннису, легкой атлетике; в марафонах «Кросс Наций», «Лыжня России». Выбор той или иной методики занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью соотносится с реальной обстановкой, возможностями, запросами, а также является результатом индивидуального вкуса и интереса.

Обеспечение и реализация профессиональной направленности физкультурно-оздоровительных мероприятий в нашем колледже создает возможности удовлетворения

естественных потребностей студентов в двигательной активности, развития их физических качеств, повышения мотивации к занятиям не только физической культурой, но и овладения профессией в целом. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий дает положительные результаты в обучении и направляет развитие и воспитание студентов на защиту здоровья от неблагоприятных воздействий.

Программу воспитания культуры здоровья студентов колледжа осуществляют педагоги физического воспитания и классные руководители. Она включает:

- воспитание личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
- формирование мотивации на ведение ЗОЖ;
- воспитание ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи.

Хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, также помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. Приоритетными являются мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих. С этой целью проведены: беседы: «Никотиновая зависимость», «Причина одна – последствий множество»; игра «Кто кого?» или «Подросток в мире вредных привычек»; классные часы на темы: «Скажем, нет алкоголю и наркотикам», «Влияние стиля жизни на здоровье», «Влияние стиля жизни на репродуктивное здоровье», «Жизнь без сигарет», «Профилактика алкогольной и наркотической зависимости», «Правильное питание», «Алкоголизм: повод, причины, последствия»; психологический тренинг «Путь в бездну».

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья студентов имеет важное значение для учебного заведения, т.к. установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественные и количественные сдвиги в становлении личности студента, а значит и общества в целом.

Литература:

1. Зимняя И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя.- М.:Логос.-2008. с. 234
2. Колорина О.Р. Здоровьесбережение студентов в период адаптации к условиям профессионального обучения / О.Р. Колорина - // СПО.-2011.-№6. – с. 27-29.
3. Старцев М.С. Развитие силовых качеств учащихся на занятиях атлетической гимнастикой. / М.С. Старцев, М.А. Каймин.- // СПО.-2011.-№8.-с.15-17.
4. Хаертдинов Р.Р. Роль здоровьесберегающих технологий в формировании личности будущих специалистов. / Р.Р.Хаертдинов.-// СПО.-2011.-№3.-с.60-61.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Колмыкова Т.В., методист

*Тамбовское областное государственное образовательное учреждение
«Железнодорожный колледж», г. Мичуринск, РФ*

Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технологии работы преподавателя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий. Большая часть этих условий, как и гигиенических, регламентированы в СанПиНах, но, в отличие от первых, здесь бесспорен приоритет компетенции педагогов. Основные объекты внимания - учебная нагрузка на студентов (предотвращение перегрузок), создание условий для получения студентами достаточной физической нагрузки, грамотное использование технических средств обучения, содействие рациональной организации режима дня.

Учебная нагрузка, гигиенические требования к расписанию уроков

Физиолого-гигиенические требования к составлению расписания уроков определяются динамикой изменения физиологических функций и работоспособностью на протяжении учебного дня и недели. В рационально составленном расписании должны быть учтены

сложность предметов и преобладание динамического или статического компонентов во время занятий, закономерности динамики работоспособности и утомления и факторы, влияющие на нее.

Факторы, определяющие утомительность учебных занятий, в частности урока, можно условно разделить на две категории: объективные (общие для всех студентов и от них не зависящие) и субъективные (индивидуальные).

К субъективным (индивидуальным) факторам относят следующие: возраст, пол, состояние здоровья, функциональное (физическое и психическое) состояние в данный момент, способности, работоспособность, степень подготовленности, интересы.

К объективным факторам, определяющим утомительность занятий, относятся трудность, объем изучаемого материала, длительность и тип урока; характер окружающей среды.

Субъективные факторы утомительности неисчерпаемы, непостоянны, индивидуальны и чаще всего не поддаются измерению. Объективные факторы поддаются измерению и управлению.

Совершенно естественно, что регламентации подлежат только объективные факторы утомительности.

Многолетнее изучение работоспособности, проводимое сотрудниками НИИ физиологии детей и подростков и Института гигиены детей и подростков, позволило определить основные закономерности динамики умственной работоспособности в течение учебного дня, недели и года, показало, что определенный ее уровень в каждом отдельном случае может быть достигнут разной степенью напряжения физиологических систем, т. е. неодинаковой физиологической «ценой».

Эти закономерности педагог должен не просто знать, их необходимо учитывать при организации педагогического процесса, на основе этих закономерностей строить урок, учебный день, неделю, год.

Динамика работоспособности в течение урока

Динамика работоспособности, как известно, имеет несколько периодов. Сначала наблюдается постепенное повышение показателей умственной работоспособности, происходит вхождение в деятельность, приспособление к ней, вработывание. Итак, урок: первые 3-5 минут - вработывание. Но этот период можно сократить, если сразу же создать ситуацию интереса, игры, сконцентрировать и привлечь внимание детей к предстоящей работе.

Затем наступает устойчивый период - оптимум, период самой высокой работоспособности, продолжительность которого различна и зависит от вида работы и состояния организма, возраста ребенка. Сколько он продолжается? 20-25 минут, но этот период можно удлинить, если чередовать виды деятельности, поддерживать интерес, высокую мотивацию. В то же время необходимо помнить, что высокая интенсивность даже очень интересной и разнообразной работы не может продолжаться более 25 минут. Потом появляются первые признаки утомления - снижение внимания, темпа работы, двигательное беспокойство (двигательное беспокойство - защитная реакция организма ребенка, он как бы отключается, давая себе отдых, не доводя свой организм до утомления), нарастание числа отвлечений - это период компенсаторной перестройки. Это то, что можно заметить. В то же время повышается напряжение некоторых физиологических функций - это не видно «на глаз», но функциональная «цена» работы возрастает, однако усилием воли еще можно продолжить работу. Чтобы предупредить нарастание утомления, именно в этот период полезно отрегулировать величину нагрузки. Если деятельность продолжается с той же интенсивностью, то вслед за периодом компенсаторной перестройки развивается утомление и снижается работоспособность. Пора дать детям передохнуть, отвлечься. Это может быть физкультминутка, шутка, и т.п. Такое переключение позволяет повысить работоспособность, «отодвинуть» утомление. После этого 5-10 минут эффективной работы, и, кроме этого, к концу урока не будет очень резкого спада работоспособности.

Гигиеническая оптимизация урока

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

Обеспечение равнодействующей между усвоением учебного материала и сохранением устойчивого уровня функционального состояния организма студента и его работоспособности - одна из основных задач психогигиены подростков. Возможны два пути гигиенической оптимизации влияния учебных занятий: 1) повышение функциональных возможностей организма: чем они выше, т. е. чем здоровее подросток, тем легче он адаптируется к условиям учебной среды, тем меньше изменяется его работоспособность в процессе занятий; 2) гигиеническая оптимизация самого учебного процесса, в частности урока.

С позиций педагогики в это понятие входит совершенствование урока как основной учебной единицы, его содержания, объема, методов, средств и темпов обучения с целью повышения его эффективности. С психогигиенических позиций оптимальным можно считать тот учебный процесс, который дает максимальные учебно-воспитательные результаты при сохранении устойчивого уровня работоспособности студента и положительной ее динамики на протяжении учебных занятий, т. е. не приводит к перегрузке и в итоге способствует благоприятному развитию и сохранению здоровья.

В связи с этим, именно согласно требованиям психогигиены, регламентации урока должно быть уделено серьезное внимание. Чрезмерная учебная нагрузка может привести вначале к ухудшению функционального состояния ЦНС и снижению работоспособности как одного из его показателей и к ухудшению успеваемости, а более продолжительное воздействие учебной нагрузки приводит, в конечном счете, к нарушениям в состоянии здоровья, прежде всего - психического (астенические состояния, астеноневротические реакции, неврозы и др.).

Критерии рациональной организации урока (по Н. К. Смирнову)

Планируя урок, нам педагогам необходимо учитывать:

- объем учебного материала; Существует закономерная связь между объемом учебного материала и утомлением студентов, но это не значит, что нужно уменьшить нагрузки, объем учебного материала. Надо научиться оперативно с этим материалом работать.
- плотность урока (% времени, затраченного студентами на учебную работу); Плотность занятия - это отношение времени, в течение которого студент занят учебной работой, ко всей продолжительности занятия, выраженное в процентах. К времени занятости относится время, затрачиваемое на выполнение задания, слушание объяснений педагога, наблюдение за показом и т. д.
- трудность учебных занятий, которая определяется объемом подаваемой информации, подлежащей восприятию и переработке, сложностью и степенью новизны учебного материала.
- число видов учебной деятельности (письма, чтения, слушания, рассказа, рассматривания наглядных пособий, ответа на вопрос, решения примеров);
- оптимальную продолжительность каждого вида деятельности. Оптимальная продолжительность непрерывного письма в возрасте 14-15 лет возможную длительность непрерывного письма в 20 мин. Продолжительность изучения нового материала не должна превышать 30 минут.
- частоту чередования видов учебной деятельности (среднее время в минутах смены деятельности);
- число видов преподавания (словесного, наглядного, аудиовизуального через технические средства обучения, самостоятельной работы);
- интенсивность работы и активность студентов;
- место, длительности и условий применения ТСО 25-35 мин.
- частоту чередования видов преподавания;
- наличие, своевременность, содержание и длительность физкультминуток;
- эмоциональное возбуждение;

Работа, выполняемая с интересом, меньше утомляет, чем скучная, малоинтересная. Интерес создает положительный эмоциональный тонус, который возбуждает ряд подкорковых образований и кору больших полушарий, повышая ее работоспособность. Отношение к тому или иному предмету в значительной степени определяет его утомляемость для данного ученика. Установлено, что для каждой деятельности, в том числе учебной, существует некий оптимум эмоционального напряжения, при котором она выполняется наиболее эффективно.

Литература:

1. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.-С.84-92.
2. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.-С.21-26.
3. Здоровье и образование: из опыта работы учреждений образования Нижегородской области/ Министерство образования и науки Нижегородской области. - Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2000.-214с.
4. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа.-2005.-№3.-С.52-87.
5. Здоровьесберегающее образование: теорет. и приклад. аспекты: сб. ст./ Перм. гос. пед. ун-т [и др.]. - Пермь: Кн. мир; Звезда,2002.-205с.
6. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя// Естествознание в школе.-2005.-№5.-С.50-55.
7. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика.-2005.-№6.-С.37-44.
8. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.
9. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок/ А.И. Севрук, Е.А. Юнина// Школьные технологии.-2004.-№2.-С.200-207.
10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО,2002.-121с.

ЗДОРОВЬЕ КАК КАТЕГОРИЯ КУЛЬТУРЫ

Ахмедханова Т.В., преподаватель экономических дисциплин

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Тамбовский аграрный колледж», г. Тамбов, РФ

Культура это всё то, чего достигло человечество в материальном и духовном плане за время своего существования. Следовательно, культура здоровья – это опыт, накопленный человечеством в области здоровья, причем не только тела, но и духа, то есть это гармоничное состояние человека на трех уровнях: физическом, психологическом и энергетическом. Когда все составляющие гармоничны и в гармонии между собой – нам комфортно. Когда нам некомфортно, так возникает предболезненное состояние. В нем можно находиться долго без каких-либо последствий.

Время в котором мы живем – время преобразований. Изменяется роль человека в производстве, возрастает значение сложного умственного труда, расширяется возможность творческого приложения сил.

В связи с этим неизбежно обострение проблем, связанных с обеспечением уровня здоровья, современных и будущих поколений людей, их адаптации к быстро изменяющимся условиям социальной и природной среды.

Следовательно, чтобы отвечать современным требованиям и быть готовым к изменениям условий жизни (как духовной, так и производственной), мало обладать лишь высоким уровнем образования и культуры, глубокими профессиональными знаниями и навыками, необходимо обладать и крепким здоровьем.

Встречаясь друг с другом, мы говорим: «Здравствуйте!», т.е. желаем доброго здоровья и благополучия. Иногда спрашиваем: «Как самочувствие, как здоровье?» Так что же такое здоровье? В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) написано: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

По оценкам экспертов ВОЗ, факторы, определяющие здоровье человека и общества в целом, имеют следующее соотношение:

20% - экология;

20% - генетика;

10% - медицина;

50% - образ жизни.

Здоровый образ жизни – это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия, речь идет о режиме дня, личной гигиене, здоровом питании, физической активности, отдыхе, закаливании, отсутствии вредных привычек.

Еще Гиппократ сказал: «Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь вам дается только один организм. Если вы полагаете, что поскольку здоровы сейчас, то будете здоровы всегда, вы ошибаетесь».

С этими словами трудно не согласиться. Стоит лишь внимательно посмотреть на окружающих людей старшего поколения. А ведь многие болезни – результат неправильного питания, малоподвижного образа жизни, табакокурения, злоупотребления алкоголем, употребления наркотических препаратов.

Древняя мудрость гласит: «Человек есть то, что он ест». Во истину, питание творит человека.

Под рациональным питанием человека понимается введение в рацион основных питательных веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, а также биологически активных элементов питания (витаминов, гормонов) в оптимальных по количеству и качеству соотношениях для обеспечения правильного обмена веществ.

Именно такое питание является обязательным условием нормального функционирования человеческого организма, гармоничного, физического и нервно-психического развития, поддерживает высокий уровень здоровья, придает организму устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, способствует более эффективному обучению.

Одним из основных направлений воспитания я, как классный руководитель, считаю необходимым объяснять студентам - первокурсникам необходимость и значимость регулярного, правильного и полноценного питания. Делюсь рецептами приготовления несложных, но вкусных и полезных блюд. На эту тему подготовлена беседа-практикум «Без особого труда, но не детская еда», беседа «Роль рационального питания в профилактике кариеса; заболеваний желудочно-кишечного тракта».

Наши представления о питании шире: это все, что человек получает из окружающей среды. Для тела питанием является не только пища, но и ощущения от движений: прогулки, плавание, подвижные игры, разминки. Это всё сделают тело здоровым и гибким. Не так давно стало известно, что регулярные физические упражнения приводят к положительным физическим изменениям в мозге. Исследования показали, что физические упражнения увеличивают объем капилляров, что способствует большей концентрации внимания и лучшей обучаемости.

Физическая культура и спорт самые эффективные средства укрепления здоровья.

У физически крепкого, закаленного человека увеличивается умственная работоспособность, он лучше выглядит, менее подвержен стрессу, у него нет проблем со здоровьем. Большую роль в этом играет закаливание.

Человеческий организм – своеобразная «фабрика», в которой предусмотрен активный обмен веществ. Кожа человека – орган, выполняющий множество функций. Она дышит и оберегает организм от проникновения микроб, регулирует температуру тела, делает возможность чувствовать тепло, холод. Через потовые железы из организма выводится много вредных веществ. Чтобы кожа была здоровой за ней необходим тщательный уход. Часы общения, индивидуальные беседы, подборка интересной информации со студентами на тему личной гигиены позволяют вести воспитательную работу и в этом направлении.

Много классных часов посвящено предупреждению табакокурения.

Большинство исследователей указывают, что именно в старших классах количество курильщиков резко возрастает. Анализируя психологические причины этого, можно сделать выводы, что, в отличие от подростков, у старшеклассников в меньшей степени выражена эмоциональная зависимость от группы сверстников и на первый план выдвигаются формы поведения, выражающие индивидуальность. Им уже не надо кому-то доказывать свою взрослость. Наряду с поиском своего места в жизни, выявлением своих способностей, склонности к той или иной профессии, большую значимость приобретает осознание себя как представителя пола, и этой идее во многом подчиняется формирование своего социального образа. С этой точки зрения большую роль играет реклама, которая в той или иной степени оказывает воздействие на формирующийся стиль жизни и самовосприятие молодого человека или девушки. Соединение идеи курения с такими понятиями, как молодость, красота, жизненный успех, победа, в значительной степени укрепляет социально-психологическую мотивацию курения.

Кроме того, у многих старшеклассников курение уже стало привычкой, формируется зависимость от табака. Молодые люди начинают понимать, как трудно отказаться от курения, даже если знаешь, что это вредно для здоровья. Таким образом, в старшем школьном возрасте особую значимость приобретает тема отказа от курения.

Еще одна проблема, связанная с курением и актуальная для юношества, - это проблема здоровья и красоты женщины, деторождения, материнства и охраны матери и ребенка от пагубного влияния табачного дыма. Поэтому одной из линий воспитательной работы со старшеклассницами должна быть их подготовка к будущему замужеству, материнству и родительству. Эта тематика составляет важный раздел в курсе подготовки юношей и девушек к семейной жизни.

Но здесь нельзя «переусердствовать»: слишком сильный нажим на этот аргумент может привести к противоположному результату, поскольку у школьников все еще силен мотив негативного поведения, противопоставления себя миру взрослых. Так, например, рассказывая о том, что курящая девушка становится непривлекательной, можно встретить оппозицию: реальные примеры из жизни старшеклассниц противоречат этому утверждению, а это вызывает недоверие и ко всей остальной информации о вреде курения. Лучше сообщить, строго придерживаясь фактов, что табачный дым оставляет осадок на зубах, портит волосы и т.д. При этом важно постоянно подчеркивать, что отказ от курения позволяет восстановить утраченную привлекательность, и чем раньше это произойдет, тем лучше для сохранения внешности.

А вот высказывания преподавателя и тематические беседы о влиянии курения на здоровье будущих детей не должны допускать компромисса. Важно подчеркнуть недопустимость курения во время беременности, грудного вскармливания, так как это уже касается не личного пристрастия женщины, а жизни и здоровья ребенка, нарушения его права на здоровье.

Другой аспект, на котором следует акцентировать внимание студентов, - вред пассивного курения и ответственность курильщика перед окружающими и членами своей семьи. Рефрен здесь такой: курение перестает быть личным делом каждого, если оно вторгается в личную жизнь других людей. Этот тезис может найти свое развитие в дискуссии на тему о

правах курящих и некурящих или о том, могут ли дети упрекать своих родителей в том, что они курят.

Тематика отдельных занятий и дискуссионно - тренинговых циклов со старшеклассниками может быть следующей.

1. Как бросить курить (методы отказа от курения).
2. Курение, женщина, красота (для девушек).
3. Курение, работоспособность, успех в делах и карьере (для юношей).
4. Курение и материнство.
5. Курение и воспитание здоровых детей.
6. Экономика курения.
7. Права курящих и некурящих.
8. Курение и реклама.

Считается, что понятие «Я» включает в себя три элемента: тело, эмоции (чувства) и ум. Ум регулирует работу нервной системы, эмоции – кровеносной и желудочно-кишечной, а тело обеспечивает крепость костей и работу мышц, поэтому здоровье в большей степени зависит от согласованности, гармонии в человеческом триедином естестве. Дисгармония приводит к возникновению целого ряда так называемых функциональных заболеваний. Каждый человек индивидуален и тратит различные количества времени в сутки на работу ума, эмоций, тела.

Желательно, чтобы их соотношение было одинаково.

Питание эмоций – тонкий вопрос. Сами того не осознавая именно для этого люди ходят в театр, на концерты, на выставки, едут на отдых в красивые уголки природы, многократно просматривают фильмы о любви. Человек очень сильно нуждается в положительных эмоциях.

Питание ума происходит ежесекундно. Ум мощная движущая сила. Творчески мыслящие люди сохраняют ясность мышления до последних дней. И способствует им в этом культура.

Культура здоровья – это стремление и умение сделать лучшие достижения мирового опыта нашим личным достоянием в кропотливом самосовершенствовании, наградой за которое будет не только физическое здоровье, но и ясность ума, полнота чувств и постоянный приток бодрости.

Литература:

1. Криволап Н.С. Здоровье и учебный процесс / Н.С. Криволап // Здоровье всех от А до Я. 2008. - № 1. - с. 20-21.
2. Морозов В. Роль рационального питания в профилактике кариеса у детей / В. Морозов // Воспитание школьников. 2007. - № 9. - с. 57.
3. Подобед В.М. Культура здоровья. Интернетресурсы.
4. Серeda Т.К. «Здоровый образ жизни» - что это значит? / Т.К. Серeda // Воспитание школьников. - 2011. - № 8. - с. 26-28.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Власова В.В., преподаватель специальных дисциплин

*Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Педагогический колледж г.Тамбова», РФ*

Проблема здоровья сейчас у всех на слуху. Все чаще вспоминают слова классика о том, что «здоровье – это не все, но без здоровья все – ничто». Закономерно возросло внимание и к здоровью школьников, причем в последние годы проблема стоит особенно остро.

Ответственность за то, что лишь менее 10 % школьников можно признать здоровыми, что от 1-го к 11-му классу здоровье значительно ухудшается, наконец-то приняла на себя и школа. Сейчас именно учитель может сделать для здоровья ученика гораздо больше, чем врач.

Учителя надо не заставлять выполнять часть обязанностей врача или медсестры, а обучить психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему работать так, чтобы не наносить вред здоровью своих учеников и на своих уроках, и в общей программе работы школы.

Обобщая обзор причин неблагополучия здоровых обучающихся, непосредственно связанных с работой школы, назовем следующие:

1. Стрессогенные технологии проведения урока и оценивания знаний;
2. Недостаток физической активности, гиподинамия;
3. Перегруженность учебных программ фактологической информацией, чрезмерная интенсификация учебно-воспитательного процесса и, как следствие, переутомление, дистресс;
4. Неправильная организация питания;
5. Неспособность многих учителей в условиях современной организации УВП реализовать индивидуальный подход к школьникам.

Появившееся в последние годы понятие «здоровье сберегающие технологии» (ЗТ) как раз и интегрируют все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья обучающихся. То есть это – наука, искусство и обязанность так обучать и воспитывать школьников, чтобы они смогли потом вырасти здоровыми и счастливыми своих детей, являться для них достойным примером.

Грамотное решение задачи на всех уровнях – от программно-нормативного до проведения отдельного урока – позволяет решить и две другие задачи: сохранять здоровье педагога и воспитывать культуру здоровья у школьников.

В системной последовательности приобщения школы и каждого учителя к ЗТ выглядит так:

1. Осознание проблемы негативного влияния школы на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного решения;
2. Признание педагогом школы своей солидарной ответственности за неблагополучие в этой области;
3. Овладение необходимыми ЗТ (обретение компетенций);
4. Реализация полученной подготовки на практике в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями.

Речь идет не о какой-то и чудодейственной технологии. Есть два подхода к овладению ЗТ и выбору своего пути:

- знакомство с несколькими новыми методиками, принципиально не меняющими того, что делалось раньше, самоуспокоение: «я проявляю заботу о своих учениках»;
- попытка коррекции своего видения проблемы, способов разрешения педагогических ситуаций, т.е. гораздо более трудоемкая задача, возможно с неприятными открытиями в отношении себя и результатов своей работы.

Среди ЗТ, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья и используются разные методы и формы работы.

- Методико-гигиенические (контроль и помощь в обеспечении гигиенических условий в соответствии СанПиНами; прививки, консультационная и отложная помощь; мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению; организация профилактических мероприятий; работа стоматологического и физиотерапевтического кабинетов; ЛФК).

- Физкультурно-оздоровительные (закаливание, тренировка силы, физкультурный и спортивные секции).

- Экологические (создание экологически оптимальных условий: обустройство пришкольной территории, озеленение, живой уголок, природоохранные мероприятия).

- БЖД (реализуют специалисты по охране труда, архитекторы, строители, представители инженерно-технических служб, ГО, пожарной инспекции; курс ОБЖ).

• Образовательные (наиболее значимые по степени влияния на здоровье). Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов и подходов. Среди них различают три группы:

1. Организационно-педагогические (определяют структуру УВП);
2. Психолого-педагогические (непосредственная работа на уроке и психологическое сопровождение);
3. Учебно-воспитательные (программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья, предупреждению вредных привычек, просвещение родителей).

Отдельное место занимают две группы технологий, которые реализуются вне школы, но в последнее время включаются во внеурочную работу школы:

- социально-адаптирующие и личностно-развивающие (социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики);
- лечебно-оздоровительные (лечебная педагогика и ЛФК).

Возможные уровни реализации ЗТ:

1. Уровень района, города (принятие стратегических решений, финансирование направлений и программ). Необходимо серьезное научное обеспечение принимаемых решений. Ответственные лица – начальник управления образования.

2. Уровень школы («выбор пути» начиная с постановки цели, определения места проблемы здоровья среди задач школы, активного внедрения в практику ЗТ. Ответственный – директор).

3. Уровень класса, обеспечиваемый работой на уроке (необходимо организовать обучение учителей ЗТ; задача учителей – использовать их).

В работе отдельного учителя ЗТ можно представить как системно организационное на едином методическом фундаменте сочетание принципов педагогики сотрудничества, эффективных педагогических методик, элементов педагогического мастерства. Все это должно быть направлено на достижение оптимальной психологической адаптированности школьника, заботу о сохранении его здоровья. По *масштабу внедрения ЗТ* в работу школы выделяют три степени приверженности:

1. Использование отдельных методов (направление на «точечную» нейтрализацию отдельных патогенных факторов: освещенность, мебель, физкультминутки);

2. Внедрение отдельных технологий (решение конкретных задач: предупреждение переутомления, нарушений зрения; оптимизация физической нагрузки);

3. Комплексное использование технологий (только этот путь можно признать здоровье сберегающей педагогикой, его главная особенность – приоритет здоровья, цель – обеспечение уровня реального здоровья).

Здоровье сберегающая педагогика – не альтернатива всем другим педагогическим системам и подходам, она имеет общее поле с гуманистической педагогикой, педагогикой сотрудничества, личностно-ориентированной педагогикой. Любую педагогическую технологию можно охарактеризовать с этой точки зрения. Для лучшего представления о том, какие технологии и по каким критериям могут быть отнесены к здоровье сберегающим, рассмотрим некоторые из них:

• Современное традиционное обучение – основано на принципах дидактики (Я.А. Каменский), самое распространенное в школе. Не считается здоровье сберегающим, т.к. характеризуется следующими особенностями:

- философская основа – педагогика принуждения;
- ученик-объект, у которого необходимо сформировать умения и навыки;
- дидактоцентризм (обучение преобладает над воспитанием);
- по подходу к ребенку – авторитарная;
- по организационным формам – классно-урочная.

Школа выступает как «школа знаний» (информированность преобладает над культурой), идет ориентация на «среднего» ученика.

- Педагогика сотрудничества – создает условия для сохранения здоровья, т.к. ее характеризует:

- гуманистическая философская основа;
- ориентация на личность;
- разнообразие организационных форм педагогической работы;
- использование творческого, проблемно-поискового, диалогического методов;
- приоритет воспитания над обучением.

Все это благоприятно для психики, формирования «Я-концепции». Однако эти замечательные идеи мало реализуются в полной мере, т.к. требуется масса усилий, времени, психологических ресурсов, квалифицированных кадров.

- Уровневая дифференциация на основе обязательных результатов (В.В. Фирсов) – позволяет учитывать индивидуальные особенности, имеет приспособляющую философскую основу.

Снизить отрицательные стороны дифференциации позволяет:

- гибкость и адаптированность технологии обучения;
- предупреждение, а не наказание незнания;
- право ученика на выбор уровня обучения;
- значимость мотивации и учебного успеха обучающегося.

Важным положительным моментом является подход к оцениванию знаний (оценка методом сложения – это фактически то, что усвоено сверх базового уровня, который в оценке не нуждается (оценка становится «поощрительно-накопительной»)).

- Развивающее обучение – положительны идеи о том, что знания не цель, а средство развития обучающегося. Используется активно-деятельностный способ обучения на антропоцентрической основе.

Отрицательный момент, присущий этой технологии – интенсификация УВП и, как следствие, перегрузки школьников.

- Технология раскрепощенного развития детей (физиолог В.Ф. Базарный) в основном направлена на начальную школу. Она имеет следующие особенности:

- учебные занятия проходят в режиме смены динамических поз (используются парты и конторки);

- для разминки, развития внимания и быстроты реакций используются схемы зрительных траекторий на потолке, специальные офтальмотренажеры. Они занимают 3-4 минуты, проводятся на материале урока;

- используется картина-панно «Экологический букварь» на одной из стен класса (уходящая в бесконечность, насыщенная природными стимулами местность), позволяющая расширить зрительные горизонты, творческое воображение и целостное познание мира. Все это в целом снижает зрительные нагрузки;

- режим движения наглядного учебного материала;

- при овладении письмом используются художественно-образные каллиграфические прописи для перьевых ручек, что позволяет развивать психомоторную систему «глаз-рука»;

- детское хоровое пение – обязательный предмет;

- введение отдельно-параллельного обучения мальчиков и девочек (учатся в классах отдельно, общаются на переменах, на кружковых занятиях и т.п.);

- регулярная экспресс-диагностика состояния детей и отчет перед родителями.

Отрицательной стороной является излишняя категоричность автора и плохая интеграция технологии в современную школу. Данная технология хорошо зарекомендовала себя в логопедических школах и при поддержке умственного развития у детей. Введена в ряде школ в Коми.

- Саморазвитие (технология Монтессори) – ориентирована на дошкольное обучение и начальную школу, имеет следующие особенности:

- всестороннее развитие детей;
- ненасильственная система обучения;
- большая роль воспитательной составляющей;

- преобладание игровых и творческих моментов;
- более равномерная загрузка обоих полушарий;
- отсутствие статической физической нагрузки;
- разновозрастные группы (отсутствует соревнование между детьми).

- Психологическое сопровождение учебной группы характеризуется тем, что психолог становится одной из ключевых фигур УВП. Сложность осуществления этой технологии упирается в кадровый и финансовый вопросы.

- «Школы содействия здоровью» - данные проекты реализуются в ряде школ г. Вологды в рамках единого проекта Европейской сети школ. Должны обеспечиваться межведомственным сотрудничеством, что напрямую зависит от заинтересованности и качества административной работы города и области.

Таким образом, задача современной школы – не «дотянуть» ребенка до последнего звонка, а полноценно подготовить к самостоятельной жизни.

Литература:

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы / Н.И.Дереклеева – М.: ВАКО, 2004. – 152 с.
2. Лизинский, В.М. Приемы и формы в учебной деятельности / В.М.Лизинский – М.: Центр «Педагогический поиск», 2002.
3. Смирнов, Н.К. Здоровье сберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К.Смирнов – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Дубовицкая Е.В., преподаватель

Тамбовское областное государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Техникум отраслевых технологий» Мичуринский филиал, РФ

Образование – культура – здоровье являются фундаментальной основой здоровьесберегающей системы, стратегической целью которой является формирование гармонично развитой личности

Каждый обучающийся имеет свои собственные цели образования (в идеале закон «Об образовании» предоставляют ему веер различных целей – выбери, что подходит тебе и обществу). А учебное заведение должно обеспечить ему условия для самопознания, самореализации, самоактуализации, создать образовательную среду, в которой бы достигались эти цели

Бесспорно, что успешность обучения в учебном заведении определяется уровнем состояния здоровья, с которым обучающийся поступил. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья будет зависеть от правильной организации учебного процесса.

Педагоги, психологи и родители стремятся сделать все возможное, чтобы обучение было успешным, чтобы каждый обучающийся в своей учебной деятельности достигал более высоких результатов. Именно мы, взрослые, должны создать такие условия, при которых обучение становилось бы все более успешным.

Цель: создание такой среды обучающей, воспитывающей, развивающей, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков ребенка, обеспечивает ему условия для формирования интереса к учению, максимальной творческой самостоятельности, активности. В этом и состоит суть педагогической заботы о здоровье ребенка. В.А.Сухомлинский писал: «Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка - ... это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Здоровье – основное и истинное достояние человека. Конечно, здоровье – дело не только личное, но и общественное. Здоровье людей зависит далеко не только от медицины и здравоохранения, а от всего комплекса природных и социально-экономических условий жизни. По мнению, профессора, доктора медицинских наук Брехмана И.И.: “Именно здоровье людей должно служить главной “визитной карточкой” социально-экономической зрелости, культуры и преуспеяния государства, а не морское судно или воздушный корабль, как нередко считают”.

Комплексная программа укрепления здоровья– это организованный набор актов, процедур и действий, созданный для защиты и обеспечения здоровья и благополучия учащихся и персонала; эта программа включает медицинскую службу, здоровую среду и образование в области здоровья.

Местом формирования здоровья обучающегося сегодня является, к сожалению, не семья, где опыт родителей часто недостаточен, не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными детьми, а система образования. Поэтому целью современного образования является обеспечение не только педагогического, но и здоровьесберегающего эффекта: сохранение оптимального функционального состояния организма, устойчивого уровня работоспособности обучающихся (по данным врачей гигиенистов уровень работоспособности у больных детей в 1,5 раза ниже по сравнению со здоровыми).

Учебное заведение призвано обеспечить здоровый образ жизни для всего коллектива путем создания окружающей среды, благоприятной для укрепления здоровья. Что же относится к основным направлениям работы ?

Профилактика и оздоровление:

Регулярное прохождение диспансеризации.

Физкультурная разминка, во время учебного процесса, для активизации работы головного мозга и релаксации органов зрения.

Обучение навыкам самоконтроля и самодиагностики.

Сбалансированное питание.

Физкультурно-оздоровительная работа

Образовательный процесс:

Использование здоровьесберегающих образовательных технологий: развитие проектных технологий, разноуровневого и модульного обучения, коллективного взаимообучения и междисциплинарной интеграции.

Рациональное расписание.

Информационно-консультативная работа:

Дополнительные диагностические мероприятия.

Информационные стенды.

Консультации врачей-специалистов и психологов.

Участие в создании среды в учебном заведении.:

Самоуправление.

Проведение мониторинга.

Работа в творческих группах по пропаганде здорового образа жизни.

Психотерапевтическая программа:

Психологические тренинги индивидуальные консультации.

Развитие навыков по восстановлению благоприятного эмоционального состояния.

Консультации и рекомендации по работе с обучающимися и родителями.

Информационно-консультативная работа:

Тематические семинары и педагогические советы.

Курсы повышения квалификации.

Независимо от педагогических целей любой образовательный процесс не должен вредить здоровью и учитывать ресурсы здоровья каждого обучающегося. Именно поэтому в обучении используются личностно-ориентированные технологии, которые обеспечивают гармоничное физическое, умственное и психологическое развитие обучающихся. Практическая реализация здоровьесберегающей технологии обучения осуществляется основываясь на следующих принципах:

Учет особенностей данной возрастной группы обучающихся;

Учет состояния здоровья обучающегося и его индивидуальных психофизиологических особенностей;

Структурирование урока с учетом изменений работоспособности;

Использование на уроках здоровьесберегающих действий (оптимальная плотность уроков, чередование видов учебной деятельности, уважительный стиль общения, эмоциональная разрядка, физкультурная пауза, правильная рабочая поза, положительные эмоции).

Деятельность учебного заведения должна быть направлена:

На формирование у обучающихся и их родителей здорового образа жизни.

Создание здоровой и безопасной среды (микроклимат, освещенность, мебель, технические средства обучения, организация питания с учетом состояния здоровья детей).

Совершенствование материально-технической базы для физического развития и воспитания.

Совершенствование психологической поддержки обучающихся, профилактика девиантных форм поведения.

В нашем техникуме широко применяются как традиционные педагогические технологии (классно-урочная форма, лекционно-семинарско-зачетная), так и педагогическая технология на основе личностной ориентации педагогического процесса (педагогика сотрудничества, личностно-ориентированный подход, игровые технологии).

Важнейшим условием моей деятельности стало обязательное применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения. Это предполагает:

-учет периодов работоспособности обучающийся на уроках (период вработываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления);

-наличие эмоциональных разрядок на занятиях;

-чередование позы с учетом видов деятельности.

Успешность любой педагогической технологии зависит от личности преподавателя и психологически грамотной педагогической направленности его педагогической деятельности

Типы технологий

Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)

Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)

Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности обучающихся, внеклассные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д..)

Педагогический процесс формирования культуры здоровьесбережения как мировоззренческой ориентации будущих специалистов имеет свои закономерности и принципы, которые отражают его целостность.

1. Принцип деятельности, который заключается в том, что молодежь не получает знания о здоровьесбережении, а приобретает их в процессе своей учебной деятельности. При этом предполагается их максимальная познавательная активность относительно сохранения собственного здоровья, функция же преподавателя состоит в организации учебной деятельности на основе здоровьесбережения. Реализовать этот принцип можно с помощью следующих условий: непрерывности (преемственности между всеми этапами учебного процесса относительно сохранения здоровья студентов), целостного представления о природе, обществе, самосохранении, мини-макса (содержании образования на уровне сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих), психологической комфортности, вариативности (систематического анализа современных вариантов оздоровления и выбора оптимального) и творчества.

2. Принцип "задавательной" формы учебного содержания. Следствием внедрения принципа является то, что для обучающихся учебная здоровьесберегающая деятельность будет

особой ситуацией развития, в которой будущий специалист встречается с образцами человеческого духа в борьбе с вредными привычками, ленью относительно самостоятельных оздоровительных тренировок, с усталостью во время занятий физическими упражнениями, негативными эмоциями, проявлении волевых усилий, связанных с соблюдением определенного режима жизни, тренировки и питания и т.д.

3. Принцип интеграции учебного знания предусматривает формирование культуры здоровьесбережения как целостной мировоззренческой ориентации через знание всех областей смежных наук и раскрытия взаимосвязей между ними.

4. Принцип опоры на способности в интеллектуальном становлении обучающегося. Показателем интеллектуального развития являются индивидуальные способности обучающихся, которые объясняют легкость и скорость обретения знаний и привычек относительно сохранения собственного здоровья, умение разрабатывать личную программу оздоровления

Указанные принципы воспитания образуют целостную систему, поскольку она: во-первых, состоит из взаимосвязанных элементов и их функциональных характеристик; во-вторых, имеет в наличии единую цель и обеспечивает управляемость воспитательного процесса в указанном направлении.

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, включает в себя набор определенных профессиональных действий, позволяя педагогу предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

Я считаю, что в нашем учебном заведении в образовательном, воспитательном процессах задействован комплекс здоровьесберегающих технологий. Большое влияние на формирование здорового образа жизни, формирование понятия «здоровье», как категории культуры оказывает работа техникумовского санатория-профилактория.

Обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогике здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

Литература:

1. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре / О.С.Васильева, Ф.Р.Филатов - Ростов-на-Дону: ООО "Мини-Тайв," 2005. - 480 с.
2. Соловьева Н.И. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении формирования культуры здорового образа жизни учащихся // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук 13. 00. 01 - общая педагогика, история педагогики и образования, Ставрополь. - 2005. - 24с.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ.

*Веденеева Н.Ю., преподаватель физической культуры
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Железнодорожный колледж», г. Мичуринск, РФ*

*Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто.
Сократ.*

Как безжалостно порой человек относится к своему организму, загружая его стрессами, неумеренным питанием, чрезмерными нагрузками. С ранних лет нам твердят о том, что тело –

это помощник человека в обеспечении его самого материальными благами. Тело нужно тренировать, загружать работой, учить выполнять максимально возможное количество движений, помогающих в достижении цели. И редко-редко, когда среди этих призывов звучало понятие “любить своё тело, быть с ним в содружестве, помогать ему в сохранении здоровья и молодости”. И чтобы помочь разобраться в основах здорового образа жизни, его принципах и составляющих, мы сегодня рассмотрим эти вопросы.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности здоровое долголетие. Образ жизни должен меняться с возрастом, он должен быть обеспечен энергетически, предполагать укрепление здоровья, иметь свой распорядок и ритм.

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативой всем другим педагогическим системам и подходам (педагогике сотрудничества, личностно ориентированной педагогике и др.). Её главная отличительная особенность — приоритет здоровья, т.е. грамотная забота о здоровье как обязательное условие образовательного процесса. Это определяет последовательное формирование в образовательном учреждении здоровьесберегающего образовательного пространства, в котором все педагоги, специалисты, обучающиеся, их родители согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье, и принимают на себя солидарную ответственность за результаты. Благодаря этому обеспечивается не только защита здоровья обучающихся и педагогов от угрожающих или патогенных воздействий, но и формирование и укрепление здоровья подростков, воспитание у них и у их преподавателей культуры здоровья.

Приведенный далее перечень принципов здоровьесберегающей педагогики нельзя считать исчерпывающим — любая систематика имеет признаки субъективизма, пристрастий её автора. И все же один принцип поставлен на первое место сознательно, ибо его несоблюдение не только сделает всю работу неэффективной, но и полностью дискредитирует её.

Принцип ненанесения вреда — "N0 nocere!" — одинаково первостепенен и для медиков, и для педагогов, и для родителей. На его соблюдении строятся профессиональная этика любой человековедческой профессии, медицинской деонтологии, основы педагогики и дидактики. Его актуальность в системе образования повысилась с начала 90-х гг. XX в., когда в стремлении помочь подростку сохранить или восстановить уже утраченное здоровье во многих учебных заведениях стали применять оздоровительные системы и методы, не обоснованные с научной точки зрения и не проверенные на практике.

Принцип приоритета действенной заботы о здоровье обучающихся и педагогов предполагает, что все происходящее в образовательном учреждении — от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности, подготовку педагогических кадров, работу с родителями и др. - должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье обучающихся и преподавателей. Заключение "Не вреди здоровью" должно быть разрешающим для любого мероприятия, а заключение "Полезно для здоровья" — давать зеленый свет соответствующим проектам и предложениям.

Принцип непрерывности и преемственности определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в образовательных учреждениях не от случая к случаю и по предписанию СЭС, как часто бывает, а каждый день и на каждом уроке. Причем обязательен учет того, что уже было сделано ранее в рамках организационных мероприятий и непосредственно в учебно-воспитательной работе.

Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с обучающимися. Связь главной задачи учебного заведения— образовательной с заботой о здоровье обучающихся проявляется на двух уровнях: содержательном и процессуальном. Первый определяется включением вопросов здоровья в содержание учебных программ; второй — обеспечением здоровьесберегающего характера (результата) проведения процесса обучения. В решении главной задачи на обоих уровнях принципиально важны заинтересованность и ответственность обучающегося. Это его задача состоит в обретении компетенций грамотной заботы о своем здоровье. Задача же преподавателя— максимальное содействие ему в этом стремлении. То же и на процессуальном

уровне: не только педагоги обязаны обеспечивать здоровьесберегающие условия образовательного процесса — сам обучающийся должен помогать им в решении этой общей (и более важной лично для него!) задачи. Иначе из субъекта образовательного процесса он превращается в его объект — некий сосуд, который требуется наполнить знаниями, придать ему определенный вид и при этом уберечь от разрушающих воздействий, царапин и т.д.

Подросток должен быть сам заинтересован в том, чтобы процесс обучения осуществлялся эффективно, качественно. Во-первых, это определит более высокие оценки и связанные с этим поощрения — и внешние (от сверстников, преподавателей, родителей), и внутренние (самоуважение); во-вторых, позволит меньше напрягаться, переживать, переутомляться, обеспечит больше свободного времени; в-третьих, поможет сберечь своё здоровье, хотя об этом большинство подростков думают редко или в последнюю очередь. Поэтому без воспитания у обучающегося ответственности за свое здоровье и предоставления ему возможностей воспользоваться своими правами и обязанностями реализация здоровьесберегающих программ обречена на неудачу.

Субъект, в отличие от объекта, всегда индивидуален, поэтому одно из условий реализации этого принципа — необходимость индивидуального подхода к обучающемуся, без обеспечения которого трудно рассчитывать на достижение здоровьесберегающих результатов.

Принцип триединого представления о здоровье обуславливает необходимость подходить к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т.е. как к единству физического, психического и духовно-нравственного здоровья. При его несоблюдении всё внимание обращается на физическое здоровье с возложением ответственности за его сохранение на врача, физиолога, преподавателя физкультуры. При этом другие стороны здоровья как единого целого — душевное, духовно-нравственное — остаются за рамками рассмотрения и оценки. В здоровьесберегающей деятельности учебного заведения эта методологическая ошибка не только снижает эффективность проводимой работы, но и дезориентирует её исполнителей.

Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся. Речь идет об уровне и содержании программ, терминологии, решаемых задачах, формах и методах преподавания и т.д. Традиционная для педагогики проблема: что и как преподавать, чтобы, с одной стороны, учебный материал не был слишком сложен для обучающихся, а с другой — способствовал бы их развитию. При рассмотрении этой проблемы в аспекте охраны здоровья обучающихся основное внимание обычно обращают на риск перегрузок, развитие состояния утомления от сложности изучаемого материала и слишком высокий темп учебной работы, на формирование дистресса, фрустрации от постоянного ощущения неуспеха. Явно недостаточно внимания уделяется вопросу о влиянии образовательной программы на формирование поведения обучающихся, их образ мыслей, привычки, основные компетенции, адаптирующие к реальной жизни. Большинство учебных программ содержат сведения и понятия, лишь перегружающие память.

Комплексный междисциплинарный подход — основа эффективной работы по охране здоровья человека. Только тесное, согласованное взаимодействие педагогов, психологов и врачей является условием достижения намеченных результатов здоровьесберегающих программ. Взаимопонимание между специалистами, занимающимися проблемами здоровья детей, должно быть таким, чтобы они составляли единую команду, понимая друг друга с полуслова, поэтому необходима их компетентность в смежных областях знаний. Хороший врач не только медик, но и психолог. Те педагоги, которые на деле заботятся о здоровье своих подопечных, должны быть компетентны и в практической психологии, и в вопросах охраны здоровья.

Общепедагогический принцип гармоничного сочетания обучающихся, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий конкретизируется в практике здоровьесберегающей педагогики путем разведения понятий, программ, форм и методов: а) обучения здоровью; б) воспитания культуры здоровья; в) формирования здоровья; г) укрепления здоровья, пополнения адаптационных ресурсов, возможностей организма и

психики.

Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями) — один из важнейших общепедагогических постулатов и одно из важнейших условий здоровьесберегающей педагогики. Неблагоприятное воздействие на здоровье и психическое развитие детей оказывает преобладание запретов, порицаний, неодобрений и т.д., превалирующих как в профессиональной, так и в родительской педагогике. Привычка преподавателя (а дома родителя) фиксировать внимание подростка преимущественно на недостатках, ошибках, ограничениях и т.д. формирует психологически ущербную личность, с заниженной самооценкой, комплексом неполноценности, не способную ставить настоящих целей и добиваться их достижения. А это признак психологического нездоровья. Приоритет активных методов обучения влияет на процесс здоровьесбережения тем, что достигается снижение риска появления у обучающихся переутомления в результате беспощадной эксплуатации резервов механической памяти в сочетании с гиподинамией и хроническим дистрессом; кроме того, происходит более гармоничное развитие личности в условиях активного включения в процесс социального взаимодействия.

Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий. В соответствии с охранительной стратегией следует оберегать человека от всех (по возможности) вредных воздействий, подстилать соломку где только можно. Эта стратегия больше коррелирует с медико-гигиеническим подходом. Стремление перестраховаться свойственно плохим врачам, которые даже при незначительном повышении температуры спешат назначить пациенту антибиотики, не думая о том, какой сопутствующий ущерб это нанесет его здоровью. Позиция "Так спокойнее!" определяет и действия чиновника, директора ОУ, а иногда и преподавателя, стремящихся на формальном уровне исключить поводы для претензий в свой адрес. Приоритетом становится не забота о здоровье подростка, а стремление обезопасить себя от возможных волнений и недовольства начальства. Создание тепличных условий жизни для обучающегося обычно обусловлено или эгоистическими мотивами взрослых, или их недостаточной грамотностью.

Тренирующая стратегия построена на стремлении повысить адаптационные возможности человека, наилучшим образом подготовить его к встрече с нежелательными, опасными для здоровья воздействиями. Эта стратегия более рискованная, более творческая, но и более индивидуализированная. Необходимо точно выбрать тот порог потенциально вредных воздействий, с ущербом от которых организм сможет справиться, обретая при этом способность самостоятельно противостоять в дальнейшем агрессивным воздействиям окружающей среды. Формирование в организме иммунитета к инфекциям путем проведения прививок, закаливание с помощью обливаний холодной водой, участие в жёстких психологических тренингах - примеры реализации такой стратегии. Две стратегии заботы о здоровье есть проявление диалектического единства и борьбы противоположностей, а грамотное использование этого противоречия позволяет подняться на качественно новый, более высокий уровень заботы о здоровье. Соблюдение правильного соотношения между оберегающими и тренирующими воздействиями требует высокой медико-психологической и физиологической грамотности, полноценной реализации индивидуального подхода.

Стимулировать процессы развития личности, формирования, укрепления здоровья, накопления адаптационных ресурсов организма на таком уровне напряжения сил и возможностей, при котором проявление заботы о перспективах развития и жизнедеятельности организма не вступает в противоречие с заботой об актуальном состоянии и здоровье человека, — вот суть принципа сочетания охранительной и тренирующей стратегий. В каждодневной педагогической работе он проявляется в требовании обеспечивать для всех обучающихся такой уровень учебной нагрузки, который (при учете индивидуальных особенностей и возможностей каждого) соответствовал бы тренирующему режиму, т.е. был бы выше охранительного (щадящего), но ниже утомляющего (а тем более — переутомляющего). Умение найти для каждого обучающегося оптимальный уровень нагрузки и организовать его соблюдение во многом определяет профессионализм преподавателя, особенно в достижении

здоровьесберегающих

результатов.

Принцип формирования ответственности за своё здоровье как частный случай ответственности за свое поведение, свою жизнь. Привнесен в педагогику из психологии, где этой проблеме уделяется должное внимание не на констатирующем уровне — в призывах и декларациях, а в воспитательных программах и многочисленных приемах индивидуальной и групповой работы с целью формирования этого важнейшего качества у личности, ее ориентации на здоровый образ жизни. Отсутствие у подростка чувства такой ответственности, по сути, сводит на нет все усилия по формированию культуры здоровья, так как не обеспечивает необходимых психологических предпосылок для реализации знаний, умений, навыков в ситуации, требующей принятия решений, связанных со здоровьем.

Принцип контроля за результатами, основанный на получении обратной связи, должен быть реализован в работе колледжа (проведение диагностики, мониторинга здоровья), так и каждого преподавателя, в его индивидуальной педагогической технологии.

Соблюдение принципов здоровьесбережения позволит в образовательном учреждении решить следующие проблемы, связанные со здоровьем обучающихся:

- снятие учебных перегрузок, приводящих к состоянию переутомления, на уровне предмета;

- организация физической активности, профилактика гиподинамии, использование режима двигательной активности на учебных занятиях;

- организация правильного питания и питьевого режима во время пребывания в образовательном учреждении;

- предупреждение вредного воздействия на здоровье факторов, непосредственно связанных с образовательным процессом (профилактика болезней: нарушений осанки, заболеваний органов зрения, неврозов и т.п.);

- охрана и укрепление психического здоровья (предупреждение стрессов, распространения вредных привычек, зависимостей, воспитание коммуникативной культуры и т.д.)

- формирование культуры здоровья обучающихся и компетентности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий

- организация сотрудничества с родителями обучающихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.

Роль преподавателя в организации здоровьесберегающего, здоровьесформирующего пространства для обучающихся в образовательном процессе несомненно велика.

Образовательный процесс - специально организованное, целенаправленное взаимодействие педагогов и воспитанников, обучающихся между собой, направленное на решение образовательных, воспитательных и развивающих задач, в том числе и здоровьесберегающих. Однако реализация валеологических подходов и принципов здоровьесбережения возможна только при соответствии культуры здоровья преподавателя нормам здорового образа жизни.

Основой становления и развития здоровьесберегающей компетентности обучающихся и педагогов в образовательном процессе является потребность его субъектов:

- обучающегося - в саморазвитии - инициирование потребности, интереса, мотивации и активности к здоровью и здоровому образу жизни

- педагога в создании среды образования, обеспечивающей реализацию здоровьесберегающих потребностей обучающихся.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ПРАКТИКЕ

Веткина Н. В., преподаватель истории

*Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования*

«Железнодорожный колледж», г. Мичуринск, РФ

На протяжении последних десятилетий состояние здоровья студентов вызывает серьёзную тревогу специалистов различного профиля. В настоящее время она усугубилась в связи с увеличением учебной нагрузки, ухудшением факторов окружающей среды, питания, снижением двигательной активности обучающихся. Эти факторы указывают, что необходима специальная работа колледжа по сохранению и укреплению здоровья студентов.

Считаю, что есть возможность через урок и внеурочное время снизить влияние факторов риска на здоровье обучающихся. Реализацией этой задачи на уроках и во внеурочное время я занимаюсь в течение последних лет.

Я решаю три группы задач, связанных с проблемой здоровья учащихся: диагностические, коррекционные, формирующие. При этом я фиксирую свое внимание на условиях проведения занятий.

В начале урока оцениваю гигиенические условия в кабинете: достаточна ли освещенность, не мешает ли шум, доносящийся из-за окон или из соседних помещений, хорошо ли проветрен кабинет, не слишком ли сухой воздух и оптимальна ли его температура. Уверена, что пренебрежение этими требованиями приведет к более быстрому утомлению студентов, а в дальнейшем скажется на их здоровье. В моём кабинете есть комнатные цветы. Они создают уют и поддерживают качество воздуха. Правильный подбор растений, выделяющих фитонциды – биологически активные вещества, способен полностью оздоровить атмосферу в классе. Комнатные растения являются уникальными воздухоочистителями, некоторые убивают болезнетворных микробов.

Но при выборе комнатных растений учитываю показания медицинских карт студентов, чтобы не вызвать аллергических реакций. Не менее важно психофизиологическое состояние студентов. Первичную оценку эмоционально-психологической атмосферы в кабинете на уроках истории провожу по следующим показателям:

- возбуждены (например, после урока физического воспитания);
- утомлены, выглядят уставшими;
- взволнованы, тревожны, чем-то обеспокоены;
- сосредоточены, деловиты, настроены на учебное занятие;
- напряжены, враждебны (обычно — установка на конкретного преподавателя).

В дальнейшем подобными индикаторами состояния группы выступают студенты, которые:

- быстрее других утомляются от учебного процесса;
- отличаются трудностью концентрации и удержания внимания, повышенной двигательной активностью;
- более склонны к нарушениям дисциплины.

Решать коррекционные задачи мне также приходится в широком диапазоне действий. Слежу, чтобы осанка была правильной, меняю ритм проведения урока, вовремя разряжаю напряжение шуткой, даю творческие задания. Это помогает сосредоточить внимание студентов, нацелить их на работу. На каждой перемене обязательно проветриваю кабинет для улучшения самочувствия обучающихся и повышения их работоспособности.

Использую ролевые игры на уроках, предлагаю решить исторические и философские задачи. При этом значительную роль играет эмоциональный фактор. Задачи вызывают живой интерес у ребят, так как в них есть элементы необычности, занимательности. В середине урока решение задач принесет несколько минут интеллектуальной разрядки. А если использовать их в конце урока, то решение можно оставить как домашнее задание. Особая доверительная обстановка на уроке способствует проявлению радости обучения.

К воздействию на физическое здоровье во время урока относится, прежде всего, сохранение физических характеристик студентов: зрения, слуха, осанки. Их сохранению

способствует смена деятельности на уроке. Например, сначала устно обсуждаем какое-либо историческое событие, потом конспектируем в тетрадь, затем слушают преподавателя. Благодаря смене деятельности, урок, во-первых, проходит незаметно, быстро, потому что он интересен и многообразен, пестр по содержанию. Во-вторых, это необходимое условие сохранения здоровья на уроке истории.

Пропагандируется здоровый образ жизни и на уроках истории и обществознания. Например:

- на уроках обществознания в группах обязательно разбираю статью 23 УК РФ. «Уголовная ответственность лиц, совершивших преступление в состоянии опьянения»;

- изучая психологические и возрастные особенности подросткового возраста, подчёркивается, что подражание «взрослому» образу жизни – всего лишь иллюзия, которая может привести к пагубным последствиям, единственный путь избежать эти последствия - осознанное понимание и контроль своего поведения;

- при изучении глобальных проблем человечества подростки понимают, что демографическая проблема сегодня - это результат не только экологических и экономических проблем, но и следствие небрежного отношения к себе и своему здоровью предшествующих поколений.

С целью пропаганды здорового образа жизни на уроках обществознания и классных часах я провела такие мероприятия как:

1. Дискуссия «Молодёжь за здоровый образ жизни»
2. Устный журнал – «Улыбка, спорт, здоровье – нам в жизни ценное подспорье».
3. Интеллектуальная игра – «Человек и его здоровье»
4. Классные часы: «Наркомания – болезнь XXI века», «Несовершеннолетние и закон», «Подросток в беде!».
5. Видео уроки «Глобализация», «Лекция профессора Жданова Д.В. о вреде алкоголя и курения».
6. обучающиеся оформляют информационные листы: «Курить - здоровью вредить!», «Мифы об алкоголе».
7. Ранжирование «Ценностные ориентиры».

В нашем колледже проходят акции «День без курения», «Нет - нецензурным словам», «Чужих детей не бывает».

Использую технологию проектной деятельности на уроках обществознания. Обучающиеся самостоятельно оформляют исследовательские работы и презентации на тему «От алкоголизма до преступления один шаг». Убедена, что здоровье – это одно из важнейших компонентов человеческого благополучия и одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

Литература:

1. Жильцова Е.И. Политическое и духовное развитие современного общества. – М., 2010.
2. Иванова Л.Н. На пути к современной цивилизации: Материалы к курсу «Человек и обществу: Основы современной цивилизации». – М., 2009.
3. Малышевский А.Ф. Мир человека: пособие для учителя. – М., 2011.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Ульянова Н.И., преподаватель специальных дисциплин
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования "Педагогический колледж г.Тамбова", РФ*

Физическое воспитание подрастающего поколения является неотъемлемой, органичной частью современной системы образования. Наряду с другими дисциплинами, физическая

культура в школе служит целями всестороннего развития личности, в том числе подготовки детей к жизни.

Актуальным является оздоровление школьников средствами физической культуры. Благоприятное воздействие физической культуры (ФК) на здоровье человека подмечено, как хорошо известно, по меньшей мере еще в античные времена. Тогда уже было понято, что ничто не может так разрушать здоровье, как длительное физическое бездействие. В последующем представления об оздоровительном эффекте ФК, естественно, углублялись. Не случайно в наше время в развитых социальных системах ФК утвердился принцип оздоровительной направленности всей физкультурной практики.

Нетрадиционная форма проведения урока заинтересовывает ребят, проявляет интерес к уроку. В настоящее время актуальными стали такие виды нетрадиционной ФК.

Аэробика – это двигательная активность, имеющая оздоровительную направленность в сочетании дыхательных движений с движениями тела. Существует около 40 видов аэробики. На сегодняшний день наиболее распространенными стали такие виды аэробики:

Аквааэробика – это оздоровительная аэробика в воде (танцы, плавание под музыку, бег по дну, силовые упражнения).

Степ-аэробика – это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ платформы с регулируемой высотой. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальные упражнения. Такие движения доступны практически всем.

Слайд-аэробика – это оздоровительная аэробика атлетического направления с использованием специальной слайд доски и особой обуви. Упражнения напоминают движения конькобежца, лыжника или роллера.

Фитбол (Fit – оздоровление, ball – мяч) - это упражнения с большим резиновым мячом, имеющим оздоровительную направленность. Изобрела Сюзан Кляйнфогельбах – врач-физиотерапевт в 50х годах. Выдерживает до 360 кг. В некоторых странах Европы фитболы применяют в начальной школе для формирования осанки.

Пилате-с – (Джозеф Пилате-с) – изобрел эту гимнастику почти 100 лет назад, но актуальной она стала только недавно. Повышает мышечный тонус, делает движения пластичными. Тренирует все тело сразу.

Ритмическая гимнастика - это темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.

Шейпинг – это одно из направлений ритмической гимнастики, призванное целенаправленно изменять фигуру.

Калланетика – это уникальная система упражнений, вызывающая активность глубоко расположенных мышечных групп, дает результаты, граничащие с чудом. Нередко она называется гимнастикой неудобных поз.

Стретчинг – это система упражнений развивающих гибкость и эластичность мышц.

Хатха-йога - это составная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан), дыхательных упражнений и элементов психорегуляции.

Но не надо забывать и о традиционных формах оздоровительной ФК.

Оздоровительная ходьба.

В массовой физической культуре широко используется оздоровительная (ускоренная) ходьба. Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу.

Оздоровительный бег.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным видом циклических упражнений, а потому и самым массовым.

Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико.

Оздоровительный бег в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастением и бессонницей- болезнями XX века, вызванными нервным перенапряжением избытком поступающей информации.

Ходьба на лыжах.

Этот вид циклических упражнений используется в северных регионах с соответствующими климатическими условиями и по своему оздоровительному воздействию не уступает бегу.

Этот вид циклических упражнений благоприятно влияет на нервную систему, так как выполняется на свежем воздухе.

Плавание

В этом виде циклических упражнений также участвуют все мышечные группы, но вследствие горизонтального положения тела и специфики водной среды нагрузка на систему кровообращения в плавании меньше, чем в беге или ходьбе на лыжах.

Специфика условий для занятий плаванием особенно благоприятны для людей с бронхиальной астмой.

Занятия в медицинской группе.

Занятия в СМГ рациональней проводить с использованием нетрадиционных форм оздоровительной ФК. Обращая внимание на специфику заболевания необходимо использовать упражнения с низкой интенсивностью в медленном темпе, такие как калланетика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитбол, аквааэробика.

Знание особенностей влияния на организм различных видов физических упражнений позволяет правильно выбрать оздоровительные программы в зависимости от состояния здоровья, возраста и уровня физической подготовленности.

И в заключение я хочу провести с вами несколько упражнений из хатхи- йоги в положении сидя.

Круговые движения

Займите исходную позицию сидя, руки свободно свесьте по бокам. Некоторое время выполняйте плавные круговые движения плечами вперед, сначала каждым плечом отдельно, потом обеими вместе. Затем начните плавные движения в обратном направлении. Выполняйте упражнение медленно, наслаждаясь им. Руки все время висят свободно.

Сведение лопаток

Сцепите пальцы рук в замок за спиной на уровне крестца. Локти должны быть согнуты, руки не напряжены. Делая выдох, медленно начинайте сближать локти, плотно сводя при этом лопатки. На вдохе ослабьте растяжку. Повторите упражнение несколько раз, выполняя движения медленно и ритмично, синхронизируя их с дыханием.

Вращательные движения позвоночника

1. Положите левую руку перед собой, ладонью дотроньтесь наружной стороны правого бедра. Заведите правую руку за спину так, чтобы тыльная сторона ладони касалась талии с левой стороны.

Сделайте вдох, распрямляя позвоночник от таза и расширяя грудную клетку.

На выдохе медленно поверните голову вправо и посмотрите назад через плечо. Пусть глаза направляют движение: это поможет сохранить вашу шею здоровой и длинной.

Сделайте вдох и потянитесь.

Сделайте выдох и поверните верхнюю часть корпуса как можно дальше вправо. Правое плечо расслабьте и отведите назад.

Задержитесь в этом положении, дыша медленно и спокойно. Пусть с каждым выдохом поворот тела увеличивается. Не форсируйте движение, просто выполняйте его в соответствии с дыханием.

На вдохе повернитесь лицом вперед. Опустите руки.

Повторите поворот в другую сторону.

Пальцы и кисти

Растяжение и сжатие

Займите исходное положение сидя.

Вытяните руки вперед на уровне плеч ладонями вниз. Сосредоточьтесь на пальцах, дышите свободно.

Медленно растопырьте пальцы так, чтобы промежутки между ними были как можно больше, особенно между большим пальцем и мизинцем. Ощутите, как растягиваются ваши ладони.

Не старайтесь держать пальцы негнушимися: почувствуйте, как они освобождаются, удлиняются, распрямляются, как между ними появляется пространство.

Теперь медленно согните пальцы, сожмите их в кулак. Большой палец должен оказаться внутри кулака. Сожмите кулаками большие пальцы и постепенно усиливайте сжатие, но так, чтобы не было неприятных ощущений.

Продолжайте поочередно растягивать и сгибать пальцы, стараясь придать движениям плавность и мягкость, они не должны быть поспешными и резкими.

Держите плечи опущенными вниз, позвоночник должен быть распрямлен. Не забывайте, что нельзя сжимать челюсти.

Выполните упражнение пять раз

Опустите руки и сделайте несколько круговых движений плечами назад.

Сгибание запястий.

Займите исходное положение сидя.

Вытяните руки вперед на уровне плеч, ладони должны быть развернуты вниз.

Сосредоточьте внимание на запястьях, дышите свободно.

Согибайте руки в запястьях так, чтобы пальцы были выпрямлены и указывали вверх. Ладони должны быть обращены от вас, словно вы опираетесь ими в стенку.

Медленно согните руки в запястьях так, чтобы пальцы были выпрямлены и указывали вниз. Старайтесь, чтобы все три сустава на каждом пальце были прямыми: движение должно совершаться за счет запястий.

Повторите упражнение пять раз.

Опустите руки вниз и сделайте несколько круговых движений плечами назад.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТКАХ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Толкачев А. И., кандидат педагогических наук, учитель физической культуры

Рожко З. Н., учитель начальных классов

Мотовилова О. П., заместитель директора по УВР, учитель начальных классов

Никитюк Т. В., заместитель директора по НМР, учитель русского языка и литературы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»

г. Саянск Иркутской области, РФ

Высокие учебные нагрузки у обучающихся в школах инновационного типа не проходят бесследно. 50% гимназистов заканчивают учебный день с признаками сильно выраженного общего переутомления [Смирнов Н.К., 1] и 20 - 25% зрительного. По окончании школы почти половина выпускников имеют патологические нарушения зрения. Такое негативное влияние на зрение обучающихся оказывает учебная нагрузка, которая в зависимости от возраста учащихся превышает существующие гигиенические нормативы от 20 до 40 % [Безруких М.М., Сонькин В. Д., 2].

В связи с этим необходимым условием в предупреждении нарушения зрения гимназистов является рациональная организация учебного времени и использование специальных упражнений, снимающих утомление и укрепляющих мышцы глазного яблока.

Сохранение здоровья обучающихся – одна из центральных задач любого образовательного учреждения, тем более гимназии. Именно для этого было проведено экспериментальное обоснование методики предупреждения нарушения и сохранения зрения у гимназистов 9-12 летнего возраста. Эксперимент проводился для обучающихся 4-6 классов.

Выбор возрастной группы был определен следующими причинами: обучающиеся 4х классов являются выпускниками начальной школы, т.е. на их примере можно определить степень влияния периода обучения на состояние зрения подростков, тем более, что перед поступлением в школу все дети проходят углубленный медицинский осмотр, фиксирующий стартовое состояние организма. Обучающиеся 5х классов переживают процесс адаптации при переходе из начальной школы в среднюю, здесь возможно зафиксировать влияние на состояние зрения смену условий обучения (кабинетная система), увеличение количества изучаемых предметов. Шестиклассники уже адаптировались в старшей школе, поэтому их состояние наиболее объективно отражает состояние здоровья подростков.

Задачи эксперимента:

- теоретически обосновать внедрение в физкультминутки учащихся 3 - 4 - х классов методики предупреждения и сохранения зрения;
- разработать методику предупреждения нарушения и сохранения зрения у гимназистов младшего школьного возраста;
- экспериментальным путём доказать эффективность использования разработанной авторами методики в процессе проведения физкультминуток на уроках у обучающихся в 3 - 4 -х классах гимназии.

Методы исследования:

- анализ и обобщение данных научно - методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математическая статистика [Ланда Б.Х., 3].

Объект исследования: процесс повышения тонуса мышц глазного яблока.

Предмет исследования: методология и технология построения структуры физкультминутки для предупреждения нарушений зрения и сохранения зрения у учащихся младшего и среднего школьного возраста.

Мы предполагаем, что использование разработанной авторами методики во время физкультминуток на уроках у учащихся 2 - 4 х классов, позволит сохранять у них на должном уровне тонус мышц глазного яблока и зрение.

Методологической основой исследования являются фундаментальные работы по совершенствованию системы образования и созданию новых ороovesберегающих технологий [Бальсевич Б. К. 4]

Научная новизна состоит в том, что предложена методика проведения физкультминуток для предупреждения и сохранения зрения у учащихся младшего школьного возраста гимназии; обоснована эффективность использования разработанной авторами методики.

Теоретическая значимость: использование методики повышения тонуса мышц глазного яблока во время физкультминуток на уроках в начальной школе позволяет снимать утомление и предупреждать нарушение зрения у обучающихся.

Данная методика может использоваться в школах различного типа.

Для исследования был выбран 4А класс, в качестве контрольного – 4В класс (обучающиеся того же возраста, примерно того же состояния здоровья). Всего в эксперименте приняли участие 23 обучающихся.

Тестирование состояния зрения планируется проводить в начале и в конце каждого учебного года медицинским работником. Экспериментальное исследование -2 года, контрольные замеры в течение третьего года эксперимента.

Физкультминутки по разработанной авторами методике планируется проводить на всех занятиях по 2 раза на одном уроке, продолжительностью 3 минуты.

Задания для учащихся:

1. Слегка присесть, ладони рук зажать между коленей и в течение 15 - 20 секунд растирать кончики пальцев обеих рук друг о друга. После этого приложить пальцы рук к глазам и подержать в таком положении 5-10 секунд.

2. Сопроводять глазами, не поворачивая головы, бегущие по кругу огни 10 секунд в правую сторону и 10 секунд в левую.

Для проведения физкультминуток была разработана дорожка с бегущими огоньками зеленого, желтого и красного цветов пропорционально (6:3:1), процесс наблюдения за бегущими огоньками, в первую очередь, был предназначен для общей релаксации обучающихся на занятиях, одновременно выбранные цвета и их количество были направлены на работу по сохранению зрения обучающихся.

Использование светящейся дорожки было предусмотрено обязательно на каждом уроке только в 4 классе, в 5 и 6 классах дорожка включалась только на уроках математики и русского языка.

Результаты эксперимента: корреляционный анализ математической обработки экспериментальных данных по коэффициенту Б.Х. Ланда показал, что исследуемые экспериментального класса ($n=22$) имеют достоверные различия в показателях зрения по отношению к показателям контрольного класса ($n=22$) 10% (при 10-15%).

Разработанная методика направлена на повышение тонуса мышц глазного яблока и снятия с них утомления.

В ходе трехлетнего исследования экспериментальным путем доказана достоверность различий показателей тестирования экспериментального класса над контрольным по коэффициенту Б. Х. Ланда 10% (при 10-15%).

Проведенное исследование показало целесообразность использования разработанной методики на физкультминутках при аудиторных занятиях.

Литература:

16. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. [текст] – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.

17. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология ребенка. [текст]. – М.: Академия, 2003.

18. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [текст] – М.: Советский спорт, 2005. - 192 с. : ил.

19. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1993.

20. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1991. – С.4-50.

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Иовлев А.Д., Вдовин С.Г.

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Шадринский политехнический колледж», Курганская обл., г. Шадринск, РФ

Реальному сектору производства, тем более предприятиям машиностроительной отрасли, необходимы культурно развитые и физически здоровые специалисты. Известно, что здоровье – это состояние психологического, социального и физического благополучия. Здоровый человек любого возраста, тем более молодой человек-студент, будет хорошо учиться, будет жить полно и активной, будет успешно преодолевать трудности переходного возраста.

Здоровье студентов всегда волнует их родителей и преподавателей. Более сорока процентов наших студентов – это иногородние. Большинству таких студентов приходится жить в студенческом общежитии. Родители сразу же начинают беспокоиться: как будет с питанием; тепло ли; что будет, если заболит и т.д.? Классных руководителей волнует: почему студенты просыпают; почему на уроках рассеянные; почему курят..? Статистика говорит, что здоровых

людей меньше 10%. С каким же здоровьем к нам приходят учиться? К сожалению, статистика распространяется на всех.

Основная проблема современного образования – это не только не ухудшить, а сохранить и улучшить здоровье молодых людей в период обучения. Большая умственная нагрузка, нежелание заниматься физической культурой, иногда неудовлетворительное поведение, несоблюдение здорового образа жизни, не приведут к укреплению здоровья. Как можно решить эти проблемы? Это:

- оптимизация учебного процесса;
- использование здоровьесберегающих технологий;
- решение соответствующих воспитательных задач;
- личностно-ориентированное обучение;
- считать, что каждого, кто поступил учиться, можно довести до диплома.

Оптимизация учебного процесса предполагает: составление расписания учебных занятий, в соответствие санитарным нормам. В течение дня студент мог бы и отдохнуть, и расслабиться.

Здоровьесберегающие педагогические технологии предполагают: ведение занятия так, чтобы студенты не утомлялись; взять за правило – меньше сидеть, больше двигаться (по делу, конечно); всегда иметь в наличии нужные материалы и санитарно - гигиенические средства, а также средства электробезопасности и пожаротушения.

Особое внимание должно уделяться санитарно-гигиеническому состоянию учебного заведения. Ежедневно должна проводиться влажная уборка всех помещений чистящими, моющими, дезинфицирующими средствами. Хозяйственная часть должна контролировать постоянное наличие туалетной бумаги, мыла и исправность установок для сушки рук. В каникулярное время обязательна генеральная уборка всех помещений с дезинфицирующими и моющими средствами мест общего пользования, аудиторий, рекреаций и других помещений. А во время карантина, уборка должна быть более тщательной. Тем самым осуществляется максимально возможное для охраны здоровья студентов и поддержание санитарно-гигиенического состояния образовательного учреждения на высоком уровне.

В современных условиях напряженная программа обучения оказывает огромное влияние на зрение обучающихся студентов. Они много пишут, чертят, работают за компьютером, поэтому под особым контролем должна находиться освещенность в учебных кабинетах, лабораториях и мастерских. Должен регулярно проводиться осмотр осветительных приборов и замена их в случае неисправности. Должен поддерживаться температурный режим и проветривание помещений.

Движение – это жизнь! Активные занятия физической культурой, здоровый образ жизни должны помочь студентам приспособиться к изменяющимся условиям жизнедеятельности, противостоять всё более ухудшающейся экологической обстановке.

К сожалению, из года в год растёт число студентов, которые хотели бы обратиться за помощью к медицинскому работнику. Составляется большой список студентов, которые по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе. Некоторые родители помогают получить с помощью врачей освобождение от занятий физической культуры. Такие студенты за занятия физкультурой вообще не ходят и здоровья у них не прибавляется.

У нас на машиностроительном отделении работа со студентами, которые имеют отклонения по здоровью, проводится. Как правило, преподаватель физической культуры работает одновременно с основной и специальной медицинской группой. Можно было сказать, что специальная группа из «освобождённых» лишь присутствует.

Преподавателям данной дисциплины приходится учитывать следующие моменты:

- учитывать образ жизни студентов, состояние их здоровья, физического развития при планировании учебного процесса;
- учитывать отношение и мотивацию студентов к физкультуре;
- выбирать нетрадиционные, интересные виды физических упражнений (дыхательные техники, самомассаж, например);

- вести беседы о закаливании, элементах здорового образа жизни и так далее;
- введение рейтинговой системы оценки успеваемости;
- ведение занятий на свежем воздухе;
- давать домашние задания, с последующей проверкой;
- для исполнительных студентов завести дневники здоровья.

Работа со студентами, имеющими отклонения в здоровье трудная, но зато – благодарная. Как приятно видеть выпускников с дипломами техников цветущими и счастливыми.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ФИЗИКИ

Прозорова М.А., преподаватель физики

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Педагогический колледж г. Тамбова», РФ

В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) **под здоровьем** понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Существует еще много определений здоровья, но самым правильным, на мой взгляд, будет следующее: «Здоровье — это бесценный дар, который мы не ценим, когда оно у нас есть, и начинаем понимать это, когда его нет». Здоровье нужно всем.

Улучшить здоровье обучающихся — задача для учебных учреждений непосильная. Целью работы педагогического коллектива может быть только охрана и сохранение здоровья, мотивация участников образовательного процесса и формирование навыков здорового образа жизни.

Здоровьесберегающий урок, помимо обычных учебных задач, перед преподавателем ставит еще и такие задачи:

- помочь обучающемуся сохранить свое здоровье;
- через свой предмет формировать жизненные установки и жизненные приоритеты на здоровье, и здоровый образ жизни;
- вызвать интерес к самопознанию и самосовершенствованию.

Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках физики и повышение интереса к предмету. В связи с этим важно во время урока чередовать различные виды учебной деятельности; использовать методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся. Большое значение имеет также и эмоциональный климат на уроке: «хороший смех дарит здоровье», мажорность урока, эмоциональная мотивация в начале урока, создание ситуации успеха.

Развитие коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижение психоэмоционального напряжения достигается использованием наглядности, занимательных упражнений, домашних заданий творческого характера, игровых ситуаций на уроках и подвижных игр на переменах, разных форм уроков физики. Учащиеся включаются в творческий процесс, поиск решений, служащих их развитию и снижению наступления утомления. Использование компьютерных технологий также позволяет повысить заинтересованность учащихся, улучшить качество восприятия материала, а компьютерное тестирование учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук.

Одна из проблем, остро стоящих не только в школе, но и в обществе в целом, — гиподинамия. Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека. Уменьшается

не только время, посвященное активным двигательным упражнениям, но и время, проведенное на открытом воздухе. В связи с этим в структуру урока физики необходимо активно внедрять физкультминутки (расслабление кистей рук, массаж пальцев перед письмом, дыхательная гимнастика, предупреждение утомления глаз), следить за правильностью осанки учащихся. При этом учитываются требования, предъявляемые к двигательной активности: движения должны быть разнообразными, проводиться на начальном этапе утомления, предпочтение надо отдавать упражнениям для утомленных групп мышц, подбор упражнений необходимо вести в зависимости от особенностей урока.

Большое внимание следует уделять строгому нормированию домашних заданий для недопущения перегрузок, обратив особое внимание на объем и сложность материала, задаваемого на дом. Основные пункты задания разбирать на уроке, а на дом оставлять повторение.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. **Здоровый образ жизни** объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни:

- благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;
- оптимальный двигательный режим (культура движений);
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- положительные эмоции.

Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что культура **здорового образа жизни личности** — это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать учащимся, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье. На уроках физики практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью. Сюда же можно отнести и профилактику детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в различных бытовых ситуациях.

Так, при изучении темы «Магнитное поле» обязательно надо обращать внимание учащихся на влияние возмущений магнитного поля Земли на здоровье человека. При изучении темы «Механические колебания и волны» можно предложить учащимся лабораторную работу «Определение пульса человека до физической нагрузки и после увеличения нагрузки», выполнить проекты «Ультразвук на страже здоровья человека», «Влияние шумового загрязнения на здоровье человека». При изучении темы «Электромагнитные колебания и

волны» здоровьесберегающим продуктом могут быть сообщения и презентации учащихся «Влияние электромагнитного излучения от компьютеров, сотовых телефонов, интерактивных досок на организм ребенка», «Электромагнитная безопасность», «Влияние электромагнитного поля воздушных линий электропередачи на людей, животных и растения», «Практическое применение различных видов электромагнитных излучений».

Из опыта применения здоровьесберегающей технологии на своих уроках с уверенностью могу утверждать, что эта технология позволяет достичь хороших результатов в учебно-воспитательном процессе.

Литература:

1. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. - 2004.
2. Костенко Л.В. Здоровьесберегающие технологии в школе
<http://www.openclass.ru/node/47746>

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ УРОКОВ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Вотановская Н.А., преподаватель иностранного языка

Тамбовское областное государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Многопрофильный колледж имени И.Т. Карасева», г. Тамбов, РФ

Сохранение и укрепление физического и психологического здоровья учащихся является приоритетной задачей современного образования, поскольку увеличение темпов производства и жизни в целом ставит высокие требования перед школьниками, и выполнение этих требований часто достигается во вред здоровью детей. Об этом свидетельствует выявленный факт, что за время обучения в школе число учащихся, страдающих хроническими заболеваниями, возрастает в 4 раза.

В связи с этим в последнее время как никогда раньше в учебном процессе велика необходимость использования здоровьесберегающих технологий. Современный преподаватель в обязательном порядке должен применять на своих уроках методы и приемы сбережения физического и психологического здоровья учащихся. Говоря об уроках иностранного языка, явствует то, что они, как почти никакие другие школьные предметы, предоставляют для этого широкие возможности.

На своих уроках я стараюсь поддерживать мотивацию школьников к изучению иностранного языка и снизить утомляемость. Этому служат следующие методы и принципы: во-первых, все уроки включают не менее трех видов деятельности, что позволяет избежать однообразия урока; во-вторых, на уроках я использую принцип динамической активности; в-третьих, учебную деятельность на уроке я связываю с действительностью, например, начинаю урок с разговора о погоде на иностранном языке или интересуюсь, как у детей идут дела, что позволяет также снять эмоциональную напряженность учеников и улучшить их настроение. На описании принципа динамической активности, я считаю, необходимо остановиться более подробно, поскольку он представляется наиболее эффективным в решении рассматриваемой задачи.

Принцип динамической активности включает в себя огромное разнообразие упражнений, которые используются на различных этапах урока и на различных ступенях обучения, это могут быть и релаксационные паузы или физкультминутки, и активная жестикуляция, и подвижные игры. В своей практике, на начальной ступени, я использую метод активной жестикуляции для запоминания новой лексики. Для этого этапа обучения он наиболее

актуален. В этом случае учитель и дети показывают слова, предназначенные для запоминания, сами на себе, благодаря этому слова запоминаются лучше, чем, если бы лексические единицы воспринимались только визуально, поскольку в этом случае срабатывает вид памяти, который можно назвать «память тела» или «память мышц». И на всех этапах обучения я использую игру с мячом для контроля изученной лексики. Суть ее заключается в следующем: я называю слово на иностранном языке или реже русском и бросаю мяч ребенку, а он должен назвать перевод и бросить мяч обратно. Играть можно на выбывание, т. е. ученику, который назвал перевод неверно, мяч больше не бросается. Таким образом, создается соревновательный момент на уроке. Данная игра с интересом воспринимается всеми детьми.

Результатом использования всех перечисленных методов и принципов является укрепление здоровья школьников, повышение у них интереса к изучению иностранного языка и, в итоге, улучшение качества их знаний. Также благодаря всем этим упражнениям у школьников формируются необходимые знания по ЗОЖ, что обеспечивает реализацию таковых в повседневной жизни.

Завершить свою статью я хотела бы словами Л.В. Занкова, который говорил об учебной деятельности школьников: «Не надо бояться того, что, заботясь о предоставлении ребёнку радости жизни, мы можем разрушить урок, подменить учебную работу развлекательностью, ... а именно эти отступления наполняют их последующую деятельность на уроке важным для них смыслом» [1].

Литература:

1. Л.В. Занков Избранные педагогические труды [Электронный ресурс]// Режим доступа: URL: [<http://zankov.com/works-ogl.htm>] (дата обращения: 18.03.2012).

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА ПРИ ИЗУЧЕНИИ МАТЕМАТИКИ

Вайнер Е. Я., преподаватель математики

*Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования*

*«Дзержинский химический техникум имени Красной Армии», г. Дзержинск,
Нижегородская область, РФ*

Основной формой теоретических занятий является урок. Урок – это занятие, проводимое преподавателем с постоянным составом обучающихся одинакового уровня общеобразовательной подготовки, объединенных в учебную группу. И от того, как организован урок (занятие), в основном, зависит состояние обучающихся, их возможность сохранять умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременную усталость.

Следует отметить, что одной из острых проблем учреждений среднего профессионального образования (СПО) является низкое качество общеобразовательной подготовки обучающихся первого курса, отсутствие у большинства из них сформированных

навыков учебной деятельности, организации самостоятельной работы, мыслительной деятельности, недостаточно развита коммуникативная культура. В результате студенты испытывают затруднения с овладением на требуемом уровне стандартом СПО, получением полноценного среднего (полного) общего и профессионального образования. Кроме этого, студент – первокурсник, начиная обучаться в техникуме, попадает в новые и в чем – то непривычные для него условия образовательного пространства. Прежде всего, это новые педагоги, новое окружение в группе и непривычный более длительный временной интервал аудиторного занятия.

Вышеотмеченные факторы повышают показания такой психологической характеристики у первокурсников, как степень их тревожности, что в какой – то степени

оказывает негативное воздействие на процесс обучения и затрудняет формирование условий здоровьесберегающего пространства.

Из сказанного следует, что с первых дней пребывания в техникуме у первокурсников необходимо развивать навыки учебной деятельности, что позволит им безболезненно адаптироваться в учебном процессе и повысить качество своего обучения в новых образовательных условиях.

Напомним, что в учреждениях СПО занятия в учебных аудиториях имеют продолжительность 90 минут, т. е. учебная деятельность студента в два раза длительнее по сравнению с уроком в средней школе, где он обучался в течение девяти лет. Преподавателю в данных условиях важно так организовать учебное время, чтобы обучающемуся было комфортно учиться и организация педагогической деятельности на занятии носила здоровьесберегающий результат.

Прежде всего, необходимо при подготовке и организации занятия по предмету, особенно такому сложному для студентов, как математика, учитывать психолого-педагогическую характеристику группы. Это позволяет в дальнейшем достичь оптимальных результатов обучения студентов в условиях специфичности обучающегося контингента каждой группы.

Кроме этого, разумно при продолжительности занятия в 90 минут разбить его на составные части, например, 3 по 30 минут. Затем с использованием хронометража можно оценивать соблюдение гигиенических требований по ряду позиций. При этом важно учитывать:

- плотность занятия (процент времени, затрачиваемый студентами на учебную работу);
- виды учебной деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач);
- длительность каждого вида учебной деятельности (в минутах) и частота их чередования;
- виды преподавания (словесное, наглядное, аудиовизуальное с помощью мультимедийных средств обучения, самостоятельная работа) и частота их чередования;
- формы организации учебной деятельности обучающихся (фронтальная, парная, групповая, индивидуальная) и частота их чередования;
- организация комбинированности занятия по сочетанию разных типов уроков с учетом технологических требований к их ведению;
- применение элементов современных педагогических технологий с учетом психолого-педагогической характеристики каждой учебной группы.

В своей педагогической деятельности опираюсь на личностно – ориентированный подход к обучению, воспитанию и развитию студентов. Целесообразность применения одного из основных принципов деятельности педагога обусловлена тем, что контингент образовательного учреждения СПО составляют подростки. С психологической точки зрения это проблемная и сложная возрастная категория, которая находится на стыке двух возрастных категорий – ребенок и взрослый. Значительные физиологические и нравственные изменения, происходящие с подростком, замедляют прежде наработанные навыки. Для получения положительного результата, учитывая особенности психики подростка, я стараюсь так организовать учебный процесс, чтобы студент имел возможность «показать себя», поразмышлять, высказать свою точку зрения, предложить свой, пусть не всегда и рациональный, способ решения примера или задачи. Тем самым, на своих занятиях стараюсь формировать учебное пространство, в котором студент образовывается сам, удовлетворяя свою главную социальную потребность стремления к взрослости и самостоятельности. В этот период у подростка проявляется склонность к самоанализу и теоретизированию. В этом зачастую юноши, а это основной контингент из числа студентов, преувеличивают свои возможности, что принято называть «юношеским максимализмом». Хочется заметить, что в техникуме студент находит новых друзей и приятелей. Психологическая близость с друзьями в подростковом возрасте максимальна – ведь это основной канал информации и получения необходимых оценок образа и поведения. Усложненное и критическое отношение к

собственным анатомическим изменениям определяет психику подростка, влияет на его позицию в коллективе и взаимоотношения с противоположным полом. С точки зрения психологии, при несовпадении внутреннего самоопределения и постороннего восприятия у подростка может возникнуть невротическое расстройство, вспышки необоснованной жестокости и агрессии. Острая потребность в самореализации и развитии собственного «Я» сменяет прежний конформизм на индивидуальность. Естественно, что от преподавателя на любом предмете подросток в первую очередь ждет отношения к себе, как к индивидуальности, а не как к одному из многих.

Конечно же, все это по мере возможности необходимо учитывать в своей педагогической деятельности в техникуме. Ведь если на занятиях математики формируется ожидаемое для студента отношение к нему как к индивидуальности, учитывающее его психологические и обучаемые способности, значит, в то же время создаются оптимальные условия для его обучения. А эти условия способствуют состоянию успешности, веры в свои возможности, тем самым не только сохраняя физическое, но и преумножая душевное здоровье обучающегося.

На своих занятиях всегда при случае стараюсь отметить пусть даже мизерное достижение студента в учебе и поощрить одобрительным словом. При этом и другие студенты начинают активнее выполнять предложенные задания, и, конечно же, тоже ждут слов поощрения в свой адрес. Все это, безусловно, создает на занятии позитивную обстановку, мотивирующую студентов на учебную деятельность. Хочу заметить, что с первых занятий по своему предмету к студентам обращаюсь на «Вы», прежде всего демонстрируя уважительное отношение к обучающемуся. Конечно же, сначала им такое обращение к себе слышать непривычно, но в то же время приятно. Подобное обращение к студентам позволяет показать им свое отношение к ним не как к детям, а как к людям, которые серьезно относятся к себе, к сверстникам, к преподавателю, к процессу получения новых знаний в новом для них образовательном учреждении. Из опыта своей педагогической деятельности знаю, что способствует созданию в аудитории деловой обстановки, благоприятствующей успешности обучения студентов, вербальные и невербальные способы поощрения. Вот какие поощрительные фразы и слова слышат в свой адрес студенты на моих занятиях: «Молодец!», «Это великолепно!», «Это достижение!», «Я ценю то, что Вы сделали!», «Продолжайте и дальше так хорошо работать!», «Благодарю за работу!», «Вы меня порадовали!», «У Вас сегодня все получилось!», «Сегодня уже намного лучше!», «Умница!», «Поздравляю, молодец!». Этими же поощрительными словами я комментирую и результаты письменных работ студентов. И вижу, что им и читать приятно такие слова после выставленной за работу отметки.

К сожалению, на своих занятиях не всегда и не всех студентов я могу поощрять выше отмеченными словами. Увы, в группах присутствуют как слабоуспевающие, так и неуспевающие студенты. И тем ценнее и важнее и по отношению к ним создать в процессе обучения ситуацию успеха.

За время работы с подростковым контингентом я выработала своего рода систему деятельности, позволяющую получать качественный положительный результат в работе с данной категорией слабоуспевающих и неуспевающих студентов. Вот основные этапы этой работы:

- необходимо определить, носит ли негативная отметка случайный или системный характер;
- выявить степень заинтересованности студента в обучении вообще и по отношению к данному предмету в частности;
- определить фактические пробелы в знаниях студента;
- понять, не лежит ли в основе неуспешности студента его скрытое или явное неуважение
 - к преподавателю;
 - к преподавателю;
 - понять, каково отношение к студенту в группе, в которой он учится;
 - совместно с классным руководителем выяснить характер отношений в семье студента

(если в этой группе я не являюсь классным руководителем), и может ли он рассчитывать

на помощь и поддержку родных;

- если это возможно (когда студент действительно этого хочет), составить временный график по преодолению отставания и, в крайнем случае, приостановить выставление студенту отметок до того момента, когда он преодолеет отставание;
- разработать для студента специальные, соответствующие уровню его готовности задания

и договориться с кем – либо из студентов группы, кто с ним или с кем он хотел бы совместно заниматься;

- в большинстве случаев необходимо временно прекратить вызывать студента к доске и предоставить ему возможность совместно со студентом – консультантом или самому выполнять письменные задания;

- создать в отношении к данному студенту ситуацию предстоящего успеха, замечать каждое изменение к лучшему и своевременно стимулировать любое проявление успеха.

Наблюдение за отношениями студентов в группе и их индивидуальной учебной деятельностью позволяет эффективнее организовывать их в пары или группы на разных этапах и при разных типах аудиторных занятий. Причем со временем студенты на занятии уже самостоятельно организуют пару или группу не по своим интересам, т. е. чтобы рядом был друг, а в зависимости от цели занятия или цели какого – либо его этапа. Подобная форма организации учебной деятельности студентов позволяет создавать на занятиях оптимальные условия для качественного обучения, что также способствует формированию здоровьесберегающего пространства при изучении математики.

В нашем техникуме обучается много студентов, серьезно занимающихся спортом. Именно поэтому на своих занятиях, особенно у первокурсников, провожу физкультминутки, которые они выполняют с удовольствием. Это способствует в дальнейшем на занятии повышению работоспособности и снятию у студентов мышечного статического напряжения. Обычно это делаю примерно через 20 минут от начала занятия или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части студентов (фазы двигательного беспокойства).

Иногда на занятии в зависимости от ситуации предлагаю студентам разного рода задания или какие – либо головоломки, на выполнение которых отводится не более пяти минут. Подобные задания студентам нравятся, особенно если задача касается тематики изучаемого на занятии материала, но для ее решения требуется нестандартный способ. Переключение студентов с одного вида деятельности на другой также способствует снятию умственного утомления, психологическому раскрепощению, что и позволяет затем по окончании занятия получать здоровьесберегающий результат.

В данной работе показаны создаваемые преподавателем математики организационно – педагогические условия, способствующие, как показывает опыт, формированию здоровьесберегающего пространства. При изучении столь сложной дисциплины создаваемая педагогом благоприятная среда обучения является важным фактором, влияющим на умение студентов грамотно, а значит, успешно организовать собственную учебную деятельность. Самостоятельная качественная работа студентов - существенный показатель формирования творческой и целеустремленной личности, настойчивой в достижении поставленных целей, т. е. личности, отвечающей новым требованиям работодателей к специалистам среднего звена, в число основных функций которых входит управленческая. Таким образом, создание здоровьесберегающего пространства в условиях формирования и активизации учебной деятельности обучающихся в системе СПО (как пример в представленной работе при изучении математики) позволяет не только повышать результативность их обучения, но и развивает наиболее значимые профессиональные личностные качества студентов.

ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Иванова А.М.

Бюджетное государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования Московской области «Московский областной государственный автомобильно- дорожный колледж», г. Москва, РФ

Здоровье- бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Воспитание здорового образа жизни «З.О.Ж.» актуальная тема на сегодняшний день. В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья людей. Идет увеличение заболеваемости по всем основным группам болезней, рост смертности, снижение рождаемости, продолжительности жизни. Остановить этот процесс, надеясь только на медицину, невозможно, так как в большинстве случаев врачи имеют дело с уже заболевшими. Для того чтобы не заболеть, человеку необходимо научиться оставаться здоровым. Достигнуть высокого уровня всех видов здоровья(психического, физического и других) значительно легче, если оно заложено в детстве.

Вот почему так актуален в наше время вопрос здорового образа жизни. Именно занятие физкультурой и спортом восполняет потребности организма в физическом труде. Поэтому физическое воспитание так необходимо во всех образовательных учреждениях. Но нельзя забывать и о том, что бессистемное обучение физической культуре может не помочь, а, наоборот, навредить организму. Необходимо помнить о том, что полезно только физическое воспитание, основанное на строгой и понятной системе.

В данной работе освещаются задачи формирования здорового образа жизни студентов колледжа.

Целью данной работы является узнать изучение опыта работы колледжа по воспитанию у студентов культуры здорового образа жизни.

В рамках этой поставленной цели решаются следующие конкретные задачи:

1. Раскрыть сущность культуры здорового образа жизни.
2. Рассмотрение плана воспитательной работы «БГОУ СПО МО «МОГАДК» , в частности, направления формирования здорового образа жизни и оценка её эффективности.

Научная новизна заключается в разработке конкретных программ, повышающих общий культурный, физический уровень, способствующий выбору здорового образа жизни, с целью укрепления и сохранения здоровья студентов в процессе обучения.

Теоретическая значимость работы заключается в разработке программ, комплексных упражнений необходимых для воспитания здорового образа жизни студентов, а также методов ,направленных на формирование.

Методы: изучение педагогической литературы, проведение опросов, анализ проводимых мероприятий в колледже, наблюдение, обобщение.

Понятие «здоровье», его содержание и критерии

В понятие "здоровье" великое множество самых разных смыслов и смысловых оттенков, которые, очевидно, не могут быть охвачены никакой из существующих областей знания. А поскольку это понятие отражает одну из фундаментальных характеристик человеческого существования, оно, естественно, так или иначе понимается в любой культуре и переоценивается всякий раз, когда культура переживает глубокие и радикальные трансформации. Очевидно, именно таков и наш современный период, символизируемый

сменой тысячелетий. Определение понятия "здоровье" с давних времен является одним из труднейших научных и методологических вопросов. Все исследователи согласны с тем, что здоровье - одно из основных условий оптимизации человеческого существования и одно из основных условий счастья человека.

"Здоровье человека - это главная ценность жизни. Его не купишь, его надо сохранять, беречь, улучшать смолоду, с первых дней жизни..."

Л.Н. Толстой устами Андрея Болконского говорил, что "в мире есть лишь две абсолютные ценности: чистая совесть и здоровье..."

З.О.Ж. - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

В настоящее время выделяют несколько компонентов здоровья

1. Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма. Основу его составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Психическое здоровье связано с личностью и зависит от развития эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной сфер, от развития самосознания и от осознания ценности для личности собственного здоровья и здорового образа жизни. Психическое здоровье - это состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Оно относится к разуму, интеллекту, эмоциям (психологическое благополучие, уровни тревоги и депрессии, контроль эмоций и поведения, познавательные функции).

4. Нравственное здоровье - комплекс эмоционально-волевых и мотивационно-потребностных свойств личности, система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственное здоровье связано с общечеловеческими понятиями добра, любви, красоты и определяет духовность человека. Непременными условиями, которые поддерживают здоровье, являются чистый воздух и вода, высококачественные продукты, т.е. контакт со здоровой окружающей средой. При разработке стратегии роста здоровья населения необходимо учитывать и экологические проблемы, решение которых является обязательным условием и моральной ценностью оздоровления нации. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе лениться". Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм З.О.Ж. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь. Влияние здорового образа жизни на внешний вид и успешную карьеру человека велика, нередко полнота лишает многих приятных моментов в жизни человека. К счастью с каждым годом становится все больше последователей здорового образа жизни. Но вот только далеко не все приверженцы правильного образа жизни знают, что для того, чтобы оздоровиться мало просто избавиться от вредных привычек вроде курения и потребления алкогольных напитков. Не менее важно по возможности обеспечить свой организм достаточной физической нагрузкой и организовать правильное питание. Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к

самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Роль физкультуры в развитии личности

Главная цель занятий физической культурой и спортом - формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека. В программе средних специальных учебных заведений решение этой задачи осуществляется через воспитание физической культуры личности. Физическая культура личности связана с желанием, потребностью и умением человека сохранять и совершенствовать свое телесное «Я». А для этого необходим определенный объем знаний: о морфофункциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физической работы и физических упражнений на их развитие, а также на развитие физических качеств. Другое необходимое условие формирования физической культуры личности - это стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие способностей. И, пожалуй, самое основное требование - практическое применение знаний и умений в своей жизни. Теория физической культуры и спорта как научная дисциплина занимается проблемами целостного развития личности, являясь составной частью системы формирования общей культуры и профессиональной подготовки студентов. Образовательный процесс направлен на гармоничное развитие духовных и физических сил, человеческих ценностей, здоровья, физического, психического и социального благополучия занимающихся.

Функции физической культуры и спорта представляют целенаправленный педагогический процесс и выступают одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающим психологический и биологический потенциал жизнедеятельности обучающихся.

Физическое состояние студентов зависит от многих факторов, среди которых важное место принадлежит здоровому образу жизни. Основными компонентами являются повседневная учеба, систематические занятия физическими упражнениями и правильная организация отдыха.

Составляющие здорового образа жизни

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание. Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений, которые окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила.

Физическая культура способствует формированию здорового образа жизни студентов. Однако не всегда удается эффективно решить эту социально-педагогическую проблему. Анализ организации учебных занятий и спортивно-массовой работы показывает, что активно занимаются физическими упражнениями 70% обучаемых, периодически — около 20%, а 10% студентов имеют освобождение врача от занятий. Поэтому многие из них не получают должной нормы двигательной активности. Хроническое недополучение организмом биологически необходимых физических нагрузок приводит к ухудшению здоровья. Причинами такого положения являются: ухудшение социальных условий жизни большинства людей; недооценка значения физической культуры в сохранении здоровья; слабая материально-техническая база для проведения занятий; недостаточное финансирование; отсутствие необходимого спортивного инвентаря, одежды и обуви. Многие студенты расточительно относятся к своему здоровью, пренебрегают физическими упражнениями. Преподаватели должны ориентировать обучаемых на формирование у них положительной мотивации к укреплению здоровья, воспитание морально-волевых качеств, применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической подготовленности. По своей сути преподавание является совместным трудом педагога и обучаемого, равноправным, а не авторитарным сотрудничеством. Педагогический процесс нельзя строить только на принуждении, строгой регламентации, натаскивании при выполнении учебных нормативов

.При оценке подготовленности студентов учитывается их умение самостоятельно заниматься спортом.

В обучении и воспитании студентов применяются такие меры, средства, методы и формы физической культуры, которые направлены на физическое совершенствование и всестороннее развитие человека и соответствуют современному уровню общественного прогресса, который предполагает: овладение основами личной физической активности, приобретение знаний, умений и навыков в сфере физической культуры, развитие координационных способностей, выработку навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, развитие волевых, нравственных качеств и умственных способностей, формирование таких качеств, как гуманизм, радость общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Требования, предъявляемые к системе физкультурно-спортивного образования, направлены на формирование гармонично развитой личности. Практика свидетельствует, что в средних специальных учебных заведениях имеются все возможности, чтобы подготовить физически крепких специалистов, обладающих высокими морально-волевыми, духовно-нравственными и психологическими качествами. Физическая подготовка обучаемых стимулирует умственную деятельность, способствует лучшему усвоению учебных дисциплин, повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов среды. Высокий уровень физической подготовленности позволяет студентам четко выполнять свои учебные и общественные функции, преодолевать физические нагрузки, снимать нервно-психические напряжения, восстанавливаться в небольшие промежутки времени отдыха. Физически подготовленные студенты менее подвержены утомлению, быстрее усваивают учебный материал, хорошо учатся и становятся хорошими профессионалами. Физкультурно-спортивная деятельность направлена на овладение студентами личного мастерства в одном из видов спорта за счет тренировок в секции или команде, участия в соревнованиях. Студенты могут участвовать в спортивных праздниках и судействе соревнований. Наиболее хорошо подготовленные учащиеся могут быть общественными тренерами в избранном виде спорта в средних специальных учебных заведениях или школах. Тренировки и соревнования связаны с высокими физическими и психологическими нагрузками. Поэтому необходимо уделять особое внимание вопросам применения педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления; дифференцирования тренировочных нагрузок на основе восстановления; рекомендаций по питанию спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; эффективного применения сауны, массажа, витаминов и других восстанавливающих средств. Одна из важных задач преподавателей физического воспитания — заинтересовать каждого обучаемого выполнять физические упражнения. При этом многое зависит от квалификации и опыта преподавателя, материально-технической и учебно-спортивной базы, оснащенности мест занятий инвентарем, оборудованием и санитарно-гигиенических условий и определения индивидуальной нагрузки каждого студента. Факторы, определяющие специальную направленность обучения, тесно связаны с содержанием и характером учебно-воспитательного процесса и между собой. Важнейшая обязанность каждого преподавателя — всесторонне анализировать и учитывать эти факторы в процессе физического воспитания студентов.

Воспитательная работа в колледже направлена на формирование и распространение в молодежной студенческой среде навыков культуры поведения, общения, развитие интеллектуальных, культурных и творческих способностей, повышение коммуникабельности, социальной и физической активности, профессиональной и экологической грамотности, воспитание патриотизма, интернационализма, гражданственности и духовности.

Наряду с этим мы реализуем новые направления и формы воспитательной работы, учитываем рекомендации Министерства образования Российской Федерации и Московской области. К числу традиционных мероприятий включаем новые, современные, в которых раскрывается более высокий уровень интеллектуальной, профессиональной творческой активности студентов.

В колледже уделяется большое внимание пропаганде здорового образа жизни- организуются встречи с работниками правоохранительных органов, здравоохранения и сотрудниками Управления Федеральной службы по контролю за наркотиками.

Проведены мероприятия по профилактике вредных привычек:

- акция «Мы - здоровое поколение России» (конкурсы плакатов, творческих работ, рефератов, демонстрация фильмов о наркомании и табакокурении);

- Акция «Меняем конфету на сигарету» в День отказа от курения.

- тестирование на употребление Психо-активных веществ;

- встреча студентов с врачом –терапевтом «Профилактика гриппа».

- просмотр документальных фильмов :

- «Последствия наркомании»,

- «О наркотиках», «Я сама».

- Встреча с сотрудниками УФСКН по МО, 4 службы Раменского МРО

- классные часы:

- «Жизнь бесценна» (предупреждение суицида);

- Единый день Безопасности дорожного движения : встреча с работниками ГИБДД

- викторина по безопасности дорожного движения

- Единые дни профилактики:

- «Здоровье – твое богатство»

- «Детям Подмосковья – безопасность на дорогах»

- Встреча с заместителем председателя комиссии по делам несовершеннолетних г.Бронницы по вопросу профилактики правонарушений среди несовершеннолетних; Демонстрация художественного фильма «Беспредел».

- Беседа социального педагога на тему «Подростковая жестокость. Причины и следствия». Демонстрация документального фильма «Побеждает сильнейший».

- Встреча студентов колледжа с инспектором Госпожнадзора на тему: «Соблюдение правил обращения с огнем в лесных массивах»»;

- «Основные меры безопасности при обращении с пиротехникой»,

- встреча с сотрудниками Министерства транспорта Московской области, беседа на тему «Соблюдение правил безопасности на объектах железнодорожного транспорта»:

- Единые Дни здоровья

- Соревнования «Веселые старты» для студентов 1-2 курсов

- Урок мужества «Память сердца вовек не угаснет» с участием ветеранов Великой отечественной войны,

- Экскурсия в музей ФСБ;

На базе колледжа создан и успешно функционирует музей «Славы и Памяти», экскурсии по которому ведут сами студенты.

- Встреча с участниками ликвидации последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС «Колокола памяти»;

- Открытые традиционные соревнования по автомобильному кроссу на кубок памяти Александра Алфимова;

Воспитательная работа в колледже в целом соответствует требованиям и рекомендациям Министерства образования Российской Федерации и Московской области.

Исходя из анализа воспитательной работы, необходимо:

- эффективно использовать новые формы и методы воспитательной работы, обеспечивая их материально, организационно и методически;

- совершенствовать деятельность по координации воспитательной работы преподавателей, родителей, общественных организаций;

- способствовать повышению уровня активности и самостоятельности студентов в общественной жизни, используя разнообразные формы поощрения;

- творчески использовать передовой опыт воспитательной работы других учебных заведений СПО.

Литература:

1. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. «Путь к здоровью». Москва., 1987.
2. Азаров Ю.П. Искусство воспитывать. - М., 1985г.
3. Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М, 1990г.
4. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа—вуз». - Барнаул, 2000г. -48с.
5. План воспитательной работы БГОУ СПО МО «МОГАДК» на 2011-2012 учебный год.
6. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет. 2-е изд. - М., 1994. - 400 с.

СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА

Чимитсариева Р.Ж.

*Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Агинская средняя общеобразовательная школа № 4» ГО «Посёлок Агинское»
Забайкальский край, РФ*

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто.
Сократ

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.[2]

Работая над воспитанием культуры здоровья у школьников, учителя сами должны быть физически активны, вести здоровый образ жизни и являться примером для своих воспитанников. Исследования специалистов подтверждают, что учительство как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе. Для учителей со стажем работы в школе 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «сгорание». У трети учителей показатель степени социальной адаптации нередко ниже, чем у больных неврозами.[2]

Слово.

Есть множество способов снятия стресса. Зачастую мы от него избавляемся, даже не замечая этого. Во время стресса люди звонят своим близким, друзьям, чтобы поделиться своими чувствами, эмоциями, рассказывают о проблемах, или о своих радостях. Зачастую люди даже не замечают, как им становится лучше, ведь один из важнейших способов снятия стресса это слово.

Иногда одно лишь слово, сказанное в нужный момент, может оживить, собрать мир, который, кажется, вот-вот разрушится на кусочки. Или же сказанное в ненужный момент слово может как раз разрушить все-все, не говоря уж о мире...

После сказанного на повышенных тонах грубого слова, оскорбления человек хватается за сердце. Это происходит потому, что человеческая психика отвечает на грубое слово целым рядом негативных реакций: повышается или, наоборот, падает давление, учащается сердцебиение, изменяется деятельность многих органов и систем, что способствует возникновению различных недугов – в первую очередь болезней сердца, эндокринной системы, сосудов.

И наоборот – ласковое слово поднимает настроение у человека, он испытывает радостное чувство, при этом его дыхание становится глубже, работа различных органов стабилизируется. Вот почему так важно чаще говорить друг другу что-то приятное, одобряющее.

Ученые доказали также, что большое влияние на нервную систему человека оказывает ритмичная речь, то есть стихи. Они, как правило, имеют яркую эмоциональную окраску и пробуждают в людях ответные эмоции. Стихи могут успокаивать, придавать бодрость, создавать определенное настроение.

Нужно учиться общаться друг с другом словами, выражающими не только понятия, но и смысл происходящих событий. Это есть одно из важных условий здорового образа жизни каждого человека.

Музыка.

Музыка окружает нас везде, мы слушаем ее по дороге на работу. Приходя домой первое, что мы делаем включаем любимую песню, не осознавая какое влияние она оказывает на наш организм.

Важно не просто слушать музыку, но и знать о ее действии на организм. И особенно это относится к некоторым современным музыкальным стилям.

Российские ученые зафиксировали следующее: после 10-минутного прослушивания тяжелого рока семиклассники на некоторое время забывали таблицу умножения. А японские журналисты в крупнейших рок – залах Токио произвольно задали зрителям всего три вопроса: «Как вас зовут?», «Где вы находитесь?» и «Какой теперь год?». И ни один из опрошенных не ответил на них.

Никто не запрещает слушать тяжелую музыку, но нельзя забывать о ее негативном воздействии на организм:

- Вызывается резонанс клеточных структур организма, в результате чего возникает состояние, аналогичное приему наркотиков или алкоголя;
- Происходит перебивание пульса человеческого сердца и рассогласование работы нервной системы и эндокринных желез;
- Происходит повреждение внутренних органов, кровоизлияние, отеки, артриты;
- Оказывается отрицательное воздействие на центральную нервную систему.

Древнегреческие рукописи гласят: «Музыкальное воспитание – самое мощное оружие, поскольку ритм и гармония проникают в самые сокровенные глубины человеческой души».[3]

Звуки высокой частоты в благоприятном для человека диапазоне влияют на нас благотворно, повышая уровень энергии, вызывают радость и хорошее настроение. Высокочастотные звуки активизируют мозговую деятельность, улучшают память, стимулируют процессы мышления, в то же время, снимая мышечное напряжение и производя различную балансировку вашего тела.

Музыка, в которой звуки, ритм и музыкальный рисунок подчинены законам гармонии, оказывает благотворное воздействие на здоровье и развитие не только человека, но и всех живых существ. Очень полезна так называемая музыка природы. Звуки моря, шум дождя, голоса дельфинов успокаивают, умиротворяют, звуки леса снижают кровяное давление, нормализуют работу сердца, пение птиц помогает собраться мыслями, вызывает прилив положительных эмоций.

Медицинские эксперименты установили, что спокойная классическая музыка стимулирует процесс выздоровления пациентов в больницах.

Есть рекомендации по использованию музыки для лечения некоторых заболеваний:

- Для стабилизации и активизации деятельности мозга подходят произведения Моцарта. Это могут быть первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, «Рондо» из «Маленькой ночной серенады».
- От головной боли спасет полонез Огинского, «Венгерская рапсодия» Листа, «Фиделио» Бетховена.
- Бессонницу можно вылечить сюитой «Пер Гюнт» Грига, «Грустный вальс» Сибелиуса, пьесами Чайковского.
- Гипертоникам полезно слушать «Ноктюрн ре-минор» Шопена, «Свадебный марш» Мендельсона и «Концерт ре-минор» для скрипки Баха.
- Приятная музыка благотворно действует и на кровь. Любимая мелодия вызывает увеличение в крови лимфоцитов, организму становится легче бороться с болезнями.[3]

Прослушивание классики помогает легкому запоминанию информации.

Соответственно музыка может вызывать в человеке самые возвышенные чувства, или, напротив, вызвать самые темные желания.

Цвет.

Помимо звуков и музыки на наш организм и наши эмоции очень влияют цвета, которые нас окружают.

Здоровый образ жизни это и знание и умение пользоваться явлениями природы, видеть красоту в природных явлениях в красках природы например.

Цвет – это свет, без которого немыслимо наше существование. Мы воспринимаем его с помощью зрения, но неосознанно мы впитываем его через кожу, мышцы и даже кости. Цвет, проникая таким образом в наш организм, вызывает определенные биохимические реакции в тканях, стимулирует важные железы, в том числе гипофиз.

Воздействуя на наш организм, цвет может стать его целителем. Наука о целительстве цветом называется цветотерапией.

Лечение цветом применялось с давних времен. Народы древних цивилизаций Египта, Индии и Китая использовали целительные свойства цвета. А в средние века в строящихся храмах использовали большие витражные окна, через которые попадали разноцветные целительные лучи.

Красный

Наделяет чувством безопасности, уверенностью в завтрашнем дне, помогает проще справиться с неприятностями. Формирует лидерство. Положительно влияет на негативные психические состояния: апатия, депрессия, страх, неуверенность в себе.

Стимулирует нервную систему, высвобождает адреналин, улучшает кровообращение, повышает количество красных телец в крови, увеличивает сексуальность и сексуальное влечение.

Оранжевый

Помогает при негативных психических состояниях: апатия, скука, тоска. Оранжевый находится между красным и желтым цветами спектра, поэтому обладает свойствами этих двух цветов. Наделяет энергией как красный и способствует мыслительному процессу, как желтый цвет.

Очищает от неприятных ощущений, помогает принять негативные события в жизни, помогает простить другого человека, отпустить неразрешимую ситуацию.

Желтый

Приводит чувства в движение, освобождает от негатива, который подрывает уверенность в своих силах. Помогает легче воспринимать новые идеи и принимать различные точки зрения. Он способствует лучшей самоорганизации и концентрации мысли. Для детей: повышает познавательный интерес.

Зеленый

Является промежуточным между черным и белым цветами, поэтому считается нейтральным цветом.

Когда мы думаем о зеленом цвете, мы представляем лес, деревья, траву. В силу того, что зеленый объединяет нас с природой, он помогает нам быть ближе друг к другу. Когда вам недостает зеленого цвета, вы лишаетесь гармонии.

Помогает при негативных психических состояниях: неуравновешенность, злоба, грубость, скованность в эмоциях и чувствах.

Синий

Развивает психические способности. Очищает мышление, освобождает от тревог и страхов, позволяет услышать внутренний голос и принять правильное решение. Помогает при негативных психических состояниях: одержимость, паранойя, истерия.

Голубой

Этот цвет ассоциируется с горлом, щитовидной железой. Этот цвет связан с интеллектом и умением умиротворять с помощью слов. Честность и искренность также связаны с голубым цветом. С помощью голубого цвета можно отрешиться от внешнего мира и, оставшись наедине со своими мыслями, созерцать и спокойно размышлять. Способствует креативности. Помогает при негативных психических состояниях: застенчивость, страх говорить, плохие отношения.

Черный

Черный одаривает чувством собственного достоинства и власти, однако, может послужить преградой в отношениях между людьми. Его всегда лучше дополнять другими цветами.

Черный с другими цветами может создавать сильные энергетические сочетания:

- Красный-черный: физическая, сексуальная сила;
- Розовый-черный: высокое социальное положение;
- Желтый-черный: умственное превосходство и другие.

Коричневый

Применим, когда нужно на чем-то сосредоточиться и ощутить почву под ногами. Это цвет надежности, прочности, практичности и здравого смысла. Помогает не тратить время и силы зря в процессе достижения поставленной цели. Если вы зависите от чужого мнения и вам это мешает, воспользуйтесь коричневым цветом.

Белый

Это положительный цвет, содержащий в себе все цвета спектра. Белый цвет соотносится с духовностью. Психологи часто прибегают к помощи белого цвета в работе с пациентами.

Серый

Является промежуточным между черным и белым цветами, поэтому считается нейтральным цветом. Серый цвет не депрессивен, но и радости с ним тоже не испытываем. Серый – это цвет «серого вещества», то есть мозга. Это цвет интеллекта. Он расслабляет, помогает чувствовать себя спокойно. Способствует сну.

Розовый

Снижает агрессию, расслабляет. Вызывает чувство комфорта, избавляет от навязчивых мыслей, помогает в кризисе. В комнате, окрашенной в розовый цвет, создается ощущение защищенности.

Пища.

Красная пища.

Насыщает организм энергией, возбуждает, очищает кровь, улучшает ее состав и поддерживает иммунную систему. Эта пища также помогает обрести положительный взгляд на жизнь, приземляет, согревает.

Оранжевая пища.

Это здоровье и жизненная сила, великолепный источник витамина С, который содержится, в частности, в цитрусовых. Оранжевые продукты могут помочь облегчить боли любого происхождения, являются противосудорожным средством, они обновляют клетки легких и способствуют увеличению эластичности соединительной ткани.

Желтая пища

Полезна для нормального функционирования пищеварительной системы, для очищения тела от шлаков, для нервной системы и умственных способностей, включая здравый смысл и умение концентрироваться.

Зеленая пища

Полезна для сердца – она предохраняет от сердечных заболеваний, причиной которых может быть недостаток антиокислительных витаминов С и Е и витамина А. зеленые листовые салаты являются богатыми источниками этих витаминов.

Синяя, голубая и фиолетовая пища.

Голубая пища является антисептической, антибактериальной и антигрибковой, а также помогает при болезнях горла.

Синяя помогает уснуть, очищает, укрепляет, способствует хорошему пищеварению.

Фиолетовая – помогает при нервных расстройствах, ревматизме, болезнях мочевого пузыря. Эта пища рекомендуется, когда не хватает вдохновения.[3]

В заключении.

Природа сама дает указания на то, что нам нужно, что нам важно!

«Живи сообразно с природой вещей. Не уклоняться от нее, руководствоваться ее законом, брать с нее пример – в этом и заключается мудрость. Следовательно, жизнь счастлива, если она согласна со своей природой» Сенека.[3]

Говорят, красота спасет мир можно еще добавить и доброта – порожденная постоянной работой души.

Литература:

6. Гаркушина Н.С. Система работы классного руководителя по воспитанию у школьников культуры здоровья // классный руководитель. – 2011. -№1
7. Лузик Т.Л. Здоровый образ жизни: его принципы и составляющие. // Классный руководитель. – 2011. - №6
8. Черноярва О.Д. Тришкина Т.А. Здоровый образ жизни – экология души. //Классный руководитель. – 2011. - №5

СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА

*Герасимова Т.А., преподаватель специальных дисциплин
Тамбовское областное государственное образовательное учреждение среднего
профессионального образования
«Железнодорожный колледж», г. Мичуринск, РФ*

Сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной обстановки в коллективе является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности колледжа в целом.

Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества

В последние годы в сознании людей активно формируется качественно иное отношение к понятию «здоровье». Через познание и улучшение социально-психологической составляющей здоровья мы имеем шанс не только предупреждать возникновение болезней, но и совершенствовать всего человека в целом, т.е. сохранение здоровья выступает в качестве процесса сохранения и развития психических, физических потенциалов человека.

Проблема профессионального здоровья педагога в настоящее время настолько значима, что необходимо создание нового направления психолого-медико-социальной профилактики и восстановления здоровья педагога.

Под профессиональным здоровьем понимается способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности преподавателя. Основу профессионального здоровья составляет психическое здоровье как мера способности преподавателя выступать активным и автономным субъектом собственной жизнедеятельности в изменяющемся мире. Цель психологической работы с преподавателем заключается в том, чтобы запустить новые продуктивные механизмы, обеспечивающие формирование способности к собственному развитию, к созданию мотивов и интересов быть здоровым.

Не умаляя значения лечебной медицины, необходимо обратиться к деятельности восстановительной медицины и психологии для реабилитации временно утратившего работоспособность или мотивацию преподавателя. Охрана и восстановление профессионального здоровья учителя предполагает усиление межпредметных связей между медициной, психологией, психотерапией, гигиеной, физической культурой, а также экономикой, информатикой, трудовым законодательством, что позволит категорию здоровья рассматривать как интегральное качество в системе «здоровье – работоспособность – эффективность – развитие».

Проблему профессионального здоровья преподавателя по степени значимости следует рассматривать в контексте обще концепции охраны здоровья нации, так как именно от учителя в больше степени зависит здоровье подрастающего поколения.

Следы нервных стрессовых переживаний педагога проявляются в негативном отношении к работе, постоянной усталости, рассеянности, снижении результатов труда, неудовлетворенности профессиональной деятельностью. Профессия педагога, как известно, относится к профессиям типа “человек-человек”, что связано с высокими эмоциональными

тратами. По сравнению с другими профессиональными группами среди педагогов наиболее высок риск возникновения невротических расстройств, “накопления тяжелых” форм неврозов, соматических проблем.

Как показывают исследования, большинство преподавателей – эмоционально неустойчивые, нейротичные люди, склонные к стрессам и болезненному восприятию критики, внушаемые и мнительные, профессионально нездоровые. Негативные эмоциональные состояния, возникающие в процессе профессиональной деятельности, зависят от возраста и стажа работы, эмоциональные негативные состояния обостряются при наличии субъективных особенностей личности: высокого нейротизма и заниженной самооценки).

Для преподавателей с педагогическим стажем 15-20 лет характерны “педагогические кризисы”, “истощение”. У 30% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами.

Психологический дискомфорт преподавателя имеет большое значение для его здоровья – физического, психического, профессионального. Психологический дискомфорт возникает в связи с объективно и субъективно существующими причинами:

- физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей;
- высокий уровень ответственности;
- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и студентов;
- авторитарный, репрессивный стиль управления педагогическими кадрами;
- неадекватная социальная и материальная оценка его труда.

Анализ психологической составляющей профессионального здоровья позволяет выделить такие негативные явления, как феномен “учительской агрессии” (экспрессивная, импульсивная, враждебная и инструментальная агрессия).

Отрицательные эмоциональные состояния: стресс, страх, тревога, агрессия особенно вредны при общении преподавателя со студентами. Накопившиеся отрицательные эмоции приводят к вербальной агрессии.

Профессиональное здоровье преподавателя следует определять, как способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя во всех условиях протекания профессиональной деятельности.

Всё вышесказанное позволяет говорить о необходимости психологической помощи и поддержки учительства как профессиональной группы с низкими показателями психологического и физического здоровья. Здоровье преподавателя – эффективность его профессиональной деятельности – психическое здоровье студентов. Это и есть один из перспективных подходов к решению вышеназванной научно и социально значимой проблемы. Таким образом, задача сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов является одной из первоочередных.

Приоритетным направлением в решении этой задачи является актуализация восприятия педагогами своего профессионального здоровья как важнейшей личностной ценности. Другим важным направлением должно стать изменение отношения к проблеме и активная позиция в отношении здоровья у каждого преподавателя. Важным направлением считается работа, направленная на повышение стрессоустойчивости педагога, повышение его самооценки, снижения тревожности, самоагрессии. Восстановление профессионального здоровья – это процесс постепенного преодоления и изживания невротических компонентов собственного внутреннего мира, повышение степени согласованности интегральных характеристик личности преподавателя.

В современных условиях выделяются основные направления в решении данной проблемы. Первое направление в решении проблемы гармонизации и гуманизации личности – воспитание и поддержание мотивации на педагогическую деятельность. Второе – обеспечение социально-психологических условий повышения уровня психолого-педагогической компетентности, прежде всего, коммуникативной и конфликтной. Третье – психологическое обеспечение повышения культуры эмоциональной жизни преподавателя. Четвёртое –

повышение профессионального самосознания преподавателя, осознание себя личностью, хозяином жизни, способным проектировать своё будущее.

Первым шагом на этом пути является необходимость изменения отношения общества к педагогу. Необходимо также осуществить проведение профилактики «Синдрома выгорания» у психолога, педагога, руководителя учреждения образования; помочь им почувствовать собственную ответственность за свои профессиональные проблемы, за сохранение и укрепление собственного здоровья.

Можно выделить основные пути повышения здоровья преподавателей:

1

Психолого-педагогический.

Особо важным в работе педагогов считается положительное эмоциональное самочувствие. Необходимо преподавателей научить владеть эмоциями. Здесь не обойтись без профессионального психолога. Необходимо 1-2 раза в неделю проводить с преподавателями психологические тренинги.

2.

Медицинский.

Медработникам необходимо проводить для всех преподавателей консультации о рациональном питании, профилактике заболеваний, инъекции, массаж и др.

Здоровье преподавателя невозможно представить без организации правильного питания, которое полностью бы удовлетворяло потребности организма и поддерживало высокую работоспособность.

3

Физкультурно-оздоровительный и социальный.

Следующее направление - укрепление физического здоровья тела. Основным критерием состояния физического здоровья является способность человека адаптироваться к окружающей среде. Показателями здоровья физического тела могут быть следующие признаки:

- иммунная защита и неспецифическая устойчивость;
- уровень и гармоничность физического развития;
- функциональное состояние организма и его резервы;
- наличие или отсутствие какого-либо заболевания;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Идя по этому пути можно организовать:

- занятия, на которых любой желающий может позаниматься на тренажерах под руководством учителя физкультуры 2-3 раза в неделю в определенное время.
- семейные посещения (хотя бы раз в неделю) бассейна, стадиона и других спортивных сооружений.

Также можно организовать:

- 2-3 раза в год выезды на природу.

- конкурс «Самый здоровая группа» В течение года группы проходили бы этапы конкурса: 1 этап – (заочный в первом полугодии) создание «Паспорта здоровья группы», 2 этап – (1 раз в год) соревновательный, в которых будут принимать участия команды групп и педагогов. (Автор идеи - профессор В. И. Столяров.)

- 1 раз в месяц (можно даже определить определенную дату) проводить Единый день здоровья и хорошего настроения. В этот день не ставятся плохие отметки, создаются ситуации успеха для студентов, проводятся различные мероприятия, посвященные ЗОЖ.

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

1. Изменение мировоззрения педагога, его отношения к себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.

2. Изменение отношения преподавателя к студентам. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.

3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие студентов с максимально сохраненным здоровьем.

Что педагог должен уметь:

- владеть основами здорового образа жизни;
- устанавливать контакт с коллективом студентов и сотрудниками учебного учреждения;
- прогнозировать развитие своих студентов;
- личным примером учить студентов заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

Согласно известной поговорке «хоть сто раз скажи слово халва, во рту слаще не станет», так и призыв к здоровому образу жизни должен быть подкреплен конкретными действиями. Установка на здоровье и здоровый образ жизни не появятся у человека сама по себе, а формируется постоянно и маленькими шажками от капельки к капельке.

Выдающийся философ XX века Бертран Рассел заметил: «Если вы не думаете о своем будущем, у вас его не будет...»

ГИПОДИНАМИЯ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА

Пивоварова О. В.

Федеральное казенное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Михайловский экономический колледж - интернат» Минздравсоцразвития России, Рязанская область, г. Михайлов, РФ

В настоящее время постоянно возрастают требования к человеку и его здоровью. Однако, развитие техники и связанное с ним облегчение условий труда, благоустройство быта значительно сократили долю мышечного труда в деятельности человека. Возникновение гиподинамии в подростковом возрасте нередко связано с нерациональным распорядком дня, перегрузкой его учебной работой, вследствие чего остается мало времени для прогулок, игр, занятий спортом.

Гиподинамия – это ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни, профессиональной деятельности, длительным постельным режимом, пребыванием человека в условиях невесомости. [3]

Гиподинамия отрицательно воздействует не только на мышцы, но и на многие другие органы и физиологические системы. Мышечная работа относится к физиологически важным элементам нормальной жизнедеятельности, она оказывает влияние на костно-суставной аппарат, кровообращение, дыхание, обмен веществ, эндокринное равновесие, на деятельность нервной и других систем организма. Поэтому адекватный уровень двигательной активности гармонично формирует организм в анатомическом и функциональном отношении, во многом определяет устойчивость человека к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Продолжительное ограничение нагрузки на мышечный аппарат может стать причиной не обратимых функциональных нарушений, в далеко зашедших случаях оно может повлечь за собой глубокие патологические изменения и способствовать возникновению атеросклероза, гипертонической болезни. В таких условиях происходит детренированность сердечно-сосудистой системы, возрастает частота сердечных сокращений в покое. Сердце работает неэкономно, выброс необходимого объема крови достигается за счет увеличения числа, а не силы сердечных сокращений. [1]

При гиподинамии происходит сужение мельчайших артериальных и венозных сосудов, уменьшается число функционирующих капилляров в тканях. Изменяется состояние центральной нервной системы, возникает так называемый астенический синдром, который проявляется быстрой утомляемостью и эмоциональной неустойчивостью.

Малая подвижность подростков и длительное пребывание в однообразной позе за столом могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника, так называемый мускульный голод у подростков может приводить к более выраженным нарушениям функций, чем у взрослых, к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Большинство нарушений, возникающих из-за недостаточной мышечной деятельности, обратимы при восполнении дефицита двигательной активности. Для ликвидации последствий гиподинамии используют индивидуальные двигательные режимы с постепенным возрастанием нагрузки на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему, комплексы лечебной гимнастики, а также водные процедуры, способствующие укреплению нервной системы и мышц сердца, в ряде случаев назначают лекарственные средства, нормализующие обмен и состояние сердечно-сосудистой системы.[2]

От состояния здоровья, поступившего обучающегося, во многом зависит успешность его обучения. В нашем учебном заведении наряду со здоровыми ребятами, обучаются студенты с ограниченными физическими возможностями.

Главной целью образовательного учреждения стало создание единого образовательно-реабилитационного пространства и доступной среды для обучающихся инвалидов.

Сформированная система педагогических, психологических, медицинских и социально-экономических мероприятий, направленных на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности обучающихся, вызванных нарушением здоровья, приносит свои положительные результаты.

Предупредить гиподинамию в повседневной жизни нам помогают полноценная физическая активность, занятия физкультурой и спортом, физический труд, пешие прогулки.

В период проведения учебных занятий в колледже проводятся динамические паузы. Созданная «безбарьерная среда» позволяет обучающимся самостоятельно передвигаться в учебные аудитории, библиотеку, актовый зал, общежитие. Для студентов с различными заболеваниями разработаны и применяются комплексы физических упражнений, проводимых в рамках адаптивной физической культуры.

На территории колледжа созданы все условия, способствующие не только сохранению, но и восстановлению, укреплению здоровья, в частности профилактики гиподинамии. Каждый студент и преподаватель колледжа может воспользоваться спортивным и тренажерным залом, бассейном, спортивным комплексом, для активных спортивных игр – футбольным полем и теннисным кортом.

Регулярные первенства по футболу, волейболу, настольному теннису, бочке вызывают восторг не только самих участников, но и болельщиков. Дни здоровья, проводимые на свежем воздухе, дают возможность практически каждому студенту принять участие в соревнованиях. Здесь каждый найдет себе занятие по возможностям и интересам, и, конечно же, достойного соперника.

Деятельность нашего учебного заведения всегда нацелена на движение, движение – это жизнь!

Литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.
2. Рипа М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие/М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – М.: КНОРУС, 2011 – 376 с.
3. <http://www.med-prof.ru/prop4.html>

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Дамдинова Ц.Б.

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Агинская средняя общеобразовательная школа № 4» ГО «Посёлок Агинское»

Забайкальский край, РФ

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.

В терминологическом глоссарии основных терминов динамической психиатрии под редакцией В.А.Шаповаловой говорится, что здоровье с позиций динамической психиатрии понимается не как статическое хорошее самочувствие, а как «динамически и в виде процесса развивающееся событие». Быть здоровым означает быть способным к развитию. Здоровье обозначает целостный процесс саморегуляции в смысле текущего равновесия тела, духа, души и окружающей среды. С точки зрения концепции Я-структуры личности это обозначает постоянный процесс интеграции первичных, центральных и вторичных гуманных функций со способностью принимать и отдавать (социальную энергию) в группах, в которых живет человек, и которые он так же формирует. Здоровье обозначает многомерность и идентичность, направленные на личные вышестоящие цели жизни.

Как же сегодня решается проблема здоровьесбережения? В большинстве случаев обращается внимание на физическое состояние здоровья (осанку, зрение, работу внутренних органов и т.д.), без учета психического состояния. А ведь между физическим и психическим здоровьем существует прямая взаимосвязь. Известно, что раннее повреждение центральной нервной системы, т.е. нарушенное психическое здоровье ребенка, является причиной различных отклонений в функционировании ряда систем организма, и, наоборот, соматические заболевания маскируют психические расстройства, хронические недуги сопровождаются вторичными нарушениями психического здоровья.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. Актуальным является и вопрос о состоянии здоровья педагогов, которые будут работать в начальных классах с контингентом детей младшего школьного возраста и об отношении учителей к своему здоровью. Может ли педагог быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения? Учитель в рассматриваемый период обучения как никогда в другое время, занимает одно из центральных мест в жизни учащихся начальных классов. Он олицетворяет для них всё - то новое и важное, что вошло в жизнь в связи с приходом в школу. Пытаясь установить взаимосвязь между отношением учителя к своему здоровью, его потребности в соблюдении здорового образа жизни и реализацией соответствующего воспитательного воздействия на своих учеников, на практике мы сталкиваемся с тем, что сами учителя открыто говорят о том, что они не могут быть примером введении здорового образа жизни для своих воспитанников. Чем ниже уровень грамотности педагога в вопросах сохранения и укрепления здоровья, тем менее эффективно педагогическое воздействие на учащихся. Педагог должен обладать важными профессиональными качествами, позволяющими генерировать плодотворные педагогические идеи, которые будут давать положительные педагогические результаты. Среди этих качеств можно выделить высокий уровень профессионально-этической, коммуникативной, рефлексивной культуры; способность к формированию и развитию личностных креативных качеств; знания формирования и функционирования психических процессов, состояний и свойств личности, процессов обучения и воспитания, познания других людей и самопознания, творческого совершенствования человека; основ здоровья, здорового образа жизни (ЗОЖ); владение знаниями основ проектирования и моделирования здоровьесберегающих технологий в учебных программах и мероприятиях; умение прогнозировать результаты собственной деятельности, а также способность к выработке индивидуального стиля педагогической деятельности.

Что педагог должен уметь?

- анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;
- владеть основами здорового образа жизни;
- устанавливать контакт с коллективом учащихся;
- наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;
- прогнозировать развитие своих учащихся;
- моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
- личным примером учить учащихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

Все эти умения, тесно связанные между собой, оказывают влияние на эффективность использования учителем средств, методов и приемов здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательном процессе при работе с младшими школьниками, вовлекая учащихся в систему работы в условиях педагогики получить в начале оздоровления. Педагогу недостаточно получить в начале года листок здоровья класса от медицинских работников и использовать характеристики здоровья учащихся для дифференцирования учебного материала на уроках, побуждать совместно с родителями детей к выполнению назначений врача, внедрять в учебный процесс гигиенические рекомендации. Прежде всего, педагог должен быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения. Только тогда, когда здоровый образ жизни - это норма жизни педагога, только тогда ученики поверят, и будут принимать педагогику здоровьесбережения должным образом.

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

1. Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту в сторону, осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.
2. Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.
3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

Каковы же функции здоровьесберегающих технологий?

Формирующая	Осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;
Информативно-коммуникативная	Обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;
Диагностическая	Заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;
Адаптивная	Воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость различного рода стрессогенным

	факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.
Рефлексивная	Заключается в переосмыслении предшествующего личного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.
Интегративная	Объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Некоторые аспекты урока с точки зрения сохранения здоровья школьников.

- Гигиенические условия в классе (кабинете): чистоту, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п. Следует отметить, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.
- Число видов учебной деятельности, используемых учителем. К их числу относятся: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия и т. д. Нормой считается 4–7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем вам необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.
- Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма: 7–10 минут.
- Число использованных учителем видов работ: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. Норма - не менее трех за урок. Чередование видов работ - не позже чем через 10–15 минут.
- Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.
- Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т. е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.
- Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы. Степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены. Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.
- Физкультминутки и физкультпаузы, которые являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма — на 15–20 минут урока по 1 минуте из 3х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.
- Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Умение учителя выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.
- Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке: интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п. Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые учителем.

- Благоприятный психологический климат на уроке, который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем определяет позитивное воздействие школы на здоровье.
- Преобладающее выражение лица учителя. Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, афоризмов с комментариями, музыкальных минуток и т. д.
- Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы. Норма — не ранее чем за 5–10 минут до окончания урока.
- Темп и особенности окончания урока. Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащиеся имели возможность задать учителю вопросы, учитель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со школьниками.
- Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока. Стоит обратить внимание и на состояние учителя.

Педагогические здоровьесберегающие технологии. 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 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 общеучебными 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.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Горячев С.А., преподаватель

*Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования «Курсановский аграрный техникум», Тамбовская
область, г. Курсанов*

Известно, что здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, в вузе или в другом учебном заведении, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Основным показателем, отличающим все здоровьесберегающие образовательные технологии - регулярная экспресс-диагностика состояния обучающихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии их здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это знакомые большинству педагогов психолого-педагогические приемы и методы работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются средства двигательной направленности, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.) проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие элементарных навыков при мытье рук и т.д., обучение элементарным приемам здорового образа жизни, простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение, физические упражнения, лечебная физкультура, подвижные игры, специально организованная двигательная активность (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков)..

Мы только тогда можем сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья всех участников образовательного процесса

Основополагающими приоритетами для педагогики оздоровления являются:

1. Здоровый ребенок - практически достижимая норма возрастного развития,
2. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей человека.
3. Индивидуально-дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с обучающимися.

И хотя приоритет здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования провозглашен в системе нормативных документов и с высоких трибун, но реально этот принцип, может быть, и будет воплощен только усилиями отдельных образовательных учреждений и учреждениями дополнительного образования.

Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности считаются: организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; просветительская работа по формированию культуры отношения к своему здоровью, устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыкам здорового образа жизни.

За последние годы физкультура и спорт становятся, более популярны в нашей стране. Это связано, прежде всего, с изменением отношения к ним со стороны общества и государства. Это и популяризация спорта в средствах массовой информации - трансляция спортивных соревнований различных видов спорта по радио и телевидению, статьи в газетах. Выпуск различной литературы спортивной направленности: книги, брошюры, различные методические и учебные пособия и т.п. С введением в действие нового стандарта физическая культура приобрела особую значимость.

Преподаватель физической культуры, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии со студентами и их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами - планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

В систему воспитательной работы техникума по физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни включены традиционные формы работы: день здоровья, легкоатлетический кросс, проведение соревнований по разным видам спорта, «Веселые старты», факультативная и кружковая работа, а также нестандартные формы работы (проектная деятельность, кинолекторий и др.).

Особое место здесь занимает работа со студентами, имеющими особенности здоровья, составляющими специальную медицинскую группу. Эти студенты вовлекаются в работу не менее активно, чем те, кто занимается физкультурой по основной программе. Так, те, кто не участвует в соревнованиях по состоянию здоровья, могут принять участие в организационных и творческих видах деятельности. В ходе проведения традиционных форм работы по формированию физической культуры и здорового образа жизни эти студенты совместно с руководителем физического воспитания решают организационные и содержательные вопросы проведения внеаудиторных мероприятий. Студенты проводят разъяснительную и агитационную работу, обеспечивают красочное оформление мест проведения мероприятий, изготавливают спортивные плакаты, помогают в формировании команд групп, в подготовке оборудования и инвентаря и т. п. В ходе их проведения они оказывают помощь в судействе, подсчете результатов соревнований. Участие студентов, имеющих особые возможности здоровья, в посильной для них форме в традиционных спортивных мероприятиях не только позволяет сохранять целостность студенческого коллектива, налаживать самоуправление, но и способствует формированию представлений о том, как можно вовлекать в совместную деятельность тех, кто по состоянию здоровья не может участвовать активно заниматься спортом. Такая работа имеет большой воспитательный потенциал как для студентов, имеющих особые возможности здоровья, так и для других студентов.

Студенты относящиеся к специальной медицинской группе здоровья задействованы в написании рефератов и в проектной деятельности.

Учебные проекты готовят в первую очередь студенты, отнесенные к специальной медицинской группе здоровья. Эта работа ведется последовательно в несколько этапов.

На первом этапе студенты совместно с руководителем физического воспитания определяют задание и тему проекта. В качестве проектных уже использовались следующие темы: Новые виды спорта; Летние виды спорта; Зимние виды спорта; История Олимпийских игр и т.д.

Затем студенты начинают поиск и подбор материалов по темам в соответствии с заданием. В это время они могут консультироваться у руководителя физического воспитания, преподавателя физической культуры по вопросам содержания и оформления проектов.

Следующим этапом является публичная защита проекта. Этот этап предполагает, что студент готовит выступление по основному докладу и ответы на вопросы, которые могут поступать как от слушателей, так и от руководителя физвоспитания, преподавателя физической

культуры. В ходе защиты проекта, как правило, используются презентации, сопровождающие выступление. Презентации также создаются студентами. Для работы над презентацией разработаны рекомендации. Еще одним из видов проектов являются проекты, создаваемые студентами в ходе различных мероприятий. В этом случае тема определяется в зависимости от планового мероприятия.

Для работы над этими проектами каждый студент прорабатывает теоретические основы вида спорта, по которому проводится соревнование. Он может присутствовать на соревнованиях, наблюдает, делает фотографии, записи. Затем полученные материалы обрабатываются, обобщаются и представляются в виде презентации, которая участвует в конкурсе проектов. Таким образом, есть возможность выбрать лучшие проекты, что позволяет создавать летопись спортивной работы в техникуме.

Проводимая нами работа позволяет решать целый ряд воспитательных задач, которые разнятся в зависимости от уровня подготовленности и курса обучения студентов: формирование представлений о роли здоровья для студента и его будущей профессии; воспитание чувства ответственности за свое здоровье, за воспитание здорового образа жизни у будущих поколений; стремление к активной жизненной позиции; корректировка ценностных представлений о здоровье; формирование умений анализировать жизненные ситуации.

Такая работа со студентами, имеющими разные возможности здоровья, способствует созданию благоприятного психологического климата в студенческой среде, формирует толерантное отношение к студентам с особыми возможностями здоровья, способствует их включению в спортивную жизнь техникума в посильной для них форме.

Литература:

1.Смирнов П. П., Ткаченко Е. В. Новый принцип воспитания: ориентация на интересы молодежи. — Екатеринбург: ИД «Сократ», 2005.

2.Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. М.,2008.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ АКУСТИЧЕСКОГО КОМФОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Мещерякова Э.А., преподаватель специальных дисциплин

*Тамбовское областное государственное автономное образовательное учреждение
среднего профессионального образования «Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева»
г. Тамбов, РФ*

Современной политикой государства в области образования избрана модель учебно-воспитательного процесса, которая предусматривает снижение здоровьезатратности на всех уровнях непрерывного образования за счет создания комфортных условий в образовательных учреждениях. Главной идеей национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», утвержденной в 2010 году Президентом России Д. Медведевым, является необходимость разработки принципиально новых методик обучения и организации учебного процесса, формирования у учащихся знаний о здоровье и способах его сохранения, внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

Приоритетным направлением становится создание здоровой атмосферы в учреждениях образования. По данным исследований в школах более 70% произносимых преподавателем звуков могут быть не слышаны учениками. Для России эта проблема особенно актуальна, ведь в большинстве наших учебных заведений стены и даже потолки в классах окрашены обычной краской или оклеены обычными обоями. Звук в таких помещениях многократно отражается, образуя эхо, из-за чего ученики быстро утомляются и теряют концентрацию.

Воспринимать материал ученикам также может помешать шум с улицы или из соседних помещений. Для его нейтрализации необходимо использовать современные стеновые и потолочные панели. Помимо этого строительные материалы в школах, лицеях, колледжах должны быть устойчивыми к воздействию огня, влаги, перепадам температуры и механическому воздействию. В подавляющем большинстве учебных учреждений не выполняется хотя бы одно, а зачастую и все эти условия.

Для любого образовательного учреждения, реализующего принципы здоровьесбережения, ключевыми являются следующие вопросы:

- как защитить детей и педагогов от шума,
- как сократить расходы на энергообеспечение,
- как создать помещение с оптимальной акустикой,
- как совместить практичность и современный дизайн,
- как подобрать оптимальное решение для любого помещения.

В плане качества образования Россия всегда занимала одну из ведущих позиций, но пока значительно отстает в обеспечении комфортности и «дружелюбности» учебных помещений. Используя опыт ведущих европейских стран в российских школах, можно надеяться, что и в России культура акустики внутреннего пространства приживется быстро и надолго.

Сегодня при строительстве и реконструкции зданий образовательного сектора возникает множество сложных задач. Внимание постепенно сдвигается от школы (колледжа) как учреждения в сторону потребностей учащихся. Множество детей проводят в образовательном заведении все больше времени в результате изменения модели семьи, в которой родители вынуждены проводить больше времени на работе, нежели дома. Как следствие, школа (колледж) выполняет более централизованную и значительную роль в быстро изменяющемся обществе. В результате общения с людьми, заинтересованными в создании здоровой атмосферы в образовательных заведениях (педагоги, обучающиеся, архитекторы, подрядчики и др.), можно сформулировать следующие основные задачи:

- на сегодняшний день основной проблемой является шум;
- большие счета за потребление энергии и низкий уровень комфорта являются характерными для образовательных зданий;
- строительные материалы должны выдерживать сложные условия эксплуатации и быть чрезвычайно износостойчивыми;
- строительные материалы должны соответствовать очень строгим требованиям безопасности;
- строительные материалы, как и другие продукты, влияют на микроклимат помещения, который оказывает воздействие на самочувствие, здоровье и учебную деятельность учеников и учителей;
- строительные материалы должны быть просты в эксплуатации и быстро монтироваться;
- образовательные помещения должны легко трансформироваться для различных видов деятельности: музыкальные занятия, лекции, самостоятельные и групповые занятия и т.д.;
- задачи, которые необходимо решать при реконструкции существующих образовательных зданий, отличаются от задач, возникающих при строительстве новых учебных заведений;
- ограниченный бюджет ведет к поиску наиболее экономически эффективных решений при ограниченных средствах.

Компания Rockfon предлагает свои решения для улучшения микроклимата в образовательных учреждениях.

Таблица 1

Улучшение микроклимата в образовательных учреждениях

Проблема	Решение Rockfon
Акустический комфорт	Продукция Rockfon обеспечивает самый высокий уровень акустического комфорта
Долговечность продукции	Продукция Rockfon имеет продолжительный срок службы и при этом сохраняет свои уникальные свойства. Потолочные панели Rockfon обеспечивают высокую устойчивость к нагрузкам и ударопрочность
Безопасность строительных материалов	Продукция Rockfon имеет самый высокий европейский уровень пожаробезопасности и соответствует всем необходимым российским нормам
Привлекательный дизайн	Продукция Rockfon, имеющая различный размер, текстуру, цвет и кромки, обеспечивает широкие возможности для создания неповторимого дизайна
Эксплуатация объекта	Продукция Rockfon проста и экономична в эксплуатации
Возможности использования при реконструкции	Продукция Rockfon легко демонтируется и заменяется даже непрофессиональными монтажниками
Микроклимат помещений	Продукция Rockfon прошла испытание и самую строгую сертификацию в России и Европе на предмет обеспечения здорового микроклимата помещений
Защита окружающей среды	Продукция Rockfon экологически безопасна и пригодна для вторичного использования в собственном производственном процессе
Энергоэффективность	Компания Rockfon предлагает несколько видов акустических панелей с учетом теплообмена помещения и применения теплоемких материалов

Остановимся подробнее на проблемах акустического комфорта и микроклимата помещений.

Проблема шума в образовательных заведениях становится все более актуальной в результате постоянно растущего использования твердых поверхностей (стекло, сталь, штукатурка), которые отражают звук и создают высокий уровень шума в помещениях.

В классах с высоким уровнем реверберации (= сильное эхо) и/или высоким уровнем шума детям трудно слушать, а преподавателям сложно говорить. Фоновый шум от работающего оборудования, занятий в соседних помещениях, транспорта и т.д. также является раздражающим фактором, который мешает концентрации и запоминанию, снижая способность обучающихся слушать и записывать.

Реверберация (= слишком сильное эхо в помещении) влияет на степень понимания речи. В любом пространстве, где речь, музыка, учеба и работа являются основными при использовании помещения, акустика пространства является такой же важной характеристикой, как и достаточная степень кондиционирования воздуха, освещения, отопления, нужное количество стульев и т.д. Реверберация обычно наблюдается в помещениях с твердыми отражающими поверхностями. В классах с высоким уровнем реверберации повышается беспокойство, что заставляет педагога говорить громче и значительно снижает разборчивость речи.

Люди автоматически приспосабливаются к акустическим условиям в помещении. Чем выше уровень реверберации в комнате, тем ниже разборчивость речи. Основными определяющими факторами для реверберации в помещении являются его форма и размеры, а также количество и распределение абсорбирующих материалов. Фоновый шум определяет, насколько хорошо слышна и понятна речь учителя, а также насколько хорошо ученики могут концентрировать внимание и думать. Причиной фонового шума в классных комнатах служат приборы отопления, вентиляции, кондиционирования воздуха, а также транспорт, люди на улице, в коридорах, соседних комнатах, звуки от передвижения стульев, разговоры учеников и т.д.

Чем выше уровень фонового шума, тем больше усилий приходится прилагать для того, чтобы понять окружающих и донести до них свои мысли; отсутствие понимания ведет к нарушению процесса коммуникации, волнению и стрессу.

В стандартной классной комнате объемом от 180 до 250 м³ установка потолка Rockfon с высокой степенью поглощения звука **снижает время реверберации** до необходимого уровня, **обеспечивая хорошую разборчивость речи.**

Использование потолков Rockfon не решает проблему шума на уровне источника (транспорт, разговор и т.д.), но снижает существующий уровень шума и обеспечивает более благоприятную акустическую обстановку.

Большая часть продукции Rockfon имеет показатель звукопоглощения >0,90; это означает, что как минимум 90% акустической энергии поглощается или рассеивается. При строительстве большинства школ используются материалы с твердой поверхностью для потолков, облицовки стен, и т.д., поэтому **потолок с акустическими панелями Rockfon часто является единственным эффективным решением для создания необходимой степени звукопоглощения и оптимального уровня разборчивости речи.**

Для больших помещений (объем > 250 м³) Rockfon рекомендует применять стеновые панели, которые помогут улучшить звукопоглощение. Стеновые панели устанавливаются на противоположной стене от рабочего места преподавателя. Это помогает значительно улучшить разборчивость речи в конце помещения, что крайне важно для учеников на последних партах.

Причиной плохого микроклимата в здании чаще всего является высокий уровень концентрации CO₂, обусловленный плохой вентиляцией в классах, а также значительные перепады температуры и циркуляция пыли, ведущие к потере внимания, плохому запаху, раздражению и т.д., и, как следствие, к пропускам занятий педагогами и обучающимися.

Все большее количество людей страдают от аллергических реакций, респираторных заболеваний и кожных проблем. Влажность в сочетании с определенными строительными материалами может привести к развитию таких микроорганизмов как плесень или бактерии, которые и становятся причиной проблем со здоровьем.

Потолочные панели Rockfon **не являются гигроскопичными** и выдерживают уровень относительной влажности воздуха до 100%. Потолочные и стеновые панели Rockfon **не способствуют развитию бактерий**, поскольку каменная вата (являющаяся основным сырьем) состоит в основном из неорганических материалов.

Таким образом, применение в интерьере современного образовательного учреждения акустических материалов Rockfon способствует формированию здоровьесберегающего пространства.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН В «КИРСАНОВСКОМ АГРАРНОМ ТЕХНИКУМЕ»

Щербаков А.В.

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Кирсановский аграрный техникум», Тамбовская область, г. Кирсанов

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалять свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать...

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Общеизвестно, что состояние здоровья детей в современных условиях значительно зависит от условий, в которых они находятся (безопасность пребывания в образовательном учреждении, санитарно-гигиеническое состояние помещений, освещенность и температурный режим помещений, нормальное функционирование всех систем жизнеобеспечения).

Цель здоровьесберегающей педагогики состоит в том, чтобы сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни у студентов, осознать ответственность за своё здоровье и здоровье других людей (*семьи, близких, сверстников*).

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставятся такие задачи, как

- формирование у обучающихся необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- обучение использованию полученных знаний в повседневной жизни и вариативному использованию правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Без сомнения, успешность обучения в техникуме определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в наш техникум на 1 курс, что является исходным фоном на старте обучения. Слово «здоровье», как и слова «любовь», «красота», «радость», принадлежит к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному. Классическое определение, данное Всемирной Организацией Здравоохранения звучит так: «Здоровье – это состояние полного психического, физического и социального благополучия». В нашем понимании здоровье – это великое благо, делающее человека свободным, устремлённым в будущее и готовым осуществить самые смелые замыслы. Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, стремится к самосовершенствованию, достигая внутренней красоты. Желание быть здоровым – это естественное стремление человека. Следовательно, для того, чтобы творить, созидать, человеку необходимо здоровье, поэтому здоровье современных студентов – серьёзная национальная проблема. В стране наблюдается общее снижение человеческих ресурсов на фоне загрязнения окружающей среды, ухудшение качества питания, роста алкоголизма, наркомании, деградации личности, разрушения института семьи, возрастания детской смертности, роста проституции, СПИДа. Всё это указывает на реальную угрозу вырождения нации и острую необходимость решения этой проблемы. Поэтому наука о сохранении здоровья человека, валеология – важнейший раздел экологии человека. Возраст первокурсника является базой для формирования основ мировидения и предоставляет широкие возможности для валеологического воспитания.

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере. Если преподаватель, преподающий любую дисциплину, понимает значение сохранения здоровья своих учеников, он никогда не позволит себе игнорировать возможность организации на своем уроке оздоровительной гимнастики — минутки отдыха для души и тела ребенка.

Результаты анкетирования студентов I курса «Гармоничность образа жизни и культура здоровья»

2011-2012 учебный год

	<i>Вопрос</i>	<i>Группы I курса</i>	<i>Итого</i>
--	---------------	-----------------------	--------------

n/n		11э 18чел.	13м 17чел.	14ам 23 чел.	58 чел.
	Для повышения знаний студентов о здоровом образе жизни, культуре здоровья в техникуме проводятся следующие мероприятия:				
	классные часы	12	9	-	21
	встречи с медицинскими работниками	12	-	-	12
	занятия физической культурой	2	2	2	6
	спортивные секции	1	4	19	24
	военно-спортивные мероприятия	1	-	-	1
	день здоровья	2	2	1	5
	спортивные соревнования	-	-	-	-
	концерты	-	-	-	-
	никаких	-	1	1	2
	затрудняюсь ответить	1	5	-	6

По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное — это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом?

Воспитывая ребенка в семье, в школе, в техникуме мы часто употребляем слово «привычка». К вредным привычкам студентов мы относим безответственность, отсутствие умений плодотворно трудиться, неорганизованность и многое другое. Но мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие привычки у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. Привычка не прививается ни в семье, ни в школе, ни в техникуме и поэтому у будущего взрослого не формируется положительный образ здорового человека. Давайте задумаемся над этой проблемой. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать, — заболеешь! Не будешь тепло одеваться — простудишься!» и т. д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку — не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом — трудно будет достигать успехов в учении!» и т. д.

Видимо, поэтому наши студенты среди исследуемых жизненных приоритетов ставят на первое место многое, но только не здоровье, которое ставится лишь на девятое место. Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все, меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно. Родители начинают бить тревогу и искать пути выхода из кризисной ситуации, совсем не думая о том, что выход находится рядом, стоит только внимательнее посмотреть на своего ребенка, поговорить с ним и предложить ему решать назревшую проблему совместно. Одной из проблем, которую девочки-подростки относят к подростковым трудностям, является проблема собственной фигуры. Вот ответы девочек-подростков на вопрос: «Какая твоя проблема является для тебя жизненно важной?».

- Меня волнует моя фигура — 40% от числа опрошенных респондентов;
- Меня волнует мой внешний вид — 15%;
- Меня волнуют проблемы взаимоотношений между людьми - 20%;
- Меня волнует моя учеба — 10%;
- Меня волнуют проблемы в моей семье — 8%;
- Меня ничего не волнует — 7%.

Ответы студентов, по-моему, весьма красноречивы.

Экология же всё чаще трактуется как наука, способная решить не только биологические, но и некоторые социальные проблемы, как мировоззрение человечества. Человек — главное звено решения всех проблем человечества и судьбы планеты, поэтому детей необходимо учить этике отношения с природой с раннего детства и в течение всей жизни. Не секрет, что экологические проблемы имеют глобальный характер и затрагивают всё человечество, но

именно в нашей стране они становятся особенно угрожающими. Главная тому причина – тотальная экологическая безответственность. Загрязняется всё: воздух, вода, почвы. И это, в свою очередь, не может не сказаться губительно на растениях, на животных, на здоровье людей. Экологические проблемы замечены государством, намечены пути улучшения экологической обстановки. Один из путей – всеобщее непрерывное экологическое образование. Конечно, можно верить, а можно и не верить в спасательный свет экологического образования, но действовать необходимо в любом случае. Фундамент ответственного отношения к окружающей среде закладывается ещё в школе. Большое значение необходимо придавать формированию у студентов валеолого-гигиенических навыков, установки на здоровый образ жизни, экологической гражданственности. Одной из главных целей, которую мы со студентами должны достичь, является – учиться быть здоровым и душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия. Особое значение в формировании профессиональной компетентности имеет вовлечение будущих специалистов механиков и автомехаников в практическую деятельность по здоровьесбережению. Задачи, решаемые в ходе практической подготовки: формирование способности самостоятельно осуществлять деятельность, направленную на сохранение и укрепление собственного здоровья, а также на здоровьесбережение своих подчинённых; овладение приёмами организации здоровьесберегающей деятельности. Реализация этих задач идёт на протяжении всего периода обучения в техникуме, так как образование должно быть «здоровьетворяющим». Необходимо ориентироваться не только на усвоение студентом знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных студентом знаний и представлений в его реальном поведении, учитывается, что студент, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

**Результаты анкетирования студентов I курса «Гармоничность образа жизни и культура здоровья»
2011-2012 учебный год**

n/n	Вопрос	Группы I курса			Итого 58 чел.
		11э 18чел.	13м 17чел.	14ам 23 чел.	
.	Легко ли вам дается учеба?				
	легко	8	7	7	22
	когда как	1 0	1 0	1 3	33
	с трудом	-	-	3	3
.	Устаете ли вы после занятий?				
	нет	4	4	3	11
	не совсем	1 0	9	2 0	39
	да	4	4	-	8
.	Уровень учебной нагрузки, по вашему мнению, в техникуме:				
	завышенный	2	1	-	3
	соответствует уровню ваших способностей и возможностей	14	15	23	52
	заниженный	2	1	-	3
.	С каким настроением вы возвращаетесь из техникума?				

	немного уставшим, но удовлетворенным и веселым	2	11	11	24
	подавленным и раздраженным	-	1	1	2
	когда как	1	5	11	32
		6			
	Употребляете ли вы спиртные напитки или сигареты в качестве снятия напряжения?				
	никогда	11	9	9	29
	изредка	5	-	11	16
	да, активно	2	8	3	13
	Как вы чаще всего проводите свободное время?				
	занимаюсь в спортивной секции или самостоятельно дома	3	-	7	10
	провожу время с друзьями	5	8	9	22
	помогаю по хозяйству	-	3	1	4
	преимущественно смотрю телевизор, видео	5	1	2	8
	сижу за компьютером (в социальных сетях или играх)	5	5	4	13
	другое	-	-	-	-

Здоровьесберегающие технологии имеют валеологические задачи, которые используются многими преподавателями на своих уроках.

Валеологические задачи:

- снижают уровень тревожности (студент выполняет лично – значимое для него задание, поэтому меньше затруднений возникает при их решении);

- «разгружают» мозг за счёт работы правого полушария, отвечающего за образное мышление;

- облегчают процесс запоминания материала (после выполнения математических расчётов студенты легко запоминают числовые данные, необходимые для формирования валеологического мировоззрения, могут осмыслить материал и установить причинно – следственные связи изучаемых вопросов);

- формируют познавательный интерес к учёбе.

Валеологические задачи необходимо включать при изучении многих тем, что является эффективной реализацией основных идей развивающего обучения. Считается, что подобные задачи восполняют математические знания моих учеников, восстанавливают потребность сохранения своего физического, психического и нравственного здоровья. На занятиях серьезное внимание уделяется соблюдению учащимися правил санитарии и гигиены, безопасным приемам труда. При проведении теоретических занятий соблюдается режим труда и отдыха, согласно положениям «Сборника нормативных документов по охране труда», М.,2000г. Перед выполнением практических работ проводится инструктаж о порядке выполнения работы и технике безопасности при работе с различными инструментами. Студенты, нарушающим установленные правила, делается замечание и повторно проводится инструктаж по ТБ. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе лично-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе лично-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Большим подспорьем в достижении поставленной цели являются уроки здоровья проводимые в рамках классных часов. Они помогают студентам научиться самопознанию, самовосприятию, самоуважению.

Тематика классных часов:

- «Здоровый образ жизни» - группа 22Э.
- «Профессия и здоровье» – группа 34АМ.

- «Моё поколение выбирает жизнь».(о СПИДе) – группа 21Э.
- «Нравственные основы семьи и брака».- группа 25-3.
- «Три ступени ведущие вниз»(о вред.привычках)–группа 313К.
- «Отношение к природе и животным как нравственная проблема»- группа 16 В.

В рамках безопасности дорожного движения группа 14АМ провела классный час со студентами 1 курса на тему: «День памяти жертв ДТП», где предусматривалось овладение каждым студентом знаниями и навыками распознавания типичных дорожных ситуаций и формирование «транспортных» привычек. В рамках этого классного часа рассматривались следующие темы:

- Что мешает видеть проезжую часть?
- Загадки «пустынной улицы».
- Двор тоже улица.
- Как переходить улицу?
- «Ловушки» на углу перекрёстка.

На занятиях по ОБЖ рассматриваются случаи поведения студента в экстремальных ситуациях: пожар, встреча с незнакомцем, экстремальная ситуация на воде, травма. Разобрав все ситуации, студенты учатся правильному поведению в них и тому, что надо сделать, чтобы такие ситуации не возникали по их вине.

Наиболее естественным способом воздействия на студента является игра. Она обучает, воспитывает, социализирует, развлекает, является уникальным средством формирования духовных ценностей и раскрытия творческого потенциала личности студента, поэтому в рамках физического воспитания и формирования здорового образа жизни проводятся: спортивно – оздоровительные игры, соревнования, эстафеты, забеги, спартакиады, конкурсы в рамках интеллектуального калейдоскопа.

**Результаты анкетирования студентов I курса «Гармоничность образа жизни и культура здоровья»
2011-2012 учебный год**

n/n	Вопрос	Группы I курса			Итого 58 чел.
		11э 18чел.	13м 17чел.	14ам 23 чел.	
.	Как вы оцениваете свое здоровье?				
	хорошее	13	10	17	40
	удовлетворительное	5	6	6	17
	плохое	-	1	-	1
.	Можно ли сказать, что вы заботитесь о своем здоровье?				
	да, конечно	9	10	6	25
	не всегда	8	7	17	32
	нет	1	-	-	1
.	Занимаетесь ли вы физической культурой или спортом?				
	регулярно	8	8	6	22
	не регулярно	10	8	17	35
	нет, не занимаюсь	-	1	-	1
.	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?				
	нет	1	7	-	18
	иногда	6	9	21	36
	да	1	1	2	4

Подвержены ли вы стрессу?					
	нет, я всегда спокоен	9	7	5	21
	только при очень больших нагрузках и переживаниях	9	9	17	35
	да, очень. Переживаю по любому поводу.	-	1	1	2

Проведённый мониторинг показал: Если на вопрос: «Боитесь ли вы осмотра у стоматолога?» в группах 13М и 14АМ - 45% детей дали положительный ответ, то на тот же самый вопрос в группе - 11Э ответили положительно 50% студентов.

В своей работе педагогический коллектив стремится воспитать в каждом студенте ответственное отношение к самому себе и окружающему миру. Приобщение каждого к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации личности, это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства и на всю жизнь. А работа в соавторстве с природой, великой и доброй волшебницей, - огромное счастье. В целях формирования здорового образа жизни, предупреждения и профилактики социально значимых заболеваний, представляющих опасность для окружающих, создания благоприятного микроклимата для студентов техникума систематически рассматривается нормативно-правовая база профилактики социально значимых заболеваний на заседании педагогического совета и совещаниях классных руководителей. В марте 2012г. проведено родительское собрание по формированию здорового образа жизни, профилактике социально-значимых заболеваний, представляющих опасность для окружающих, с привлечением сотрудников ТОГБУЗ «Кирсановская ЦРБ», МОМВД России «Кирсановский». Ведь здоровьесберегающие технологии — это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников — взрослых и детей. Это касается не только уроков физической культуры, но и других учебных дисциплин, воспитательной работы, психологической и медицинской службы учебного заведения. Здоровьесберегающие технологии — это шанс взрослых решать проблему сохранения здоровья студентов не формально, а осознанно, с учетом особенностей контингента обучаемых, направленности и специфики учебного заведения, региональных особенностей. Проблема сохранения и укрепления здоровья, а главное формирование особого отношения к здоровью как к самостоятельной ценности в современной ситуации имеет огромное значение. И это нужно осознавать. Именно поэтому с раннего возраста детям необходимо прививать желание неустанно работать над своим физическим развитием, воспитывать в них бережное отношение к самим себе и к своему здоровью.

Использованная литература.

1. Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Москва. Олма – Пресс 2002
2. Кривич М.А. Школа пешехода. Москва. 2008.

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА.

Яичников Г.В.

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Кирсановский аграрный техникум», Тамбовская область, г. Кирсанов

Здоровье – это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней и дефектов, но еще и физическое, социальное и душевное благополучие.

Еще Гиппократ говорил: “Бессмысленно лечить глаза без головы, голову без тела, тело без души”.

В сегодняшнем активно развивающемся мире особо актуальным стал вопрос здоровьесбережения молодого поколения России.

Современный человек испытывает воздействие разнообразных стрессорных факторов, к числу которых относятся психоэмоциональные, социально-бытовые, производственные. Постепенно организм перестает справляться с перегрузками, его защитные силы ослабевают, - на этом фоне развиваются многие психосоматические заболевания.

Согласно данным, представленным на заседании Коллегии Министерства здравоохранения Российской Федерации, до 60% юношей страдают хроническими заболеваниями. Распространенность нервно-психических нарушений среди подростков (главным образом, пограничных психических расстройств) достигает 79%.

Стремительно развивающаяся информационная среда с каждым днем усиливает влияние на содержание образовательных программ и сам процесс обучения. В этих условиях остро встают вопросы повышения эффективности усвоения студентами большого потока знаний, адаптации организма к повышающимся стрессовым нагрузкам. В целом возрастает значимость сохранения психосоматического здоровья студентов.

Сегодня в каждом учебном заведении имеются компьютеры, проекторы, экраны, интерактивные доски – вся эта техника призвана, чтобы акцентировать внимание студентов, усилить познавательный интерес, мотивацию к обучению. Но применять эти инструменты нужно грамотно, чтобы не навредить здоровью обучаемого.

При проведении учебных занятий мне, как преподавателю специальных дисциплин довольно часто приходится применять ИКТ, поэтому хочется дать ряд рекомендаций коллегам по использованию мультимедийной установки.

Во-первых, доска и проектор должны быть правильно установлены:

Очень важный момент – установка проектора. Желательно установить его стационарно, так же как и доску. Это решит проблему настройки и калибровки доски во время урока.

Доску следует устанавливать с учетом роста, чтобы каждый участник образовательного процесса: преподаватель или студент, не испытывал затруднений при работе с доской

Расположение проектора должно быть на максимально коротком расстоянии от доски, чтобы луч проектора не попадал в глаза участников образовательного процесса. Одно из решений – это использование короткофокусного проектора.

Размещение доски должно учитывать возможное попадание солнечных бликов. Интерактивную доску лучше расположить посередине или справа (подалее от окна). Если доска уже установлена, то выходом из сложившейся ситуации будут шторы из плотного материала.

Во-вторых, следует помнить о временных ограничениях работы с мультимедийным оборудованием. На сегодняшний день документов описывающих гигиенические требования по использованию конкретно интерактивной доски нет. Если считать, что интерактивная доска относится к экранным ТСО, тогда можно использовать СанПиН 2.4.2.1178-02 "Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях", утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 25 ноября 2002 года, действующих с 1 сентября 2003 года. Длительность непрерывного применения на уроках различных технических средств обучения колеблется в пределах 25-30 минут.

Согласно этому же документу, в течение недели количество уроков с применением ТСО колеблется от 4 до 6.

Однако применение интерактивных досок нужно сочетать с использованием традиционных форм урока, что позволит периодически переключать внимание обучающихся. В этот момент необходимо отключать лампу проектора, чтобы доска не привлекала внимания. Причем хочется уточнить, что под фразой «отключать лампу проектора» я не говорю об отключении самого проектора. Его многократное включение и выключение может привести к быстрому выходу из строя. Чтобы уменьшить нагрузку на глаза, следует внимательно подходить к выбору учебного материала. Информация для размещения на доске должна быть правильно оформлена.

Фон не должен быть слишком ярким. Шрифт должен максимально контрастировать с фоном. При оформлении воспользуйтесь принципом гармоничного сочетания цветов.

Недопустимо использовать слишком мелкий шрифт.

Не нужно перегружать страницу текстом, изображениями, схемами, диаграммами.

Необходимо использовать качественные изображения.

Присутствие анимированных картинок должно быть оправданным и не отвлекать от сути рассматриваемого материала.

Требования, предъявляемые к оформлению, изложены в документе, который вы видите СанПиН 2.4.2.1178-02 "Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях"

Очень трудно определить на каждом конкретном уроке, помог ли ты своим ученикам сохранить здоровье здесь и сейчас. Но, все-таки, я уверен, что грамотное применение информационных технологий в учебном процессе позволит им усвоить знания и избежать усталости от занятий.

Одним из показателей эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока: на одном полюсе – спокойно – деловое, умеренно-возбужденное; на другом – утомленное, растерянное, «взвинченное».

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим подростков ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы не будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то надеяться на то, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически нельзя. Если раньше говорили: "В здоровом теле - здоровый дух", то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет студентам более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а преподавателю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Литература:

1. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 474 с.
2. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
3. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
4. Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006. С. 147
5. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.

ЗАЩИЩАЯ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА, МЫ ОБЕСПЕЧИВАЕМ ЕМУ БУДУЩЕЕ

Емельянова М.С.

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Педагогический колледж г. Тамбова», РФ

В последние годы наметилась тенденция на увеличение объема часов в школе, а также уплотнение учебного материала. Но в стремлении дать как можно больше знаний мы не должны забывать и о здоровье обучающихся.

В образовательном процессе всегда участвуют 3 стороны: дети, родители и педагоги. От их правильного поведения зависит и психическое и физическое здоровье студента, а значит, и успеваемость

В колледж приходят студенты 15-16 лет, когда происходит серьезная перестройка организма. Педагоги, родители и сами студенты должны об этом помнить и соблюдать ряд требований для того, чтобы этот период прошел как можно легче.

Уважаемые студенты, поступив учиться в учреждения СПО или НПО, вы вступили на более сложный уровень развития. Сейчас от вас зависит ваше будущее. В самый сложный период адаптации к новому учебному учреждению, новым требованиям преподавателей, коллективу, необходимо помнить о следующем:

– «в чужой монастырь со своим уставом не ходят», т.е. в учебном заведении уже сложились свои традиции, устои, требования, следовательно, необходимо как можно раньше занять свою позицию, принять те требования, которые предъявляют педагоги, не пытаться противостоять им. Тогда психологическая адаптация пройдет гладко.

– «в здоровом теле здоровый дух». Несмотря на то, что вы уже не школьники, вы еще не достигли того физического развития, которое определяет взрослого человека. Следовательно, соблюдение правил гигиены, режима питания, укрепление здоровья поможет Вам справиться с трудностями обучения.

– «век живи — век учись». В школе на уроках вам дают основы знаний, которые вы обязаны в дальнейшем совершенствовать и углублять. Необходимо заниматься самообразованием и самосовершенствованием.

Дорогие родители, если ваши дети уже учатся не в родной школе, это еще не значит, что они стали взрослее и психологически подготовленнее к жизни. От вас, родители, все еще зависит, поел ли ребенок утром, имеет ли он полноценный обед, и когда он ложится спать. Контроль со стороны родителей в период становления личности крайне важен. Психологическая поддержка играет не меньшую роль в адаптации ребенка к новой для него жизни.

В связи с глобальной компьютеризацией общества большинство нынешних студентов имеют дома компьютер. Самая распространенная болезнь, связанная с компьютерами — интернет-зависимость. Ни в коем случае нельзя допускать бесконтрольного использования компьютера и интернета. Современные программные и аппаратные средства позволяют управлять компьютером на расстоянии: установка материнского контроля, интернет-цензор для веб-браузера, фильтры, предусмотренные как провайдером, так и устанавливаемые на компьютерах самими пользователями. «Сидение» в социальных сетях, скачивание рефератов и решенных домашних заданий приводят к умственному «обнищанию» личности.

Альтернативой сидению за компьютером является активная жизненная позиция: участие в конкурсах и олимпиадах, кружках, секциях, получение дополнительного образования, дистанционное обучение.

Главное, что родители должны помнить о том, что «ребенок будет тем, кого они воспитают»: бездушное существо в бессмысленном взгляде на окружающий мир или развитая личность с чувством долга, ответственности и сформированным представлением о своем будущем.

Все перечисленные выше вопросы, связанные со здоровьем вновь поступивших студентов, должны быть обговорены с родителями и студентами в первые дни обучения на классных и родительских собраниях. Кураторы совместно с родителями и детьми составляют памятки и инструкции, определяющие различные стороны жизни молодых людей, вступающих в новый для них этап жизни.

Большую часть времени студенты все-таки проводят в образовательном учреждении. Следовательно, обеспечение комфортной обстановки, доброжелательность со стороны взрослых — первоначальная задача педагогического коллектива.

Что такое комфортная обстановка?

Во-первых, правильный режим распределения времени отдыха и труда. К сожалению, многие студенты, живя вдали от родителей, пренебрегают требованиями обязательного утреннего завтрака, приходят в колледж голодные, не выдерживая полутора часов первой пары уроков. В связи с этим, руководством колледжа было принято решение увеличить перемену между первым и вторым уроком для того, чтобы студенты могли позавтракать.

Кроме того, обязательно требование правильного распределения уроков в течение дня и недели. По наблюдению за работой студентов на различных уроках, можно сделать следующие выводы: на первой паре учебного дня работоспособность студентов низкая, они не выспались, не позавтракали, у некоторых много времени занимает дорога. Активность наступает на второй и третьей паре. В это время необходимо ставить в расписание самые трудные уроки – математику, информатику, русский язык, химию, физику. К четвертой паре умственная активность падает, здесь можно ставить уроки, требующие физической активности.

Во-вторых, каждый урок - это переживание, эмоции, умственная работа. Разнообразные виды и формы уроков, интересные методические приемы, адекватность требований каждого педагога создают благоприятную атмосферу на уроках и вне их.

Педагоги должны помнить и о самостоятельной работе студентов. Ведь нерационально увеличенное количество заданий для самостоятельной работы по одному предмету ведет к переутомлению и невозможности подготовки к другим занятиям.

Следовательно, от педагога зависит, как проведут день его студенты.

Итак, здоровая атмосфера, правильная организация жизни студентов дома и в учебном учреждении силами родителей и педагогов обеспечивает физическое и психологическое здоровье будущих специалистов.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ : ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТЫ

Ульнирова Н. Ю.

Муниципальное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа села Корткерос», Республика Коми, РФ

В.А.Сухомлинский говорил : «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить :забота о здоровье – это важнейший труд учителя. От жизнерадостности , бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»

В 2002 году Президентом РФ было принято постановление к глобальной агитации российского народа «О здоровом образе жизни».В каждом человеке заложен потенциал здоровья, но этот потенциал может быть реализован по-разному под влиянием индивидуальных особенностей и тех социальных условий, в которых формируется личность.

Задачи образовательного учреждения в сфере охраны здоровья учащихся закреплены в ряде законодательных и нормативных документов .Значимость данной работы обозначена двумя основными положениями ,содержащимися в Законе РФ «Об образовании»[2]:

- это гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности(ст.2)
- это обязанность образовательного учреждения создать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья учащихся (ст.5)

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Существует более 300 определений понятия «здоровья».Согласно определению Всемирной организации здравоохранения , здоровье – это состояние полного физического , психического и социального благополучия , а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Физическое здоровье:

- это совершенство саморегуляции в организме , гармония физиологических процессов , максимальная адаптация к окружающей среде(педагогическое определение)
- это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции(медицинское определение)

Психическое здоровье :

- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности(педагогическое определение)
- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция(медицинское определение)

Социальное здоровье : это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье – это комплекс характеристик мотивационной потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье – система ценностей и убеждений

По **направлению деятельности** среди частных (узкоспециализированных) здоровьесберегающих технологий выделяют:

- медицинские(технологии профилактики заболеваний ;коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно- гигиенической деятельности)
- образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные)
- социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики коррекции девиантного поведения)
- психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития)

К комплексным (интегрированным)

здоровьесберегающим технологиям относят :

- технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья(физкультурно-оздоровительные и валеологические)
- педагогические технологии, содействующие здоровью
- технологии, формирующие ЗОЖ

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе **личностно-ориентированного подхода**. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоение культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции(от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за своё здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Типы технологий :

- **здоровьесберегающие** (профилактические прививки обеспечение двигательной активности, витаминизация., организация здорового питания)
- **оздоровительные** (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
- **технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
- **воспитание культуры здоровья**(факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д)

«Здоровьесберегающая технология», по мнению В.Д.Сонькина,- это :

- условия обучения ребёнка в школе(отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания)
- рациональная организация учебного процесса(в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями)
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии» по мнению Н.К.Смирнова[10], - это все те психолого- педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Под **«здоровьесберегающей образовательной технологией»** Петров О.В.[7] понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.)

В эту систему входит:

- использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, её коррекция в соответствии с имеющимися данными.
- учёт особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
- создание благоприятного эмоционально- психологического климата в процессе реализации технологии
- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности

Диагностика здоровьесберегающей деятельности учителя на уроке:

Анкета качества урока

(содержит 21 пункт, из которых 18 направлены на здоровьесбережение)

1. Устно или письменно (для эксперта) ставит цели развития личностных качеств учащихся на уроке(мышление, речь, воля, нравственность, коммуникативность, эстетическое восприятие)и реализует их средствами учебного предмета.
2. Уверенно (профессионально) владеет учебным материалом
3. Демонстрирует правильную, выразительную, ясную, точную, краткую, уместную, логичную, этикетную речь
4. Демонстрирует ненасильственные приёмы обучения(не перебивает, не проявляет неприятия, раздражения, гнева, не навязывает точку зрения)
5. Устанавливает и использует связи с другими предметами.
6. Уместно использует материал из разных сфер жизнедеятельности (кроме учебных дисциплин)
7. Использует раздаточные, наглядные статичные материалы.
8. Использует динамические дидактические материалы(аудио, видео, компьютерные демонстрации, приборы)
9. Дает разноуровневые домашние задания
10. Стимулирует обоснование, аргументацию ответов, в том числе с использованием фактов из другой областей знания.
11. Поощряет инициативу и самостоятельность учащихся
12. Поощряет индивидуальные учебные достижения
13. Предлагает задания, развивающие интуицию, творческое воображение, эмоционально-чувственное восприятие.
14. Обращает внимание на качество речи обучаемых.
15. Вовремя (без задержки) заканчивает урок.

На уроке использует приёмы (методы):

16. Дифференцированного, в том числе индивидуального обучения(учитывает особенности памяти, внимания, мышления, темпа усвоения, уровня понимания, здоровья)
17. Проблемного обучения (проблемные вопросы и ситуации)
18. Диалогового обучения (свободное обсуждение и дискуссии)
19. Рефлексивного обучения (оценки учащихся полезности урока, своего психологического состояния)

20. Коллективной мыслительной деятельности
21. Исключающие утомляемость, перегрузки обучаемых.

Выделим шесть показателей здоровьесберегающей направленности урока :

- 1.учёт особенностей аудитории
- 2.создание благоприятного психологического фона на уроке
- 3.использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу
- 4.создание условий для самовыражения учащихся
- 5.инициация разнообразных видов деятельности
- 6.предупреждение гиподинамии

Литература :

- 1.Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений: САНПИН 2.4.2.1178
- 2.Закон «Об образовании»
- 3.Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе : проблемы и пути их решения// Школа .-2005 -№3
- 4.Здоровьесберегающее образование : теоретические и прикладные аспекты: сб.ст. /Пермский гос.универ.-Пермь :Кн.мир;Звезда,2002
- 5.Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: С.Чубарова Г.Козловская ,В.Еремеева// Развитие личности.№2
- 6.Опыт реализации комплексной стратегии образования , формирующего здоровье школьников :сб.статей и научно- методических разработок/ под ред .Ю.В.Науменко.- Волгоград:Изд-воВГИПК РО,2005
- 7.Петров О.В.Здоровьесберегающая деятельность в школе// Воспитание школьников.-2005.-№2.-.
- 8.Приказ МЗ РФ от 30.12.2003 г.№261 «О комплексной оценке состояния здоровья детей»
- 9.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.-М.:АПКИПРО,2002.
- 10.Смирнов Н.К.Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.-М.-АРКТИ,2003

ЗДОРОВЬЕ КАК КАТЕГОРИЯ КУЛЬТУРЫ

Лантева Н. Н., учитель технологии

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Межшкольный учебный комбинат» Советского района, г. Казань, РФ*

В нашем межшкольном учебном комбинате вот уже несколько лет с успехом реализуется программа элективного курса «Воспитание лидера».

Целью данной программы является развитие и укрепление в себе **Психологии лидера**, т.е. способностей отработки культуры поведенческого этикета, способа оценки действительности и своих возможностей. Успешное формирование психологически здоровой, устойчивой личности реализуется на условиях воспитания обучающихся в духе бесконфликтного общения.

В Большом энциклопедическом словаре понятие «культура» (от лат . cultura - возделывание, воспитание, образование, развитие, почитание) - исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, в их взаимоотношениях, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях,

Здоровье – одна из неотъемлемых граней, насыщающих понятие «культуры здорового образа жизни», проявляющаяся в знаниях, умениях, нравственном и эстетическом развитии, мировоззрении, способах и формах дипломатического общения людей.

Вступая в жизнь, молодые люди должны знать, что «только лишь 10-15% желающих утвердятся в сложном практическом мире добиваются своих целей» [1]. Программа нашего курса рассчитана на учащихся старших классов, планирующих своё будущее в выбранном ими профессиональном направлении. Поэтому программные приоритеты ориентированы на отработку навыков бесконфликтного общения и выработку умений следования правилам культуры «здоровьесберегающего» этикета.

В чем же заключается смысл понятия «*здоровье как категория культуры*», нацеленный нашими занятиями?

Современная стремительная жизнь невозможна без различного рода стрессов и переживаний, ссор и споров, нервных перегрузок и психологического «выгорания». Чтобы научиться стойко переносить все эти отрицательные эмоциональные стороны жизни предусмотрен специальный раздел нашего элективного курса «Психология конфликта».

В наше время оставаться вежливым и доброжелательным, а значит психологически здоровым, очень трудно. Споры повседневно возникают на любой почве. Однако в современном цивилизованном мире приоритеты в искусстве ведения спора немного изменились. Если в прежние времена искусство спора заключалось в мастерстве отстаивать собственную точку зрения, то в настоящее время правила ведения спора направлены на то, чтобы в жаркой полемике не упустить истину, оставить отношения спорщиков в рамках приличия и при этом сохранить психологически здоровое равновесие.

Дискуссий невозможно избежать, ведь каждый человек на всё имеет свою точку зрения, иногда кардинально противоположную взглядам окружающих людей. А при отстаивании своих убеждений рождаются споры, которые, несомненно, ведут к нервным срывам. Поэтому сегодня просто необходимо научиться «*к каждому подбирать отмычку. В том искусство управлять людьми*», как сказал Бальтасар Грасиан-и-Моралес— испанский прозаик, философ и теоретик литературы.

Важными составляющими тренингов и практических занятий, предусмотренных программой нашего элективного курса «Воспитание лидера», являются следующие направления:

1. основные правила дипломатической коммуникации, раскрывающие приёмы, стимулирующие неконфликтное общение (практикум по [1], [2]);
2. способность управления самим собой, позволяющая сохранить душевное равновесие в ситуации, провоцирующей напряжение отношений [3];
3. способность выработки оптимистического способа мышления, способа оценки действительности и своих возможностей, поддерживающего эмоциональное равновесие [4];
4. антистрессовая система методов и приемов, позволяющих быть уверенным в себе человеком в любых обстоятельствах [4], [5];
5. использование уникальных качеств и особенностей своей личности, данных природой, для преодоления собственных комплексов [4];
6. повышение эффективности работы в команде в условиях доброжелательности и взаимовыручки [6];

Приложение 1

Выдержки из программы элективного курса «Воспитание лидера» по представленным выше направлениям:

1. основные правила дипломатической коммуникации, раскрывающие приёмы, стимулирующие неконфликтное общение

Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Виды деятельности на уроке
Психология конфликта - правила ведения дискуссий - правила выхода из конфликта	4 2 2	Основы психологии конфликта	Знать: основы психологии конфликта Уметь: использовать основы личностной психологии для преодоления конфликтных ситуаций при общении	Отработка практических навыков, относящихся к умению использовать основы личностной психологии выхода из конфликтной ситуации

2. способность управления самим собой, позволяющая сохранить душевное равновесие в ситуации, провоцирующей напряжение отношений

Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Виды деятельности на уроке
Деловая этика	2	Стратегия задач и программных требований.	Знать: основные принципы этики, относящейся к категории делового общения	Дискуссия об этике
Правила хорошего тона	2	Определение ключевых качеств современного лидера	Знать: общие принципы хорошего тона Уметь: применять правила хорошего тона	Практическая отработка основных навыков
Культура речи: - культура общения; - умение слушать; - речевая культура; - публичное выступление; - правила неконфликтн	10 2 2 2 2 2	Выработка основ психологии общения, позволяющих сохранить душевное равновесие в конфликтной ситуации	Знать: этикет культуры речи Уметь: применять правила хорошего тона	Отработка практических навыков, относящихся к развитию речевых лидерских качеств

ого общения				
-------------	--	--	--	--

3. способность выработки оптимистического способа мышления, способа оценки действительности и своих возможностей, поддерживающего эмоциональное равновесие

Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Виды деятельности на уроке
Эмоции. Культура жестикуляции	4	Изучение культуры жестов, как одного из основных лидерских признаков	Знать: правила жестикуляции Уметь: применять характерные жесты, определяющие личность лидера	Практическая отработка основных жестов, определяющих психологии общения
- общепринятые жесты;	2			
- эмоциональные жесты;	2			
- индивидуальные жесты;				

4. антистрессовая система методов и приемов, позволяющих быть уверенным в себе человеком в любых обстоятельствах

Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Виды деятельности на уроке
Основы саморегуляции:	4	Ответы на вопросы. Выполнение практических навыков психологического саморегулирования	Знать: принципы выработки новых навыков поведения. Уметь: применять систему методов и приемов, позволяющих быть уверенным в себе, настаивать на своем и добиваться своих целей в любых обстоятельствах	Отработка основных навыков, относящихся к системе методов и приемов психологического манипулирования.
- Диагностика эмоциональности	2			
- основы стрессоустойчивости личности	2			

5. использование уникальных качеств и особенностей своей личности, данных природой, для преодоления собственных комплексов;

Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся или	Планируемые результаты освоения материала	Виды деятельности на уроке

		виды учебной деятельности		
Правила общения на приемах:	4	Выработка основ психологии общения, позволяющих сохранить эмоциональное равновесие в конфликтной ситуации	Знать: принципы хорошего тона в общении Уметь: применять правила хорошего тона при деловых и неофициальных встречах	Практическая отработка основ психологии общения
- официальных	2			
- неофициальных	2			

6. повышение эффективности работы в команде в условиях доброжелательности и взаимовыручки

Тема урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Виды деятельности на уроке
Диагностика лидерских способностей Подготовка практических проектов Защита практических проектов	Выполнение и защита практических работ, выполненных в командном составе	Знать: о природе прирожденных или сформированных лидерских качеств личностей в команде. Уметь: использовать личностные возможности целенаправленного формирования в команде условий доброжелательности и взаимовыручки	Отработка основных навыков, относящихся к умению использовать личностные возможности целенаправленного формирования лидера в команде.

Литература:

1. Интернет-вестник www.koryazhma.ru (дата обращения 01.12.21011);
2. Р.Р. Кашапов Как научиться работать и добиваться успеха/Москва «Аст-пресс книга», 2003 стр.307;
- 2.Ирина Архипова Лучшие тесты самодиагностики личности/ Изд. «Наука и Техника», 2009;
- 3.Людмила Анн Психологический тренинг с подростками/ ООО «Питер Пресс», 2007, стр.27;
- 4.О.Н. Истратова Психологические тесты для старшеклассников/Ростов-на Дону «Феникс», 2007, стр.75-105;
5. Вестник ЗОЖ №6 Дыхательные упражнения, 2004;
6. Аллан Пиз, Барбара Пиз Язык телодвижения

ЗДОРОВЬЕ КАК КАТЕГОРИЯ КУЛЬТУРЫ

*Ткачева Т. И., учитель истории и обществознания
Муниципальное образовательное учреждение «Моисеевская средняя
общеобразовательная школа» Котовского района Волгоградской области, г. Волгоград, РФ*

Культура управляет развитием и судьбой каждого человека
(Психология: тематический словарь)

1. Культура здоровья в системе культуры.
2. Позиции культуры здоровья.
3. Факторы обеспечения здоровья по данным ВОЗ.
4. Факторы, влияющие на формирование культуры здоровья.

1. Культура здоровья в системе культуры.

Культура--это нормы и продукты материального производства, характерные для данного общества.

Важнейшей составляющей общечеловеческой культуры является культура здоровья, которая направлена на гармоничное развитие духовных, психических и физических сил человека, на создание здоровой во всех отношениях среды обитания, обеспечивающей высший уровень жизнотворчества.

Здоровье человека отражает одну из наиболее чувствительных сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на физическое, духовное и социальное благополучие при максимальной продолжительности его активной жизни. Здоровье - это комплексное и, вместе с тем, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

В настоящее время здоровье – основное право человека, которое определяет культуру личности и признается социумом. Оно служит ведущим фактором человеческого и общественного прогресса, а также одним из важнейших конечных результатов усилий каждой личности и всего общества. Здоровье – это дело каждого, но нести ответственность за него обязаны все.

Культура здоровья - важнейшая составляющая общей системы культуры. Среди глобальных проблем современности, определяющих будущее человечества, она приобретает ведущее значение т. к. эволюция возможна лишь только в здоровом обществе и проходит в разрезе культурного освоения мира.

"Качество" народонаселения подразумевает комплекс медико-генетических и социально-психологических характеристик жизни людей:

- физическое здоровье,
- уровень развития интеллектуальных способностей,
- психофизиологический комфорт жизни,
- механизмы достижения физического здоровья (П.Л.Капица)

2. Позиции культуры здоровья.

Здоровье человека отражает одну из наиболее чувствительных сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на физическое, духовное и социальное благополучие при максимальной продолжительности его активной жизни. Здоровье - это комплексное и, вместе с тем, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

Понятно, что понятие культуры здоровья объемно и многофакторно.

Можно выделить некоторые позиции:

- 1) сформированность представлений о здоровье и здоровом образе жизни;
- 2) наличие знаний о способах укрепления и сохранения здоровья;
- 3) осознание базовых ресурсов своего организма;
- 4) понятие всей полноты ответственности за состояние своего здоровья;
- 5) развитие навыков психофизической саморегуляции и самоконтроля;
- 6) отсутствие вредных привычек.

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного развития обуславливает актуальность теоретической и практической разработки данной проблемы, определяет необходимость соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию.

Отсюда возникает необходимость воспитания культуры здоровья и формирование основ здорового образа жизни у человека, когда у человека возникает состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Далеко не хлебом единым жив человек, и никогда духовное нездоровье не будет сочетаться с физическим здоровьем.

3. Факторы обеспечения здоровья по данным ВОЗ.

Современное направление медицинских исследований все больше склоняется в ту сферу, которая раньше принадлежала только психологам, так как невозможно провести четкую грань между физическим и ментальными факторами заболеваний. Организм не заболевает сам – человек делает это. Разум и тело постоянно подталкивают друг друга к здоровью или болезни. И непосредственно заставить свой организм стать здоровым мы не можем, но мы можем помочь ему в этом.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 80-х гг. нашего столетия определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре производные. Используя последние, Межведомственная комиссия по охране здоровья населения Совета безопасности РФ в Федеральных концепциях "Охрана здоровья населения" и "К здоровой России" определила это соотношение применительно к нашей стране следующим образом (в скобках – данные ВОЗ):

- генетические факторы - 15-20% (20%);
- состояние окружающей среды - 20-25% (20%);
- медицинское обеспечение - 10-15% (8%);
- условия и образ жизни людей - 50-55% (52%).

Величина вклада отдельных факторов разной природы на показатели здоровья зависит от возраста, пола и индивидуально-типологических особенностей человека. В процессе формирования культуры здоровья важное место занимает обучение здоровью, уровень культуры здоровья учащихся.

4. Факторы, влияющие на формирование культуры здоровья.

Что же оказывает влияние на формирование культуры здоровья?

1. Социально-экономическая среда:

дети из семей с низким социальным статусом, дети «группы риска» занимаются физкультурой и спортом меньше, чем дети из семей с более высоким статусом.

Важную роль играют также культурная среда, вероисповедание, общий уровень образования.

2. Педагогические факторы:

Компетентность учащихся, т.е. знание о здоровье, о здоровом образе жизни, о факторах риска, раскрытие своего внутреннего потенциала и включение в управление процессом укрепления и сохранения здоровья в качестве активного субъекта на основе мотивационного подхода, все это относится к культуре здоровья.

Педагогическое влияние накладывается на образ «культуры здоровья», уже сформированный культурной и социальной средой семьи.

Педагогическое влияние оказывается на человека, в основном, в период детства и юношества, то есть в образовательных учреждениях. Здесь важными факторами являются здоровьесберегающая инфраструктура учреждения, комплексный подход к формированию и сохранению здоровья в организации воспитательно-образовательного процесса. В учебных учреждениях должно большое внимание уделяться мотивации воспитанников на здоровый образ жизни. То есть, должна вырабатываться сознательная потребность в собственных взглядах и убеждениях на отсутствие вредных привычек, жизненную активность.

3. Медико-физиологические факторы.

К медико-физиологическим факторам, оказывающим влияние на формирование культуры здоровья, относятся уже существующие у человека режим двигательной активности, режим дня, оздоровительные мероприятия, организацию физического воспитания, средства и методы воспитания, то есть, опыт человека в области культуры здоровья и его привычки. Исследования данной проблемы показало, что преобладающее большинство учащихся соотносят понятие здоровья и здорового образа жизни с физической культурой

Поэтому для приобщения учащихся к здоровому образу жизни важно использовать эту взаимосвязь и рассматривать физическое воспитание как средство приобщения подростков к здоровому образу жизни и формированию у них ценности своего здоровья.

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного развития обуславливает актуальность теоретической и практической разработки данной проблемы, в результате которой присутствует ожидаемый результат:

- Сформировать понятие о здоровье и здоровом образе жизни людей.
- Сформировать представление о физическом, биологическом и социальном потенциале человека.
- Ознакомить с методикой ПФГ и саморегуляции.
- Выработать стойкую мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.
- Ознакомить с оздоровительными видами физических упражнений.

Возможность вести здоровый образ жизни и формировать культуру здоровья зависит:

- от пола, возраста и состояния здоровья;
- от условий обитания (климат, жилище);
- от экономических и социальных условий;
- от наличия полезных привычек;

Что же обеспечивает формирование основ культуры здоровья?

- самосознание, саморазвитие и самореализация;
- умение справляться со стрессовыми ситуациями;
- оптимально питание;
- сон;
- рациональная двигательная активность;
- отсутствие вредных привычек;
- психо-сексуальная и половая культура;
- высокая медицинская активность.

Расширению круга знаний в области здоровья и способов его укрепления будут способствовать внеурочные занятия по формированию культуры здоровья, которые будут эффективны в том случае, если работу в данном направлении проводить систематически и целенаправленно.

Проблема культуры здоровья стала подниматься современным обществом сравнительно недавно. Причиной этому может служить, например, в Западных странах - возрастание веса болезней, связанных с образом жизни человека. В России острота проблемы выражается в прогрессирующем уменьшении численности населения, в основном за счет снижения рождаемости. Однако большой вклад вносит и смертность трудоспособного населения, вследствие снижения резервных возможностей социально-психологических и физиологических механизмов адаптации. В такой ситуации становится очевидной необходимость изменения подхода к здравоохранению, смены паталогоцентрической модели здравоохранения (в центре внимания которой находится больной) на здоровьесцентрическую модель (в центре внимания -

здоровый). Таким образом, необходимо выбирать тактику, направленную не только на лечение болезней, но и, в большей степени, на их профилактику, то есть - оздоровление.

В результате анализа ситуации была выявлена ключевая проблема, которая препятствует профилактике заболеваний и улучшению здоровья участников образовательного процесса – это отсутствие обоснованного, системного, комплексного подхода в проведении здоровьесберегающей деятельности. А также недостаточная эффективность управления ею. Для решения этих проблем можно определить задачи:

1. создание нормативно-правовой базы реализации здоровьесберегающих программ;
2. разработка программ для всех групп, уровней физического и психического здоровья, во всех сферах здоровьесберегающей деятельности;
3. создание организованных структур здоровьесберегающей деятельности.

При этом учитывать, что одним из основных механизмов культурного воспроизводства является (передача (трансляция) культурных ценностей и норм от поколения к поколению). Воспроизводством в современных обществах является процесс обучения, который происходит не только на официальном уровне. Сильное влияние на культурное воспроизводство оказывает «скрытая программа» - аспекты поведения, которым индивиды обучаются на формальном уровне.

В настоящее время назрела необходимость изменения основы решения проблемы сохранения и укрепления здоровья – переход от узкой ориентации здоровьесберегающих технологий и здоровьесберегающей педагогики в целом лишь на сохранение и укрепление здоровья к более широкой ориентации на воспитание культуры здоровья, в которое входят умения, навыки, способности, позволяющие человеку самостоятельно заботиться о сохранении и укреплении, как своего здоровья, так и здоровья других людей.

Итак, культура здоровья - это стремление и умение сделать лучшие достижения мирового опыта нашим личным достоянием в кропотливом самосовершенствовании, наградой за которое будет не только физическое здоровье, но и ясность ума, полнота чувств и постоянный приток бодрости.

Литература:

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. Теория и практика физической культуры. - 1995. №4. - С. 2 - 7.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты). Теория и практика физической культуры. - 1990. - №1. - С. 14 - 25.
3. Бикмухаметов Р.К. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни будущих педагогов.[Электронный ресурс]
4. Википедия «Культура здоровья». [Электронный ресурс] (последнее обращение 05.03.2012)
5. Золотая О. В. "Культура здоровья как фактор формирования здоровьесберегающей среды" .[Электронный ресурс] festival.1september.ru/articles/567944/ (последнее обращение 12.03.2012)
6. Подобед Валентин Михайлович [Электронная ресурс]. http://www.moy-doktor.com/medicine/articles/index_221.html (последнее обращение 15.03.2012)
6. Макаренко В.К. Культура здоровья как приоритетная задача общественного развития молодежи. Пензенский государственный педагогический университет им. В.Г.Белинского. [Электронный ресурс] lib.sportedu.ru/Press/SP/2009N2/p63-67.htm
7. Мещерякова Б.Г. «Психология. Тематический словарь».СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2007 .

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

*Орликова Е.В., преподаватель спецдисциплин,
Тамбовское областное государственное автономное образовательное учреждение среднего
профессионального образования «Техникум отраслевых технологий» Мичуринский филиал, РФ*

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья студентов занимает особое место в воспитательном процессе любого образовательного учреждения и является неотъемлемым элементом воспитания студентов учреждений СПО. Эта деятельность является инновационной и поэтому может выступать в качестве объекта изучения.

Состояние здоровья обучающихся во многом определяет основные тенденции здоровья населения и является одним из показателей достижений общества. Определяясь, потребностями общества, усилия воспитательной деятельности в учреждениях направлены на сохранение здоровья. Сегодня общество ставит перед учебными заведениями задачу создания благоприятной воспитывающей здоровьесберегающей среды для успешной реализации возможностей и потенциала личности студента.

В Концепции модернизации российского образования, утвержденной Правительством Российской Федерации, определено, что обучение и воспитание должно проходить в таких условиях, которые гарантируют защиту прав личности студентов, его психологическую и физическую безопасность.

С целью охраны здоровья, повышения уровня популяционного здоровья и улучшения демографической ситуации в стране Минздравом России утверждена Концепция охраны здоровья здоровых в Российской Федерации от 21.03.03. № 113. Сохранение здоровья молодежи Концепция определяет как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений в области охраны здоровья здорового человека, что позволит молодым людям быть более подготовленными к тому, чтобы выполнять свои обязанности в обществе. Данную Концепцию многие учебные заведения рассматривают в качестве основы для разработки образовательных программ, направленных на создание системы формирования, активного сохранения, восстановления и укрепления здоровья студентов в процессе обучения и воспитания.

Период обучения, как любая стадия жизненного пути человека, имеет свою специфику. Выбор профессии, профессиональное самоопределение, трудоустройство, любовь, в некоторых случаях и создание семьи - все это происходит за кратчайший период, который во многом определяет дальнейшую судьбу человека. Состояние здоровья человека отражается во всех сферах его жизнедеятельности. Профессиональной направленности, высокой культуры труда.

Воспитание в средних учебных заведениях по сравнению с общеобразовательной школой имеет ряд особенностей. Одна из главных особенностей воспитательной деятельности связана с формированием у студентов ценности Профessionала высокого класса, конкурентоспособного и мобильного. Профессиональное воспитание психических качеств, необходимых для успешной деятельности по избранной специальности.

В последнее время, когда увеличивается необходимость в широко образованных, профессионально мобильных, конкурентоспособных специалистах, возрастает необходимость целенаправленного формирования профессионально значимых личностных качеств выпускников. Спектр личностных качеств, включает интерес к профессии, целеустремленность, работоспособность, стрессоустойчивость, физическую выносливость и потребность в здоровьесбережении. Поэтому уровень здоровья и физического развития молодого человека выступает в качестве важного условия осуществления им функций будущего специалиста, а потребность в сохранении и развитии здоровья - в качестве фактора социальной адаптации и конкурентоспособности на рынке труда. В то же время проявляется и обратная зависимость: образ жизни, степень и характер активности его учебной и не учебной деятельности во многом определяют состояние здоровья. Выпускник должен обладать достаточно объективной

самооценкой общего физического и социального развития, профессионального выбора, способности к регулированию своей деятельности, достаточным уровнем работоспособности и самоконтроля. Для него также должно быть характерно умение вести здоровый образ жизни, включая культуру поведения, питания, личной гигиены.

Формированию конкурентоспособного специалиста, ориентированного на сохранение и развитие своего здоровья, способствует комплекс воспитательных условий, среди которых определяющим является создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

Понятие «здоровьесбережение» является качественной характеристикой среды. Оно показывает, насколько решается вопрос сохранения здоровья субъектов педагогического процесса в условиях педагогической среды образовательного учреждения.

Чтобы смоделировать здоровьесберегающую среду, необходимо понимать, из каких компонентов она должна состоять. Наше учебное заведение предлагает структуру здоровьесберегающей среды, состоящую из трех компонентов: пространственно - предметного, технологического и социально-ценностного.

Пространственно - предметный компонент - это материальные условия учебной, воспитательной и производственной деятельности (наличие спортивного зала, комплексной спортивной площадки, лыжной базы, медицинского пункта, столовой, библиотеки, читального зала, учебных кабинетов, лабораторий и учебно- производственных мастерских, оборудованных в соответствии с санитарно- гигиеническими нормами и т.д.), эстетическая среда.

В качестве технологического компонента в структуре здоровьесберегающей среды выступают здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии наделяют традиционные педагогические технологии признаком здоровьесбережения. Здоровьесбережение как качественная характеристика любой педагогической технологии показывает, насколько данная технология решает проблему сохранения и развития субъектов образовательного процесса.

Социально - ценностный компонент определяет ведущие ценности, идеи, правила, нормы, традиции, отношения, направленные на здоровьесбережение субъектов образовательного учреждения. Носителями ценностей являются педагоги - лидеры, способные творчески решать здоровьесберегающие задачи.

Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения - постоянно изменяющаяся система, поэтому ее структура не должна быть стабильной.

Обобщая все вышесказанное, можно сделать следующий вывод. Последние десятилетия характеризуются повышенным вниманием общества к сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Здоровьесбережение вошло в число инновационных педагогических задач. Поскольку здоровье сугубо индивидуально, довольно сложно создать в образовательном учреждении некие универсальные условия, которые гарантировали бы сохранение и развитие здоровья каждого субъекта педагогического процесса, но можно активизировать субъектную позицию студентов в отношении сохранения и развития своего здоровья. Сохранение и развитие здоровья студентов невозможно без положительного отношения личности к своему здоровью как условию полноценной, счастливой и успешной жизни. Такое отношение целесообразно осуществлять через ближайшее окружение студентов, т.е. через педагогическую среду, представленную совокупностью трех компонентов: пространственно - предметного, технологического, социально - ценностного. Качественной характеристикой педагогической среды является ее ориентированность на здоровьесбережение субъектов педагогического процесса. Организованная в целях сохранения и развития здоровья субъектов педагогического процесса среда называется здоровьесберегающей.

При формировании здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении необходимо учитывать то, что каждый компонент педагогического процесса должен выполнять здоровьесберегающую функцию. Обязательным условием является принятие студентами и педагогами здоровьесберегающей среды и обогащение ее. Только в этом случае можно добиться положительных результатов

Литература:

1. Ахаев А.В. Управление здоровьесберегающим образовательным процессом. Учебно-методическое пособие/ А.В. Ахаев. – Усть-Каменогорск: Издательство ВКГУ имени С.Аманжолова, 2004.
2. Валеология. Физвоспитание. Спорт. №1 (13) 2003 год, январь. Ежемесячный методико-педагогический журнал.
3. Вишнякова С.М. Профессиональное образование. Словарь. – М., 1999.
4. Классный руководитель. Научно-методический журнал для заместителей директоров по воспитательной работе, классных руководителей и кураторов, учителей начальной школы. М., 2004., №2.
5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии Учебное пособие. М.: Народное образование, 1998. 256 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ СБО В ШКОЛЕ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ

*Кошарская Л.Л., учитель социально-бытового ориентирования
Житомирская специальная общеобразовательная школа-интернат I-III ст. для детей с
проблемами зрения, г. Житомир, Украина*

На современном этапе человек, его жизнь и здоровье определяются как высшие человеческие ценности, потому что, именно они являются показателем цивилизованности общества. Внимание к вопросу сбережения здоровья школьников, в последнее, время возросло. Это вызвано тем, что состояние здоровья школьников за последние годы значительно ухудшилось. Отметим, что здоровье ребенка, социально-психологическая адаптация, нормальный рост и его развитие во многом определяются средой, в которой он живет.[4]

Можно выделить такие основные факторы, которые влияют на состояние здоровья учеников:

- увеличение учебной нагрузки;
- проведение детьми свободного времени за компьютерными играми и экраном телевизора;
- отсутствие контроля со стороны взрослых за тем, сколько времени ребенок проводит за компьютером и телевизором.

Все это приводит к гиподинамии, к увеличению количества детей с нарушением осанки и ухудшению зрения школьников. И потому, одним из важных заданий школы, является сохранение, укрепление здоровья учеников, а также формирование у них ответственного отношения к своему здоровью, обучение способам сбережения и укрепления своего здоровья.[3, 27]

Под здоровьесберегающими технологиями ученые предлагают понимать:

- благоприятные условия обучения школьника (отсутствие стрессовых ситуаций, адекватность требований, методик обучения и воспитания);
- оптимальную организацию учебного процесса (в соответствии к возрастным и индивидуальным особенностям, к гигиеническим нормам);
- полноценный и рационально организованный двигательный режим.

В организационном плане система сохранения здоровья реализуется в учебном процессе школы для детей с проблемами зрения не только во время уроков ОБЖ, физической культуры, а также и на уроках коррекционного цикла – на уроках социально-бытовой ориентировки (СБО).

В воспитательном процессе – во время проведения классных часов и воспитательных мероприятий.

Опираясь на опыт работы со слабовзрными детьми, можно сказать, что процесс формирования осознанного отношения к собственному здоровью на уроке требует обязательного объединения информационного и мотивационного компонентов с практической деятельностью учеников, что в свою очередь способствует овладению детьми необходимыми умениями и навыками.

Также необходимо отметить, что у учеников развито интуитивное умение ощущать эмоциональное состояние учителя, и поэтому с первых минут урока нужно создать доброжелательную среду позитивного эмоционального настроения. Нужно помнить, что психическое состояние и психическое здоровье учеников влияет и на физическое здоровье.

Для создания позитивного настроения учеников на уроке и благоприятного климата в классе я использую такие упражнения:

1. «Подарок». Ученики становятся в круг. Предлагаю сделать подарок своему соседу справа, а именно – подарить ему хорошее настроение при помощи мимики и жестов.

2. «Рукопожатие». Ученики становятся в круг. Предлагаю каждому участнику обменяться рукопожатием с соседом слева и справа. Необходимо постараться силой рукопожатия выразить свои чувства.

3. «Пожелания». Предлагаю ученикам последовательно, один за другим, обменяться пожеланием. Например, один ученик говорит, обращаясь к другому: «Я желаю тебе, чтобы все твои желания исполнились» и т.д.

Программой СБО в школе для детей с проблемами зрения предусмотрено изучение разделов «Личная гигиена», «Культура питания», «Культура поведения», «Семейные отношения», «Медицинская помощь». Учащиеся получают информацию о необходимости и значении физических упражнений для укрепления здоровья, о правильном уходе за кожей, волосами, руками, полостью рта, о вреде курения и алкоголя, рационе и режиме питания разных возрастных категорий, гигиенических требованиях к продуктам питания, правилах приготовления пищи и профилактики пищевого отравления, правилах общения, правилах приема гостей, о правовых основах брака и функциях семьи, способах разрешения конфликтных ситуаций, о правилах оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.[2] В процессе изучения этих тем ученики также самостоятельно ищут информацию с использованием разных источников информации (интернет, журналы, газеты, средства массовой информации и др.). Все темы, изучаемые в этих разделах подводят учащихся к сознательному и бережному отношению к своему здоровью, к воспитанию желания быть здоровым.

Во время урока для активизации позитивных качеств личности учеников использую такой прием, как выполнение творческого задания «Мой ответ такой». Например, раздаю ученикам листочки бумаги и предлагаю написать, как бы они ответили в подобных ситуациях:

1. Друг (подруга) похвастался, что попробовал выкурить сигарету и ему понравилось. Он предлагает попробовать и вам.

2. Вы попали в компанию, где все курят. «Попробуй, это круто! Мы уже взрослые!» — говорят вам.

3. К вам в гости пришли друзья принесли «Лонгер». «Вот купили по дороге. Будет веселее развлекаться»,— так объяснили они свой поступок.

Так же, для развития процессов познавательной деятельности, часто использую упражнение «Продолжи предложение», например:

- ✓ Человек, употребляющий наркотики, - это...
- ✓ Если бы мне предложили наркотики, то я ...
- ✓ Если бы мои друзья принимали наркотики, то я бы...
- ✓ Если бы мои родители узнали, что я принимаю наркотики, то они бы...
- ✓ Если бы я захотел попробовать наркотики, то я мог бы...
- ✓ Я знаю, как можно бороться с наркотиками...

Особое внимание уделяется на уроках гигиене зрения. Для сохранения зрения и профилактики зрительного утомления каждые 15-20 мин. провожу специальные упражнения для глаз или физкультминутки. Для этого в классах висят тренажеры (рис.1).



рис.1

Также использую индивидуальные карточки для каждого ученика (рис.2).

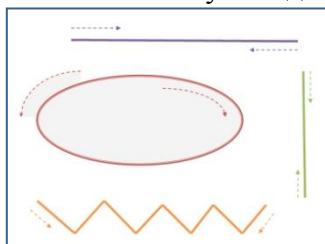


рис.2

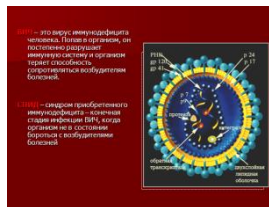
Для нормального функционирования глаза необходимым условием является также хорошее освещение класса, особенно рабочего места.

Сегодня активно используются на уроках информационные технологии и поэтому необходимо также учитывать оптимальное расстояние между экраном и глазом – не меньше 2м, если размер экрана по диагонали 35 - 47 см. и 3-5 м. при размере 50 - 61 см. на уровне глаз сидящих учащихся. [1, 74]

После 10-15 мин. просмотра видеоматериала, как и после любой зрительной работы (нагрузки), глазам необходим отдых. Если не соблюдать этих требований, то наступает переутомление, что в свою очередь ослабляет мышление, память, внимание, появляется чувство апатии, головная боль, снижается сопротивляемость к неблагоприятным факторам. При условии рациональной организации работы на уроке усталость наступает позже, а переутомляемость не допускается. Это достигается через оптимальное соотношение фронтальных, групповых и индивидуальных форм работы с учащимися, сменой видов учебной деятельности. Использование на протяжении урока минутки расслабления в сопровождении музыкальных произведений медленного, спокойного характера также способствует снятию напряжения и утомления у учеников.[1, 89]

Знания учащихся полученные на уроках СБО необходимо закреплять и во внеурочной деятельности - во время проведения классных часов и воспитательных мероприятий. Для формирования и закрепления навыков здорового способа жизни у учащихся, негативного отношения к вредным привычкам, ответственного отношения к собственному здоровью систематически провожу мероприятия, которые направлены на решение этих задач. Использование мультимедийных презентаций усиливает воспитательный эффект.





Вывод: Систематическое использование в учебном и воспитательном процессе комплекса мероприятий в сочетании с современными технологиями способствует формированию у учащихся позитивной мотивации на усвоение норм здорового образа жизни, развитию навыков самоорганизации, учит культуре здоровья на принципах развития жизненных навыков. А тесное сотрудничество всех участников учебно-воспитательного процесса – учеников, педагогов, семьи – усиливает эффективность формирования ценностного отношения к своему здоровью.

Литература:

1. Зильман С.Л., Зильман В.Л., Шевченко С.М. Гигиеническое воспитание учеников.- К.: «Радянська школа», 1988.- 126с.
2. Программа социально-бытовой ориентировки
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.-М.: АПК и ПРО, 2002.-121с.
4. Соколова О.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Размещено: Интернет и образование, Июнь, том №9, 2009г. Режим доступа: <http://www.shkolnimir.info/>

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

*Никулина О.П., Романова М.М.- преподаватели спецдисциплин
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования «Педагогический колледж г.Тамбова», РФ*

«...забота о здоровье ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В.А. Сухомлинский

Проблема здоровья сейчас у всех на слуху. Еще А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля». Следовательно, возросло внимание и к здоровью обучающихся, потому что состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Естественно, что именно педагог может сделать для обучающегося в плане сохранения здоровья, иногда больше, чем врач. Но для этого педагогу нужно обучиться здоровьесберегающим образовательным технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и себе в том числе, и на своих занятиях, и в общей программе работы образовательного учреждения.

Существует множество здоровьесберегающих образовательных технологий (ЗОТ). Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в расширенном смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья обучающихся. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой здоровьесберегающей задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов,

обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

Цель здоровьесберегающей педагогики - обеспечить выпускнику образовательного учреждения высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучающихся, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

По характеру действия здоровьесберегающие технологии могут быть подразделены на следующие группы:

1. Защитно-профилактические.

К этой группе относятся приемы, методы, технологии, направленные на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий. Это, в частности, выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; поддержание чистоты и проведение прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки, исключающего наступление состояния переутомления учащихся; использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах с целью профилактики травматизма и т.п.

2. Компенсаторно-нейтрализующие.

При их использовании ставится задача восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, или хотя бы частично нейтрализовать негативные воздействия в тех случаях, когда полностью защитить человека от них не представляется возможным. Например, проведение физкультминуток и физкультпауз, позволяющих в какой-то мере нейтрализовать неблагоприятное воздействие статичности уроков, недостаточность физической нагрузки, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», позволяющие частично нейтрализовать стрессогенные воздействия, снять психоэмоциональное напряжение.

3. Стимулирующие.

Эти приемы, методы, технологии позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Типичные примеры - закаливание, физические нагрузки и др.

4. Информационно-обучающие.

Они обеспечивают учащимся необходимый уровень грамотности для эффективной заботы о своем здоровье, помогают в воспитании культуры здоровья: образовательные, просветительские и воспитательные программы, адресованные обучающимся, их родителям и педагогам.

5. Социально адаптирующие и личностно развивающие технологии.

Включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья обучающихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности: социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики.

Организация учебного процесса на занятиях спецдисциплинами строиться с учетом объективные и субъективные факторов, определяющие утомительность учебных занятий.

К субъективным (индивидуальным) факторам относят следующие: возраст, пол, состояние здоровья, функциональное (физическое и психическое) состояние в данный момент, способности, работоспособность, степень подготовленности, интересы. К объективным факторам, определяющим утомительность занятий, относятся трудность, объем изучаемого материала, длительность и тип урока; характер окружающей среды.

Субъективные факторы утомительности неисчерпаемы, непостоянны, индивидуальны и чаще всего не поддаются измерению. Объективные факторы поддаются измерению и управлению. Объективные факторы утомительности учитываются при организации

педагогического процесса: на основе этих закономерностей строится урок, учебный день, учебная неделя, учебный год.

В соответствии с вышеперечисленными факторами на отделении «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы» в ТОГБОУ СПО «Педагогический колледж» разрабатывается индивидуальная образовательная траектория студента, включающая дифференцированные задания, методические рекомендации по их выполнению, образцы работ, сроки выполнения заданий, критерии оценки результатов деятельности, вопросы для самоконтроля. Оптимальным можно считать такую организацию процесса обучения, при которой максимальный педагогический эффект достигается при сохранении благоприятной динамики работоспособности. Содержание занятий строится на логическом чередовании теоретических и практических форм учебной деятельности с эффективным использованием ИКТ и других технических средств обучения. Знание студентом объема учебной самостоятельной работы позволяет рационально спланировать ему свой режим дня во внеурочное время.

Свои занятия спецдисциплин проводим с учетом гигиенической оптимизации урока по методике Н. К. Смирнова. При этом учитывается объем учебного материала. Существует закономерная связь между объемом учебного материала и утомлением обучающихся, но это не значит, что нужно уменьшить нагрузки или объем учебного материала. В задачи педагога входит научить студента оперативно работать с этим материалом.

Немаловажное значение имеет плотность занятия. Плотность занятия - это отношение времени, в течение которого обучающийся занят учебной работой, ко всей продолжительности занятия, выраженное в процентах. К времени занятости относится время, затрачиваемое на выполнение задания, слушание объяснений педагога, наблюдение за показом и т. д.

Объем подаваемой обучающимся информации, подлежащей восприятию и переработке, сложность и степень новизны учебного материала определяет трудность учебных занятий. Особенностью преподавания спецдисциплин является применение большого числа видов и оптимальной продолжительности учебной деятельности (исполнение композиции, анализ работ мастеров, слушания, объяснения методов выполнения практического задания, рассматривания наглядных пособий, закрепление теоретических знаний в форме тестирования, решения проблемных заданий, поиск иллюстративного материала с использованием средств ИКТ). Специфика профессионального обучения на отделении предусматривает значительное количество учебного времени на изучение профессиональных модулей.

Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технологии работы педагога на занятии, составляют основу здоровьесберегающих образовательных технологий. Большая часть этих условий, как и гигиенических, регламентированы в СанПиНах. Это не только свежий воздух, проветренная мастерская, соответствующее освещение, влажная уборка, озеленение, но и рабочее место студентов – индивидуальные столы с дополнительным освещением. Автоматически осуществляется контроль за посадкой студентов во время занятия. Использование видеоэкранных средств обучения – в пределах комфортного уровня шума для человека (10 дБ).

Для эффективного формирования компетенций, предусмотренных ФГОС третьего поколения, педагогу необходимо чередовать виды учебной деятельности, виды обучения (словесное, наглядное, аудиовизуальное через технические средства обучения, формы самостоятельной работы), рационально использовать интенсивность работы и активность учеников, место, длительность и условия применения ТСО, своевременное проведение физкультминуток, которые способствуют снятию эмоционального и физического возбуждения.

Многочасовые занятия композицией, исполнительским мастерством приводит к физической и эмоциональной усталости. Физические упражнения - единственный способ снятия стресса, доставшийся нам от предков. Физические упражнения не только снимают стресс, но и позволяют поддерживать организм в таком состоянии, когда повреждающее действие возможного стресса будет минимизировано. На своих занятиях мы проводим следующие физкультурные минутки:

Упражнения для рук.

1. Собрать пальцы в кулак. Поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения - «трепетание пальцев». Выполнять 10-15 секунд.
2. Установить кисть ладонью к себе. Совершать волнообразные движения всей кистью. Перемещать кисть во всех направлениях (вправо-влево, вперед-назад, вверх-вниз) на длину вытянутой руки. Упражнение выполнять 15-20 секунд.
3. Положить кисть на стол ладонью вверх. По очереди собрать пальцы в кулак и также выпрямить их, вернув в исходное положение. Движения выполнять сначала одной, потом другой кистью, а затем одновременно обеими кистями. Упражнение повторить 6-8 раз.
4. Пальцы кисти плотно сжать в кулак. С напряжением выпрямить пальцы и развести их как можно шире. Затем опять собрать пальцы в кулак. Упражнение выполнять по очереди то правой, то левой рукой, затем одновременно двумя руками. Упражнение выполнять 15-20 секунд.
5. Расположить руки перед собой ладонями вниз, пальцы развести. Совершать волнообразные движения по очереди каждым пальцем отдельно.
6. Пальцы собрать в кулак. Вращать кисти по часовой стрелке и против часовой стрелки. Упражнение выполнять одновременно двумя руками. Упражнение повторить 6-8 раз.
7. Выполнять короткие удары пальцами рук по столу, поочередно касаясь стола подушечками пальцев. Можно изменять темп и интенсивность удара.
8. К большому пальцу по очереди прикасаются другие выпрямленные пальцы. Можно делать несколько прикосновений, а также увеличивать темп упражнения.

Динамические упражнения

1. Положить голову на правое плечо. Сделать толчок плечом и переложить голову на левое плечо. Затем сделать толчок левым плечом и переложить голову на правое плечо. Движение повторить 6-8 раз. В упражнение можно включить кисти рук и «перебрасывать» голову от плеча на ладонь и обратно. Возможны движения головой вправо-влево, вперед-назад.
2. Последовательно вращать по кругу головой, плечами и грудной клеткой. Упражнение выполнять сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Упражнение выполнять 15-20 секунд.
3. Прислушиваясь правым ухом, перемещать сначала голову, а потом и все туловище вправо. Затем из этого положения выполнять аналогичное перемещение влево. Движения делать в разных направлениях.
4. По очереди отрывать от пола носки и пятки ног. Упражнение выполнять сначала одновременно двумя ногами, а затем то левой, то правой. В упражнении можно изменять темп и интенсивность. Упражнение выполнять 10-15 секунд.
5. Расслабить тело. Выполнять движение так, как будто воображаемые веревки тянут вверх по очереди различные части тела: голову, плечи, локти, кисти рук, грудную клетку, лопатки. Сначала выполнять движение вверх, затем расслабление вниз и т.д.
6. Покачивание головой вперед-назад. Покачивание головой вправо-влево.
7. Повороты туловищем вправо-влево.

Дыхательные упражнения

При выполнении дыхательных упражнений на каждый поворот или покачивание нужно делать энергичный и порывистый вдох, а затем последующий выдох. Каждое упражнение выполнять по 10 секунд.

Гимнастика для глаз

1. Закрывать глаза и держать закрытыми. На счет 1 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-6. Упражнение повторить 4-5 раз.
2. Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10-15 раз.

Обучение здоровью студентов охватывает широкий спектр областей знаний о эмоциональном и психологическом здоровье, правильном питании, репродуктивном и сексуальном здоровье, профилактике употребления алкоголя и табака и других наркотических веществ, предупреждение травматизма. Организация обучения здоровью связана с четкой постановкой цели, ее детальным описанием, осознанием и активностью всех участников

образовательного процесса. Результатом деятельности можно считать, устойчивую мотивацию здорового образа жизни, способность к созданию и реализации индивидуальной программы ЗОЖ.

Создание эмоционально положительного фона в обучении, общении связано с учетом психического и физического здоровья студентов; психологическими особенностями группы. Стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи студенту в учебном процессе, формирование жизненных навыков молодого человека, связанных с определенным выбором здорового поведения, например, не употреблять табак, придерживаться здоровой диеты, выбирать безопасный, основанный на достаточной информации круг общения, умением разрешать конфликты, справляться со стрессом, вести переговоры и т.д.- вот основные результаты нашей педагогической деятельности.

Литература:

1. Азарных Т. Д. Тыртышников И. М. Психическое здоровье (вопросы валеологии), - М-В. НПО «МОДЭК», 1999.
2. Дружинин В. Е., Психическое здоровье детей. - М.: Творческий Центр Сфера, 2002.
3. Иовчук Н. М. Северный А.А. Депрессия у детей и подростков. - М.: «Школа-Пресс» 1999.
4. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
5. Каралашвили Б.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
6. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2000.
7. Полетаева. Н.М. Педагогика и здоровье: учебно-методическое пособие. СПб.: ЛОИРО, 2004.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2003.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ МИХАЙЛОВСКОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА-ИНТЕРНАТ

Дягилева С.В., преподаватель

Федеральное казенное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Михайловский экономический колледж-интернат» Министерства здравоохранения и социального развития РФ, Рязанская область, г. Михайлов

Проблема здоровья сейчас у всех на слуху. Все чаще вспоминают слова о том, что «здоровье – это не все, но без здоровья все - ничто».

В советской школе о здоровье учащихся заботились планомерно, да и факторов, разрушающих их здоровье, было несравненно меньше. А что же изменилось? Недостаток витаминов, неправильный режим дня, пьющие родители, деформирующие детскую психику авторитарное воздействие учителей – все это было и осталось. Продолжают возрастать учебные нагрузки, уменьшается двигательная активность детей, свободное время все чаще отдается просмотру видеофильмов и компьютерным играм. О росте числа юных курильщиков, массовом потреблении подростками пива, проблеме токсикомании и наркомании и говорить не

приходится – раньше это не носило массового характера. Современное образование не может рассчитывать ни на помощь семей, с рудом сводящих «концы с концами», ни на систему гос. здравоохранения. Педагогическая общественность все больше осознает, что именно преподаватель может сделать для здоровья студента гораздо больше, чем врач.

Преподавателя не надо заставлять выполнять часть обязанностей врача или медсестры, а обучить психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих студентов и на своих уроках, и в общей программе работы колледжа.

Можно сказать, что 60% всех учащихся страдают теми или иными хроническими заболеваниями, часто несколькими. Но и оставшуюся часть учащихся трудно отнести к категории здоровых. Отсутствие медицинского диагноза – еще не свидетельство здоровья. Можно сказать, что за учебными партами – больные дети!

К сожалению, ряд причин привели к тому, что, как свидетельствует статистика, состояние здоровья населения России крайне неблагоприятно. Причем именно состояние здоровья подрастающего поколения вызывает особую тревогу.

К выводу о том, что обучение, получение образования неизбежно оказывают неблагоприятное воздействие на здоровье, приходили многие ученые и педагоги – практики. Более того, еще Екатерина Великая говорила, что надо не знаниями нагружать, а воспитывать интерес к учебе. Наблюдения врачей установили большое распространение среди учащихся близорукости, нарушений осанки, неврастении и анемии. [1]

Анализ причин «школьных болезней» привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. К этим недостаткам образования, в частности, относятся:

- недостаточная освещенность кабинетов;
- плохой воздух учебных помещений;
- неправильная форма и величина учебных столов;
- перегрузка учебными занятиями.

В современное время все эти недостатки сохранились, но к ним добавилось много других. Так, все активнее входит компьютеризация, создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику учащихся. Это и интенсификация обучения, в том числе, с использованием технических средств обучения, и переход на новые формы обучения, и учебный стресс.

Повышенная учебная нагрузка не проходит бесследно. До 50% студентов заканчивают учебный день с признаками сильного и выраженного переутомления.

Цель педагогической (образовательной) технологии – достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии.

Как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса - студентов и педагогов. В тоже время оно определяет направленность действий, совокупность задач, решаемых в процессе достижения главной цели образовательной системы, и, таким образом, фиксирует соответствующий приоритет в идеологии и принципах педагогической деятельности. Это как бы показатель того, что с учащихся без их согласия не взимается «плата» за получаемое ими образование в форме непреднамеренного нанесения ущерба их здоровью.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп:

1) Медико – гигиенические технологии (МГТ). Все проблемы, связанные со здоровьем человека, традиционно относятся к компетенции медиков. На практике медики давно занимаются уже не столько здоровьем, сколько болезнями.

2) Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) – реализуются на уроках физкультуры и в спортивных секциях.

3) Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ) – создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей,

гармоничных взаимоотношений с природой. Сюда можно отнести обустройство территорий, озеленение учебных кабинетов, воспитание у студентов любви к природе и т. д.

4) Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ) – изучение курса БЖД, данные технологии реализуют специалисты по охране труда, архитекторы, строители и т. д.

5) Здоровьесберегающие технологии (ЗОТ). Эти технологии наиболее значимые из всех перечисленных. Главный их отличительный признак – не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем. [2]



Рис. 1 Решение проблем

Для наглядности представления об основных здоровьесберегающих технологиях, используемых в образовании, работающей на принципах здоровьесберегающей педагогики, и лучшего понимания их взаимосвязи приведем следующую схему.

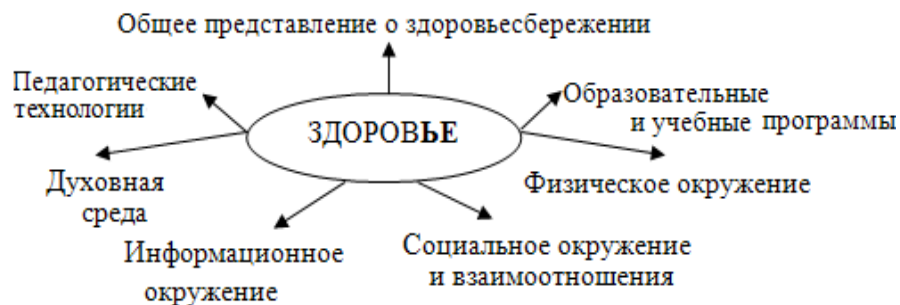


Рис. 2 Общее представление о здоровьесбережении

На схеме видно, что в качестве системообразующего принципа здоровьесберегающей педагогики выступает приоритет заботы о здоровье студентов, в рамках которого можно выделить такие обязательные условия, как научно-методическую обеспеченность работы, подбор и подготовку педагогических кадров (включая заботу о их здоровье), и, наконец, достаточное финансовое обеспечение всего проекта. Основную группу технологий здоровьесберегающей педагогики, наряду с описанными выше медико – гигиеническими (МГТ), физкультурно – оздоровительными (ФОТ), экологическими и обеспечивающими безопасность жизнедеятельности технологиями, составляют ЗОТ, которые подразделяются на три группы. [3]

Можно привести ряд критериев, используемых для ориентировочной оценки эффективности ЗОТ в работе колледжа:

- 1) результаты проведения мониторинга здоровья студентов
- 2) желание студентов посещать колледж – простой, но очень информативный показатель
- 3) объем дневной учебной нагрузки на студентов
- 4) курящие студенты – отсутствие или наличие - объективный показатель результативности воспитания культуры здоровья
- 5) гигиеническое состояние туалетов, сантехники
- 6) содержание уроков физкультуры и эмоциональная атмосфера на них
- 7) жизнь в колледже после окончания уроков
- 8) активность и заинтересованность студентов в участии в мероприятиях, связанных с тематикой здоровья
- 9) психологический климат в педагогическом коллективе
- 10) вид студентов, выходящих после уроков (подавленные, тягостно ожидающие следующего урока или оживленные, эмоционально адекватные)
- 11) характер взаимоотношений студентов с преподавателями и друг с другом: доброжелательность, взаимопонимание и т. д.
- 12) Отношение к колледжу большинства родителей

Среди студентов 1 курса нашего учебного заведения была проведена анонимная анкета, которая содержала 19 вопросов, опрошено 97 студентов:

1. Испытываешь ли ты чувство усталости на уроках?
Редко – 52%
Да, достаточно часто – 37%
Да, почти всегда – 15%
2. Какие уроки чаще (или всегда) вызывают у тебя ощущение усталости?
История – 41%
Математика – 35%
Физика – 32%
3. Устаешь ли ты обычно к концу недели?
Часто – 42%
Редко – 36%
Да, всегда – 16%
4. Какое эмоциональное состояние преобладает у тебя в колледже?
Сосредоточенное – 38%
Радостное – 24%
Безразличное – 22%
Раздраженное – 11%
5. Какие уроки нравятся тебе потому, что нравятся стиль и методы преподавания учителя?
Физика – 34%
Информатика – 28%
Биология – 21%
Литература – 17%
Обществознание – 16%
6. Уроки, по каким предметам ты исключил бы из расписания или сократил по количеству?

Математика – 28%

Физика – 17%

История – 17%

Иностранный язык – 12%

Информатика – 7%

7. Возникает ли у тебя на уроках состояние стресса?

Иногда – 42%

Редко – 28%

8. Сколько, в среднем, времени тебе приходится тратить ежедневно на выполнение домашнего задания?

Каждый день по-разному – 73%

9. Помогает, лично тебе колледж заботится о своем здоровье?

Да, помогает – 30%

Немного помогает – 26%

Совсем не помогает – 25%

10. Как ты оцениваешь состояние здоровья большинства своих преподавателей?

Хорошее – 35%

Удовлетворительное – 29%

Не задумывались – 29%

Воздействие негативных факторов на здоровье студентов, непосредственно связано с целевой установкой колледжа. В этой связи можно выделить несколько аспектов решения этих проблем:

1) усилия должны быть направлены на обеспечение оптимальной работоспособности студентов и педагогов; состояние их психофизиологического комфорта;

2) должны быть правильно оборудованы кабинеты, поддержание оптимального температурного режима, освещения, звукоизоляции;

3) правильная организация урока (смена занятий, работа с раздаточным материалом и т. Д.), поведение преподавателя;

4) реализация индивидуального подхода к студентам;

5) продолжать создание в колледже нетерпимости к употреблению любых видов психоактивных веществ и пропаганду здорового образа жизни;

6) усилить контроль за проведением физкультурминуток;

7) решить проблемы с организацией питания.

И хотелось бы напомнить, что скоро сессия – сдача экзаменов! Для преподавателей – это в основном проверка полученных знаний студентами, а для большинства студентов – стресс. И чтобы помочь студентам преодолеть этот этап и не только этот необходимо сотрудничать в тесном контакте психологической, медицинской службам и преподавателям.

Одним из факторов ЗОТ является наличие здоровых преподавателей. Законодательством неслучайно предусмотрен для преподавателей 2-х месячный отпуск. Чтобы восстановить свои силы необходимо:

1) хорошо выспаться

2) хотя бы месяц совсем не думать о работе

3) больше улыбаться

Преподаватели, которые улыбаются и которым улыбаются, живут в среднем на 4 года дольше, но главное лучше! Желаем всем крепкого здоровья!

Литература:

1. М.М.Безруких, В.Д.Сонькин, В.Н. Безобразова «Здоровьесберегающая школа» М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006.

2. В. И. Ковалько «Здоровье – сберегающие технологии» М.: «Вико», 2004.
3. Н.К.Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы» М.: Аркти,2003.
- 4.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ

*Попова О.Е., преподаватель биологии
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Цнинская сош № 2», г.
Тамбов, РФ*

Проблема здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Всё чаще вспоминаются слова классика о том, что «Здоровье – это не всё, но без здоровья всё – ничто». Поэтому и обсуждать эти проблемы стали достаточно часто.

Свою долю ответственности за сохранение здоровья несёт и система образования. Период взросления человека, приходящийся на время его пребывания в школе, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния его здоровья, при том, что именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны педагогов.

В связи с этим, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему.

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.

Для достижения этой цели большую роль играет предмет «биология», преподавание которого позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания, как на уроках, так и во время домашней работы.

На уроках биологии я использую следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Организационно – педагогические технологии (построение уроков согласно требованиям методики и технологии их ведения, способствующих предотвращению состояния утомления, гиподинамии и других дезадаптивных состояний);
2. Психолого–педагогические технологии, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает на своих обучающихся (учёт индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, создание доброжелательного психологического микроклимата в ученическом коллективе, релаксирующие паузы);
3. Учебно – воспитательные технологии, включающие вопросы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек (технология сотрудничества, групповые технологии, педагогические методы и приёмы оптимизации и индивидуализации образовательного процесса);
4. Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии, включающие технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности;
5. Лечебно – оздоровительные технологии (физкультминутки, смена видов деятельности);
6. Экологические здоровьесберегающие технологии, направленные на создание экологически оптимальных условий жизни и деятельности обучающихся, гармоничных

взаимоотношений с природой (обустройство пришкольной территории, зелёные растения в классе).

Считаю, что для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса:

- рациональная плотность урока должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;
- в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у них ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- количество видов учебной деятельности на уроке должно быть 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.;
- в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления;
- в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся;
- обучение должно проводиться с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися;
- должен осуществляться контроль научности изучаемого материала;
- необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности обучающихся, осуществлять индивидуальный подход к детям с учетом личностных возможностей;
- на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата;
- нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся; необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физкультминутки, определять их место, содержание и длительность, необходимо производить целенаправленную рефлекссию в течение всего урока и в итоговой его части.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологию личностно-ориентированного развивающего обучения И.С. Якиманской. Содержание и организация учебного процесса данной технологии направлены на раскрытие и использование индивидуального опыта каждого обучающегося. В ходе обучения каждый школьник имеет возможность выбора при выполнении заданий и решений задач. Обучающиеся знают и самостоятельно используют значимые для них способы переработки программного материала. Учителем оценивается не только результат, но и процесс учения обучающегося через рефлекссию и самооценку. Индивидуализация и дифференциация учебного процесса позволяет учителю раскрыть избирательность познавательных предпочтений обучающихся, устойчивость их проявлений, степень активности и самостоятельности. Таким образом, в технологии личностно – ориентированного развивающего обучения И. С. Якиманской особое значение придаётся субъективному опыту жизнедеятельности школьника, приобретённому в конкретных условиях семьи, в процессе восприятия людей. Индивидуальность обучающегося проявляется в избирательности к познанию мира, способах восприятия и переработки новых знаний.

На своих уроках также особое внимание уделяю одному из принципов развивающего обучения: включаю в процесс обучения не только рациональную, но и эмоциональную сферу. В нейрофизиологической и нейропсихологической литературе широкое распространение получила теория функциональной асимметрии мозга, которая в общем понимании трактуется так, что правое полушарие – это все художественное, интуитивное, а левое – рационально-логическое. Поэтому в основу когнитивного стиля личности положена концепция функционального доминирования работы левого и правого полушарий и связанных с этим особенностей «предпочтений» восприятий. Необходимо учитывать, что правое полушарие воспринимает всю новую информацию, передает ее в левое полушарие, оставляя себе копию в виде образов. Возникает проблемная ситуация. Обучающиеся выдвигают гипотезу. В этот момент работает правое полушарие. Затем предлагаю ученикам объяснить это явление. И здесь

включается логическое мышление. Эта цикличность приводит к левополушарной гармонизации. Оба полушария в работе. Эта технология является здоровьесберегающей, потому что она развивает оба полушария.

Включая в урок хотя бы один элемент здоровьесберегающей технологии стараюсь сделать процесс обучения интересным и занимательным, создать у детей бодрое, рабочее настроение, облегчить преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усилить интерес детей к предмету.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии, которые я использую на уроках, способствуют укреплению и сохранению здоровья детей. Развивают творческий потенциал детей, снимают стресс и повышают интерес к урокам.

Литература:

1. Валеология школьников: Методическое пособие. – Тамбов: ТОИПКРО, 2005.
2. Питюков В. Б. Основы педагогической технологии. Учебно – практическое пособие/ В. Б. Питюков. – М., 1997.
3. Смиронов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М., 2003.
4. Шуркова Н. Е. Педагогические технологии/ Н. Е. Шуркова. – М., 1992.
5. Якиманская И. С. Личностно – ориентированное обучение в современной школе/ И. С. Якиманская. – М., 1996.

СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА

Конобеева Н. Н., методист

*Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Железнодорожный колледж», г.Мичуринск, РФ*

«Здоровью нет цены», «Болезнь человека не красит» — гласит народная мудрость.

Пожалуй, особенно точно оценил роль здоровья в жизни человека известный русский врач и писатель В. Вересаев: «С ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять — значит потерять все; без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно — высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно!»

В ряду приоритетных ценностей человека здоровью безоговорочно отводится первостепенное значение. И жертвовать своим здоровьем ради чего бы то ни было (богатства, карьеры, науки, славы, преходящих наслаждений) есть величайшее безумие, как заметил А. Шопенгауэр. Напротив, говорит философ, всем другим следует поступиться ради здоровья.

Здоровье — это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, возможную утрату профессиональной дееспособности, а в целом — вынужденную коррекцию планов на будущее.

Не секрет, что профессиональная деятельность педагога является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной деятельности: труд преподавателя входит в группу профессий с большим числом стресс-факторов. Профессия требует больших затрат сил и энергии. В наше время приветствуется творческий подход к работе, новаторство, педагогические технологии и т. д. С увеличением учебной нагрузки растет нервно-психическое напряжение, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем и пр.

Как в современных условиях сохранить и укрепить здоровье педагога, создать благоприятную психоэмоциональную обстановку в коллективе? Решать эту проблему должен каждый сам и общество в целом.

Согласно известной поговорке «хоть сто раз скажи слово халва, во рту слаще не станет», так и призыв к здоровому образу жизни должен быть подкреплен конкретными действиями. В рекламе, на уровне бытового общения и через другие каналы информации достаточно часто, к сожалению, рассматривается и предлагается возможность сохранения и укрепления здоровья за счет использования какого-нибудь средства, обладающего чудодейственными свойствами, количество таких средств неисчислимо. Отдельные оздоровительные методы и процедуры не дают желательного и стабильного улучшения здоровья, потому что не затрагивают целостную психосоматическую структуру человека.

Говорят, все болезни от нервов. Можно сказать, что главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс.

А вызван он может быть неадекватной социальной и материальной оценкой его труда, отличающегося особой спецификой, жестким режимом работы и необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний, обилием коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных ситуаций.

Практически любая ситуация в педагогической деятельности может стать потенциальным источником стресса. Насколько напряжённой она будет и повлечёт за собой серьёзные стрессовые симптомы, зависит от нашего восприятия.

Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. Необходимо научиться распознавать в себе признаки стресса и его симптомы. И тогда, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболевания. Ослабить педагогический стресс можно, если:

- Не прекращать самообразования, совершенствовать свои профессиональные навыки.
- Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.
- Быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.
- В каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное. Представлять себе положительные результаты происходящего, не заикливаясь на отрицательных.

Зачастую мы переживаем из-за каких-то мелочей. Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Большая мудрость содержится в изречении: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение — принять то, что я не могу изменить, и ум — отличать одно от другого». Перечислю некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

1. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

2. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

3. Займитесь какой-нибудь деятельностью, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

4. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

5. Побеседуйте с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это

своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом. Не носите в себе свое горе и не копите неприятности! Опыт человечества свидетельствует:

- не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем;
- горе, как и счастье, надо делить с людьми: исповедь облегчает горе и усиливает радость человека;
- ищите человека, способного вас понять и разделить ваше горе;
- доброжелательных и рассудительных людей немало: они способны разделить и горе, и счастье;
- старайтесь и сами быть участливыми и сочувствующими, добрыми и человечными, милосердными и мудрыми.

6. Выпятите грудь колесом. Это делается не только для того, чтобы почувствовать свою значимость в психотравмирующей, стрессовой ситуации. Вы расправляете грудь, чтобы вам было легче дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохните, затем, когда они расслаблены, выдохните. Повторите все это 4—5 раз, затем снова глубоко вдохните.

7. Примите (если есть такая возможность) горячую ванну. Когда человек напряжен в стрессовой ситуации, когда он беспокоен и даже тревожен, приток крови к его конечностям уменьшается. Горячая же вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться. Если рядом нет ванны (или душа), то можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. К тому же проточная вода, по мнению биоэнерготерапевтов, «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессовый плен». Вот что, к примеру, рекомендуют австралийские специалисты.

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!

2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

3. Пейте побольше воды (не спиртных напитков!). Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1—1,5 литра в день.

4. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно).

5. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки — без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится. Установите мелодию звонка на нужных вам людей. Это позволит вам не дергаться из-за каждого звонка и сохранять действительно нужную для вас информацию.

6. Воспринимайте неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытайтесь изменить их к лучшему.

Не очень сложные приемы, согласитесь? Но следование им обязательно уберезет нас от многих тяжелых стрессов. Вредна еще депрессия, возникающая в результате накопления стрессовых факторов, а также как следствие заболеваний (соматических, нервных, психических), интоксикаций (алкоголь, наркотики, промышленные яды, лекарства), гормональных изменений.

Депрессия - состояние пониженной психологической активности, пессимизма, снижения побуждений, заторможенности движений. Признак депрессии - снижение настроения, проявляющееся в грусти, печали, унынии, угнетенности, скорби, тоске и тревоге, падении общего тонуса, вялости.

Особо важным в своей работе педагога я считаю положительное эмоциональное самочувствие. Оно зависит как от внешних, так и внутренних факторов. Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становятся подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках. Научить владеть эмоциями: так ли это легко?

Развитие эмоциональной устойчивости является одной из наиболее важных сторон профессиональной подготовки педагога. Оно помогает сохранять работоспособность, эффективно взаимодействовать с учениками и коллегами, получать удовлетворение от работы, поддерживать хорошую физическую и психологическую форму и избегать раннего профессионального «перегорания».

Сегодня мы живём в суетном, усталом и беспокойном мире. И когда наш взгляд падает на улыбающееся добродушное лицо, на душе становится теплее. Улыбка и смех – показатель здоровья, стабильности успеха в личной жизни. Если вы чувствуете, что улыбок вам в жизни не хватает, попытайтесь изменить себя и посмотреть на окружающих с улыбкой. Постарайтесь сделать так, чтобы окружающим вас людям было приятно с вами общаться, смотрите на мир радостно, по-доброму. Если ты хочешь изменить мир, измени сначала себя.

Здоровье педагога невозможно представить без организации правильного питания, которое полностью бы удовлетворяло потребности организма и поддерживало высокую работоспособность. В здоровом образе жизни питание является определяющим, системообразующим, т. к. оказывает положительное влияние и на двигательную активность, и на эмоциональную устойчивость. В нашем колледже работает столовая и хочется отметить, что обеды очень вкусные, чувствуется, что повара готовят с любовью. Кроме того у нас есть кулер, и мы можем попить горячий чай, а это особенно необходимо в осенне-зимний период для профилактики простудных заболеваний.

Хочется отметить также влияние комнатных растений на микроклимат учебных помещений и здоровье студентов и педагогов. В настоящее время учеными установлено, что кроме эстетических свойств, растения обладают еще одной полезной функцией – комнатные растения улучшают состав воздуха, очищают атмосферу, что благотворно влияет на наше самочувствие мозговую деятельность.

Воздушная среда учебных кабинетов далеко не идеальна. Помимо обычной пыли, часто воздух помещений имеет повышенное содержание химических соединений, выделяемых строй материалами, мебелью. Растения же часто служат фильтром вредных веществ, являясь детоксикаторами и ионизаторами воздуха. Растения вырабатывают фитонциды – летучие вещества, убивающие вирусы, грибки, болезнетворные бактерии. Наиболее эффективными в деле борьбы со строительными ядами являются алоэ, хлорофитум, фикус, диффенбахия, драцена, азалия. А устранить из воздуха микробы можно с помощью бегонии, розмарина, мирта, пеларгонии. Кроме того, комнатные цветы повышают влажность воздуха в помещении, изымают углекислый газ, а благодаря большой площади листьев растения становятся уникальным акустическим прибором, гасящим громкие звуки. У нас, к примеру, растения размещаются не только в кабинетах, но и в коридорах. Это так радует глаз, особенно зимой.

Вполне очевидно, что залог сохранения здоровья — здоровый образ жизни.

Вполне очевидно также, что если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты не помогут. Для сохранения здоровья не следует надеяться ни на какие чудеса. Прежде всего необходима высокая культура поведения и здоровый образ жизни, высокая культура жизни и культура мысли.

Давайте сами будем пытаться делать свою жизнь лучше и справляться с трудностями.

Установка на здоровье и здоровый образ жизни не появятся у человека сама по себе, а формируется постоянно и маленькими шажками от капельки к капельке.

Литература:

1. В. Вересаев. Записки врача. — М., 1936. — С. 31
2. Психология здоровья: Учебник для вузов./ Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003.
3. Самоукина Н.В. Психологический тренинг для учителя. Изд. 2-е, испр., 2006
4. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. - 3-е изд.– М.: Психотерапия, 2006. – 256 с. – (Советы психолога учителю).
5. Шопенгауэр А. Афоризмы о житейской мудрости. — СПб., 1901.

ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВНАЯ ЖИЗНЕННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ И ПРОБЛЕМА ПЕДАГОГА

Ивлиева Г. А., преподаватель

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Чакинский аграрный техникум», Тамбовская область, п. Чакино, РФ

Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда.
Конфуций

В последнее время большое значение придается фактору здоровья в успешной деятельности представителей различных профессий, психическое и физическое нездоровье которых могут послужить причиной развития профессионального стресса. Особую актуальность данная проблема приобретает для специалистов социальной сферы деятельности, работа которых связана с непосредственным взаимодействием с людьми. К числу таких профессий, в которых деятельность специалиста реализуется через построение особых отношений с другими людьми, относится профессия педагога. Данную профессию относят к категории «риска», как наиболее подверженную профессиональной деформации и психическому выгоранию.

Исследование педагогической деятельности показали, что она обладает целым рядом особенностей, позволяющих характеризовать ее как потенциально эмоциогенную. Это «работа сердца и нервов», где требуется, как справедливо заметил В.А.Сухомлинский, буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил.

Высокая эмоциональная напряженность педагогического труда вызывается наличием большого числа факторов стресса: высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, социальная оценка, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами и т.д. При изучении профессиональной дезадаптации учителей были сформулированы следующие характеристики преподавательского труда:

- постоянно присутствующим ситуациям состояние новизны;
- специфика трудового процесса определяется не столько характером «предмета» труда, сколько особенностями и свойствами самого «производителя»; -необходимость постоянного саморазвития, так как иначе возникает ощущение насилия над психикой, приводящее к подавленности и раздражительности;
- эмоциональная насыщенность межличностных контактов;
- ответственность за подопечных;

- постоянное включение в деятельность волевых процессов.

Педагог постоянно включен в разнообразные быстроменяющиеся социальные ситуации, на которые должен мобильно и конструктивно реагировать. При встрече с непредвиденными ситуациями, он должен думать, прежде всего, о том, как разрешить проблему с наименьшими последствиями для детей, которые находятся под его ответственностью. Особенно это значимо в условиях среднего профессионального образования, где ответственность за жизнь и здоровье детей частично от родителей перешла к работникам учебного заведения, где дети получают профессию. Большая часть рабочего дня педагога протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. В отдельных случаях эмоциональное напряжение достигает критического момента, когда педагог теряет самообладание и проявляет себя в агрессивной форме (окрики, проявление гнева, раздражительности). Но профессиональный долг обязывает принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Такое внутреннее состояние человеческого организма включает субъективные механизмы защиты, например, психическое переутомление, нежелание заниматься некоторыми видами деятельности, повышенная осторожность в общении.

Специфика содержания такой деятельности способствует повышенному интересу педагога к ортобиотике — науке о самосбережении здоровья, разумном образе жизни. К предмету её исследований относятся вопросы философии оптимизма, жизненного путеводителя (что такое здоровье), гигиенических правил, универсальных средств самосбережения, технологии сдерживания угасания жизни и семьи на различных этапах жизни человека. В отличие от медицины, объект которой — болезнь, ортобиотика рассматривает здоровье в трёх измерениях: физическом, психическом и нравственном состоянии. По мнению И.И. Мечникова, ортобиоз — системообразующее условие долголетней работоспособности человека.

Здоровье — такое состояние человека, когда он не болен, а потому им не утрачена способность полноценно выполнять многообразные жизненные функции. Здоровье человека характеризуется:

- высокой приспособляемостью к изменяющимся условиям жизни;
- психической уравновешенностью;
- необходимой работоспособностью;
- социальным оптимизмом.

Известным врачом Николаем Михайловичем Амосовым сформулированы основные принципы психологии здоровья:

1. В большинстве болезней виноваты не природа и не общество, а только сам человек.
2. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Она склонна преувеличивать слабости человека и могущество своей науки.
3. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные, заменить их ничем нельзя. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней.
4. Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать.
5. Природа милостива: достаточно 20—30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет отлично.
6. Нужно ограничивать себя в пище. Поддерживайте вес как минимум рост в сантиметрах минус 100.

Говорят, что здоровье — счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и в работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь — точно несчастье.

Труду и отдыху, в том числе и преподавательскому, соответствуют процессы напряжения и расслабления, протекающие в центральной нервной системе, их чередование и до-

статочная продолжительность тренируемости и служат факторами здорового образа жизни. Вслед за работой наступает утомление — нормальное физиологическое состояние, связанное с временным уменьшением функциональной подвижности клеток коры головного мозга. Утомление — защитная реакция организма, сигнал о необходимости прекращения работы. Характер утомления — процесс индивидуальный.

Умственное утомление связано со снижением познавательной потребности (интереса к уроку, труду) и характеризуется снижением внимания, памяти, замедлением мышления (скорости принятия решения), нежеланием продолжать работу и т.д. Физическое утомление характеризуется временным снижением двигательной потребности, что сопровождается уменьшением силы и выносливости, скорости работы и амплитуды движений, нарушением их координации и точности.

Если утомление проходит после обычного отдыха и работоспособность на другой день полностью восстанавливается, то это не выходит за пределы нормы. Если утомление на следующий день сохраняется, что чаще всего наблюдается при нарушении режимов труда и отдыха и из-за недостаточных по времени периодов отдыха после работы, это может перейти в переутомление, что уже считается патологией.

Прежде всего, необходимо не допускать систематического переутомления. Это — защитная реакция человеческого организма. Человек не может не уставать, добросовестно работая. Это нормально.

Но плохая организация труда, расширение «рамок» рабочего дня — нередко деформирующие факторы работы биологических механизмов. Известно, что утомление после тяжёлого физического труда растягивается на 3 — 4 дня; после напряжённого умственного труда — на 10 — 12 дней. Это обстоятельство необходимо принимать во внимание при соблюдении личного ортобиоза, организации трудовой деятельности, исходя из её содержательных характеристик.

Знание общенормативных периодов работоспособности может помочь избежать переутомления. Есть периоды «вработываемости» (время вхождения в работу), «наивысшей производительности» и «снижения работоспособности». Работоспособность не может быть постоянной в течение недели. Первые дни недели — «период вработываемости». Середина недели — период «наивысшей производительности». Последние дни недели — период «снижения работоспособности». Работоспособность меняется в течение года: наибольшая наблюдается в зимние месяцы, наименьшая — в летние. Планирование профессиональной деятельности с учётом её интенсивности и периодов производительности позволит повысить эффективность деятельности без ущерба для здоровья.

Как модель ортобиоза может рассматриваться «формула выживаемости», предложенная В.М. Шепелем:

1) физическая, мышечная активность, постоянное пребывание на свежем воздухе (в том числе и открытые форточки в спальне и в служебном кабинете), закаливание организма и рациональное, в соответствии с возрастом, питание. Эти мероприятия по восстановлению физической активности условно называют рекреацией (от лат. *recreate* — восстановление);

2) психическая разгрузка и переключение сознания на мысли, способные вызывать положительные эмоции. Это состояние психического переключения, часто называемое релаксацией (от лат. *relaxatio* — ослабление), легко достигается с помощью кратковременного отдыха, нового анекдота, малых доз телевизора как хорошего снотворного и благоприятной семейной атмосферы;

3) нравственный контроль и сравнение своих чувств и мыслей с моральными идеалами, духовное устремление к возвышенному и прекрасному, моральное очищение и возвышение, переосмысление ценности и значимости жизненных событий, нравственное возвышение над жизненными проблемами, что называется в управленческой этике катарсисом (от греч. *Katharsis* — очищение).

В целом проблему профессионального здоровья педагога по степени значимости можно рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья нации, так как именно от учителя в большей степени зависит здоровье подрастающего поколения. Поэтому задача сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов является одной из первоочередных. В связи с этим можно утверждать, что педагогическая деятельность должна осуществляться человеком, обладающим профессиональным здоровьем. Ведь только профессионально здоровый педагог может создать условия для формирования здорового поколения.

Литература:

1. Амосов Н.М. Моя система здоровья. - К.: Здоров'я, 1997.
2. Мечников И.И. Этюды оптимизма. - М., 1988.
3. Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. - М., 2005.
4. Печеркина А.А. Проблема сохранения профессионального здоровья педагога в условиях модернизации. // Успехи современного естествознания. – 2009. – № 10
5. И.Л. Шевцова. Здоровье педагога. - М. 2003 .
6. Шепель В. М. Управленческая антропология. – М., 2000.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ЦЕЛЯХ РАЗВИТИЯ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА И СТУДЕНТА ИНТЕГРИРОВАННЫЙ УРОК ЛИТЕРАТУРЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «ГАРМОНИЯ СЛОВА И ТАНЦА» ПО ЛИРИКЕ А.А. ФЕТА

Карнизова Н. В., преподаватель русского языка и литературы; лауреат и дипломант областных, всероссийских и международных конкурсов.

Молочкина Т. В., руководитель физвоспитания, Почетный работник начального профессионального образования, Отличник физической культуры и спорта России.

Государственное образовательное учреждение начального профессионального образования « Профессиональное училище №34 г. Электрогорск», Московская область, г. Электрогорск, РФ

27 января 2011 года в ПУ был проведен интегрированный урок литературы и физической культуры на тему «Гармония слова и танца». Данный урок был высоко оценен представителями электрогорской печати, телевидения, да и самими учащимися и преподавателями. Корреспондент газеты «Электрогорские вести» (№4 (654) от 3 февраля 2011 года Яковлева Татьяна пишет: «27 января в ПУ-34 состоялся бал, исполненный в лучших традициях XIX века. ...в литературной композиции постарались открыть мимолетные порывы души, просветленность переживаний, проникновенный лиризм поэта в постижении природы... а в вальсе ученики постарались донести гармонию и музыкальность в мелодике стиха...». Наши ученики шутят: «В городе снежный «завал», а у нас снова бал...». На электрогорском телевидении было рассказано о нашем необычном уроке, продемонстрированы фрагменты урока.

Действительно, уроки литературы и физической культуры в нашем училище проводятся в целях развития гармоничной личности бывших школьников, а теперь учащихся. На данном уроке учащиеся не только читали стихотворения Афанасия Фета о цветах, рассказывали легенды, связанные с ними, но и исполняли вальс цветов в различных интерпретациях. Согласитесь, не всякому учащемуся подвластны и риторика чтения и ритмы вальса. Все зависит от компетентности преподавателя.

Фета интересуют «поэтические события» в жизни природы: розы грустят и смеются, тонко позванивает колокольчик в цветнике, раскидывает ветви пушистая весенняя борьба, и первый ландыш из-под снега просит солнечных лучей. А.К. Толстой писал о Фете: «Я наконец познакомился с его книгой – там есть стихотворения, где пахнет душистым горошком и клевером, где запах переходит в цвет перламутра, в сияние светляка, в лунный свет или луч утренней зари, переливается в звук...». Фет считал, что цветы красноречивее людей. Он и сам был вечно влюблен, поэтому именно ароматами хотел возместить скудность слова; отсюда у него – «пахучая рифма», «речи благовонные».

Недаром говорят, что самое большое наше богатство – здоровье. Только здоровый человек выглядит красивым, счастливым и способен замечать красоту окружающего мира. Каковы же секреты красоты и здоровья? Они известны всем – правильное питание, физические нагрузки, умение ухаживать за телом и одеждой, хорошее настроение и доброжелательность. Для нас, лично, эталоном красоты являются люди, профессионально занимающиеся спортом. В них чувствуется уверенность, здоровье, красота, успех, удовлетворение от жизни. Поэтому наш урок не просто рассказ о прекрасных цветах в лирике Афанасия Фета, но и о том, как совместить красоту, пластику и грацию тела на фоне словесного изображения природы поэта в форме вальса. Мечтайте, дерзайте и будьте красивыми всегда и везде, даже наедине с собой!

Мир Фета похож на добрую старую русскую сказку. И прав Афанасий Афанасьевич говоря, что во всем надо видеть хорошее, уметь наслаждаться – и тогда будешь счастлив. Сколь бедны, оказались бы мы, не будь на Земле цветов:

С полей несется голос стада,
В кустах малиновки звенят,
И с побелевших яблонь сада
Струится сладкий аромат.
Цветы глядят с тоской влюбленной,
Безгрешно чисты, как весна,
Роня с пылью благовонной
Плодов румяных семена.
Сестра цветов подруга розы,
Очами в очи мне взгляни,
Навей живительные грезы
И в сердце песню зарони («Цветы»).

(демонстрируется «Вальс цветов» в исполнении учащихся ПУ, подготовленный преподавателем физической культуры)

Кроме цветов в природе есть другие свидетельства ее совершенства: солнце, звезды, лазурь океана и лунный свет, зори и сумерки, горные ущелья и полноводные реки. И все же... сколь мрачным и строгим было бы тогда все живое на Земле, и не мог бы человек, наверное, радоваться и страдать, так как сердце его осталось бы пустым и черствым, не ведающим красоты. Цветы рассказывают о своей жизни только тем, кто их понимает. Человеку не хватит, наверное, всей жизни на то, чтобы понять сокровенные тайны цветов.

Не зря поэт пристально смотрит на каждую былинку, каждый листок, каждого воробья, каждый колокольчик, так как природа проходит через влюбленное и вечно творящее сердце поэта и запечатлевается в его лирических строках. Поэт не только выражает природу, но и сама природа выражает себя в поэте. Ради этого Фет и растирал краски на своей палитре, ради этого присматривался, и прислушивался, и принимал к деревьям, и кустам. Афанасий Афанасьевич показал в этом стихотворении, как похожи колокольчик – цветок и колокольчик – звонок, хотя это два разных предмета, то есть два разных значения объединены в одном слове. «Вообще ему близко все гибкое, нежное, летучее, «трепещущее».

Афанасий Фет вслед за Толстым дал понять, что природа дает человеку «высшее наслаждение жизни»:

Ночь темна, как дух бесплотный,
Теплый воздух онемел;
Но как будто мимолетный

Колокольчик прозвенел.
Тот ли это, что мешает
Вдалеке лесному сну
И, качаясь, набегает
На ночную тишину?
Или этот, чуть заметный
В цветнике моем и днем,
Узкодонный, разноцветный,
На тычинке под окном? («Колокольчик»)

(демонстрируется «Вальс цветов» в исполнении учащихся, подготовленный преподавателем физической культуры)

Роза – символ завершенности, полноты и совершенства. Подобно лотосу на востоке, один из самых символических цветов. Символ вечно меняющегося и открывающегося новыми гранями мира. С ней ассоциируется идея мистического центра (Роза мира), сердца, Венеры, сада Эроса, рая Данте, возлюбленной. Символические значения розы являются производными от ее цвета, формы и количества лепестков. Белая и красная розы имеют соответствующие алхимические значения. Голубая роза является символом невозможного. Золотая роза – знак абсолютного успеха. Круглая роза по значению соответствует *мандале*. Роза оконных витражей ассоциируется с *кругом, колесом* или *солнцем* как символом Христа. Роза с семью лепестками ассоциируется с принципом семиричности: семь дней недели, семь *планет*, семь соответствующих им металлов, семь степеней совершенства, как в *Ars Symbolica* И. Босха.

имеет 5 или 10 лепестков, что выражает духовное таинство человека через пифагорейскую пентаду и декаду:

Румянец уст приотворяя,
Как странно улыбнулась роза
В день бысролетный сентября!
Перед порхающей синицей
В давно безлиственных кустах
Как дерзко выступать царицей
С приветом вешним на устах.
Расцвествь в надежде неуклонной-
С холодной разлучась грядой,
Прильнуть последней, опьяненной
К груди хозяйки молодой! («Сентябрьская роза»)

За вздохом утренним мороза,

Ландыш любили и до сих пор любят все народы. И связывали его, как правило, с хорошим: с весной, любовью – и с кладами. Когда король франков Хлодвиг принял христианство, вся нечисть тамошних земель восстала за благочестивого короля и его воинов. Пришлось им сражаться не только с алеманами и вестготами – враждебными франкам народами, но и драконами, да вампирами. Одна такая битва выпала на долю святого Леонарда, сподвижника Хлодвиги. Битва была страшная. Три дня и три ночи боролся с драконом святой Леонард. Наконец чудище, еле живое, уползло в чащобу зализывать раны. Больше о нем не слышали ничего. Святой Леонард сильно пострадал в этой битве. Раны от когтей и зубов дракона сочились кровью, которая капала на землю. Посмотрел на это Господь с небес и подумал: негоже, чтобы кровь святого человека просто так землю пятнала. И по Божьему слову вырос на месте упавших капель чудный цветок. Белые лепестки его чисты, как помыслы и дела святого Леонарда. А красные ягодки, образующиеся на месте цветов, похожи на капли крови из ран святого. Чтобы христиане помнили, что рядом с Добром существует Зло, Господь сделал эти ягоды ядовитыми: не забывайте о драконе, притаившемся в соседней чаше или в человеческой душе! Ибо со Злом людям надобно сражаться непрестанно. В более поздней легенде ландыши – слезинки, которыми растение оплакивает проходящую весну. По русской легенде, ландыш – это слезинки царевны Волховы, которую отверг новгородский купец Садко ради красавицы Любавы:

Ты просишь солнечных лучей;

О первый ландыш! Из-под снега

Какая девственная нега
В душистой чистоте твоей!
Как первый луч весенний ярок!
Какие в нем нисходят сны!
Как ты пленителен, подарок
Воспламеняющей весны!
Как дева в первый раз вздыхает-
О чем – неясно ей самой, -
И робкий вздох благоухает
Избытком жизни молодой («Первый ландыш»).

Колокольчик по латыни «кампанула», это означает «маленький колокол». Гулял как-то епископ Паулиний по лугу, любовался красотой земли и неба, цветов и трав, и всего мира Божьего. Он был уже старый человек, но умел радоваться малому и удивляться привычному, как ребенок. И так прекрасен, показался ему Божий мир, что упал на колени епископ, возблагодарил Господа и попросил дать средство восславить Его и мир - Его творение. И тут епископ услышал тихий звон. Это ветер перебирал синие цветочки колокольчики, и они позванивали еле слышной музыкой. «Это знамение Божье», - понял Паулиний и поспешил домой. Вернувшись, повелел сделать из меди большой цветок колокольчика, повесить на крыше собора и звонить, когда приходит время службы. Так был изобретен первый церковный колокол. Это итальянская легенда. Если бы в наши дни решили установить, какой цветок может считаться символом России, то за первое место поспорили бы два цветка: ромашка и колокольчик. Еще во времена языческой Руси славяне отгоняли злых духов звуком медных бубенчиков. Они формой похожи на луговые колокольчики, но больше напоминают цветок желтой кубышки. Легенды об их происхождении не сохранилось – очень уж давно дело было.

Стихотворение построено на контрасте двух представлений – звукового и зрительного, рожденных одним словом – омонимом: «колокольчик». В первой строфе возникает тема звука: «мимолетный колокольчик прозвенел...» Вторая строфа развивает звуковую тему: «набегает на ночную тишину». Слова «набегает» и «качаясь», еще слитые со звуком, дают уже и зрительные представления о металлическом колокольчике. Это смешение перерастает в третьей строфе в зрительный образ цветка. Но и последние строчки содержат в себе память о теме звука, заданной в первой строфе. Само слово «колокольчик» появляется всего один раз, рождая одновременно и звуковое и пространственное представление. Здесь удивительное единство ощущений проявляется не в целом стихотворении, а всего в одном слове, которое становится смысловым ключом произведения.

«Для всех прикасающихся к лирике Фета через столетие после ее создания важна прежде всего ее одухотворенность, душевная пристальность, нерастраченность молодых сил жизни, трепет весны и прозрачная мудрость осени, - писал Л. Озеров. – Читаешь Фета – и сдаётся: вся еще твоя жизнь впереди. Сколько доброго сулит идущий день. Стоит жить! Таков Фет.

Фет был убежден, что красота – это реально существующий элемент мира. Да, действительно, красота его стихов и движение в ритме вальса – не просто жизнь, а очищение и возвышение наших душ, дарующих радость и счастье. Сегодня мы преобразовали наши души духом музыки, вальса, словотворчеством поэта Афанасия Фета.

Литература:

1. Вовк О.В. Энциклопедия знаков и символов/ О.В. Вовк. – М.: Вече, 2006.
2. Лаврова С.А. Царство флоры. – М.: Белый город, 2009.
3. Моложавенко В.С. Тайна красоты: Книга о цветах. – М.: Педагогика – Пресс, 1993.
4. Фет А.А. Стихотворения /Сост., вступ. ст., прим. А. Тархова. – М.: Правда, 1983.
5. Фет А.А. Стихотворения. Анализ текста. Основное содержание. Сочинения / Авт. – сост. О.Ю. Юрьева. – 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2005.
6. Энциклопедия символов, знаков, эмблем (Сост. В. Андреева и др). – М.: Локид; Миф, 2000.

ТЕХНОЛОГИЯ ВЕБ – КВЕСТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ

Горобей А.Н., преподаватель английского языка

Мариупольский машиностроительный колледж Государственного высшего учебного заведения «Приазовский государственный технический университет», г. Мариуполь, Украина

Одной из задач современного образования является повышение многообразия видов и форм организации учебной деятельности педагогической системой организации учебной деятельности, позволяют существенно увеличить образовательные возможности обучаемых, осуществить выбор и реализацию индивидуальной траектории в открытом образовательном пространстве. XXI век требует новых подходов к образованию. Обучение должно быть развивающим в плане развития самостоятельного критического и творческого мышления. Для этого необходимо широкое информационное поле деятельности, различные источники информации, различные взгляды, точки зрения на одну и ту же проблему, побуждающие учащихся к самостоятельному мышлению, поиску собственной аргументированной позиции.

Преподавателями уже накоплен определенный опыт использования ресурсов Интернет в организации самостоятельной работы учащихся. Прежде всего – это использование Интернета при выполнении индивидуальных и групповых исследовательских работ. При этом имеется в виду именно самостоятельная исследовательская работа. Исследовательская методика с трудом “вписывается” во временные рамки обычного занятия. Большая часть времени, затрачиваемого на поиск информации, ее обработку и анализ, а также на подготовку результатов исследования к презентации на занятии, приходится на внеурочное время. Такой способ интеграции Интернета в обучение иностранному языку называется веб-квест.

Веб-квест (webquest) в педагогике - проблемное задание с элементами ролевой игры, для выполнения которого используются информационные ресурсы Интернета. Впервые термин "веб-квест" (WebQuest) был предложен летом 1995 года Берни Доджем (Bernie Dodge), профессором образовательных технологий Университета Сан-Диего (США). Автор разрабатывал инновационные приложения Интернета для интеграции в учебный процесс при преподавании различных учебных предметов на разных уровнях обучения. Веб-квесты могут охватывать как отдельную проблему, учебный предмет, тему, так и быть межпредметными, Б. Додж выделяет три принципа классификации веб-квестов:

1. По длительности выполнения: краткосрочные и долгосрочные.
2. По предметному содержанию: монопроекты и межпредметные веб-квесты.
3. По типу заданий, выполняемых учащимися: пересказ (retelling tasks), компиляционные (compilation tasks), загадки (mystery tasks), журналистские (journalistic tasks), конструкторские (design tasks), творческие (creative product tasks), решение спорных проблем (consensus building tasks), убеждающие (persuasion tasks), самопознание (self-knowledge tasks), аналитические (analytical tasks), оценочные (judgment tasks), научные (scientific tasks).

Чтобы четко представлять себе, как работать над веб-квестом, сначала попытаемся дать ответ на вопрос: «Зачем нужно использовать веб-квесты?»

Проведение проектной работы с помощью сетевых ресурсов имеет ряд определенных преимуществ, а для учителей, которые впервые используют Интернет на уроке, технология веб-квестов - относительно легкий способ научиться пользоваться Всемирной паутиной в образовательных целях. Перечислю ее **главные достоинства**:

- веб-квесты дают учителю ясный образец того, как проводить проектную работу;
- модель работы с веб-квестами используют огромное число учителей в самых разных странах, поэтому в Сети можно найти много интересных разработок. Начать можно с выбора готового продукта и использовать его без изменений (или, может быть, слегка изменив);
- в Интернете имеются шаблоны, которые могут быть весьма полезны учителям, желающим создавать свои собственные веб-квесты, различные задания, которые подходят к предложенной технологии, массу методических советов для учителей о том, как и где найти

полезные сайты при создании web-квеста, а также список поисковых систем и инструкции по их использованию;

➤ учитель предоставляет список сайтов, который ученики используют при выполнении проекта. В итоге на поиск необходимой информации они тратят меньше времени, чем на выполнение задания;

➤ и наконец, возможно, одна из самых главных причин, почему следует использовать технологию web-квестов при обучении иностранным языкам, - это то, что многие Ваши ученики будут с удовольствием работать по этой технологии для повышения уровня владения языком.

Трудности и проблемы. В реальности, конечно же, картина не столь радужная, и существует немало трудностей:

➤ для выполнения проекта ученики должны иметь доступ в Сеть;

➤ технология web-квестов требует от детей и взрослых определенного уровня компьютерной грамотности; медленный Интернет может ограничивать тип загружаемых ресурсов (например, видеоматериалов);

➤ много web-квестов, которые можно найти в Интернете, созданы за рубежом, поэтому их необходимо адаптировать к конкретным условиям обучения.

Лично я не вижу особых причин, почему технология web-квестов должна заменить традиционную проектную деятельность. Однако учителям, желающим использовать ресурсы Интернета для обучения иностранным языкам, она предоставляет очень полезный инструмент, который поможет не попасться в расставленные там ловушки.

Выделяют следующие этапы работы над веб-квестом:

1. На первом этапе учитель проводит подготовительную работу, знакомит с темой, формулирует проблему. Темы подбираются так, чтобы при работе над ними школьник углубил свои знания по изучаемому предмету или приобрел новые знания. Темы должны быть интересны и полезны для учащихся, чтобы ученик мог выбрать себе дело по душе и работать, сознавая необходимость решения поставленной проблемы. Одну и ту же тему могут выбрать несколько учеников, тем интереснее будет обсуждение результатов, поскольку работы могут освещать тему с разных точек зрения. Учащиеся знакомятся с основными понятиями по выбранной теме, материалами аналогичных проектов. Распределяются роли в команде: по 1-4 человека на 1 роль. Все члены команды должны помогать друг другу и учиться работе с компьютерными программами.

2. На этапе выполнения задания формируются исследовательские навыки учащихся. При поиске ответов на поставленные вопросы среди большого количества научной информации развиваются критическое мышление, умение сравнивать и анализировать, классифицировать объекты и явления, мыслить абстрактно. Ученики приобретают навыки трансформировать полученную информацию для решения поставленных проблем. Накопленный опыт последовательных действий под руководством учителя поможет каждому в организации своей дальнейшей индивидуальной исследовательской деятельности в мировом информационном пространстве.

3. На этапе оформления результатов деятельности происходит осмысление произведённого исследования. Работа предусматривает отбор самой значимой информации и представление её в виде web – сайта, html – странички, слайд-шоу, буклета, анимации, постера или фоторепортажа. На этом этапе очень важна роль учителя как консультанта.

4. Обсуждение результатов работы над веб-квестами можно провести в виде конференции, чтобы учащиеся имели возможность показать свой труд, осознав значимость проделанной работы. Команда выдвигает человека, который будет защищать проект. Преподаватель может порекомендовать выступить ученику, чей вклад в работу минимален в силу каких-то причин (это может быть отсутствие дома компьютера или выхода в Интернет, неуверенная работа в HTML - или графических редакторах, слабое логическое и аналитическое мышление). Такой ученик, осознавая ответственность перед всей командой, приложит все усилия, чтобы изучить материал, разобраться в проблеме, достойно представить проект, и, тем самым, получит хоть малое, но приращение своих профессиональных компетенций. На этом

этапе закладываются такие черты личности как, ответственность за выполненную работу, самокритичность, взаимоподдержка и умение выступать перед аудиторией. В завершении работы над проектом, после подведения итогов, важно использовать материальное и моральное стимулирование высоких результатов.

Работа с веб-квестами может быть предложена и как домашнее задание для учащихся, интересующихся предметом, её можно провести в классе при наличии сдвоенных уроков. Хороший результат дает данный вид деятельности при подготовке к олимпиадам, так как расширяет кругозор и эрудицию. Реальное размещение веб-квестов в сети в виде web-сайтов, созданных самими детьми, позволяет значительно повысить мотивацию учащихся на достижение наилучших учебных результатов. В завершении работы над проектом, после подведения итогов, важно использовать материальное и моральное стимулирование высоких результатов.

Структура веб-квеста. Веб-квесты используются достаточно давно и приобрели четкую структуру. Однако, она не является чем-то застывшим и используется только как основа, которую при необходимости можно изменить. Вы можете конструировать квест в соответствии с уровнем и потребностями своих учеников. Обычно квест делится на четыре основных раздела: *Введение, Задания, Выполнение, Оценивание*.

Первая стадия – **Введение**. На этом этапе проводится подготовительная работа, происходит знакомство с темой, ставится проблема.

Раздел **Задание** четко и точно объясняет, что учащиеся должны сделать в процессе работы над квестом. Задание должно давать мотивацию, быть интересным для учащихся и быть привязанным к конкретной жизненной ситуации. Учащиеся при этом часто вовлекаются в ролевую игру по заданному сценарию.

Далее следует стадия **Выполнение**. Учащиеся выполняют ряд заданий и проводят исследовательскую работу, используя заранее определенные веб-ресурсы. Стадия выполнения предполагает создание одного или нескольких готовых продуктов, которые учащиеся затем представляют в конце работы.

Стадия **Оценивание** предполагает самооценку готового продукта, сравнение его с продуктами других групп. Учащиеся не только представляют свою работу, но и делают выводы, чему они научились, чего достигли. При групповой работе они оценивают также свое участие в проекте и свой личный прогресс. Учитель также оценивает работу, анализирует ошибки, дает советы для будущей работы.

Конечно, такая структура может изменяться, усложняться, разделы могут иметь другие названия и делиться на подразделы, но приведенные выше этапы должны сохраняться. Примером может служить квест, составленный мною для студентов колледжа в рамках внеклассной работы. С квестом можно ознакомиться по адресу <http://tondra.jimdo.com>

Составление веб-квестов. Составление веб-квеста не требует обширных технических знаний. Можно определить следующие группы умений, необходимых для производства квеста:

- Исследовательские умения
- Необходимо уметь вести поиск в Интернете, быстро и точно подбирать ресурсы.

Важно иметь навык работы в различных поисковых системах, уметь точно сформулировать вопрос.

- Аналитические умения
- Также очень важно критически оценить найденные ресурсы. Прежде чем дать задания ученикам, необходимо посетить предлагаемые сайты и убедиться, что они подходят для выполнения заданий, соответствуют уровню учеников.

- Знание текстового редактора
- Чтобы объединить текст, картинки и веб-ссылки в законченный документ, необходимо уметь работать с текстовыми процессорами. Этому можно научиться приблизительно за 10-15 минут.

- Перед тем как засесть за составление веб-квеста, всегда стоит поискать в Интернете – возможно, кто-то уже создал нечто подобное, что может вам пригодиться, и вам не стоит тратить время и силы и заново изобретать колесо.

Сильным учащимся, имеющим опыт работы в Интернете, можно предложить составить свой квест по интересующей их тематике. Предварительно их следует познакомить со структурой квеста, при необходимости снабдить списком полезных сайтов. Сознание того, что твоя работа может быть использована как задание для других учащихся, может быть очень сильной мотивацией.

Сегодняшние цели образования заставляют выбирать способствующие активному процессу познания учебные методы и формы организации работы, которые развивают умение учиться: находить необходимую информацию, использовать различные информационные источники, запоминать, думать, судить, решать, организовывать себя к работе. Именно поэтому использование компьютерных технологий в образовании открывает новые возможности и в методике образования, и в освоении и совершенствовании знаний.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ РЕЧЕВОГО СЛУХА И ФОРМИРОВАНИЮ ПРОИЗНОШЕНИЯ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА.

Купца Т. И., учитель-дефектолог

Краевое государственное казённое специальное (коррекционное) образовательное учреждение «Алтайская краевая специальная (коррекционная) общеобразовательная школа I-II вида», Алтайский край, РФ

Здоровьесберегающее пространство школы – это совокупность условий, создаваемых с целью обеспечения охраны и укрепления здоровья школьников. Неслышащие дети, помимо нарушений, связанных с недостатком слуха, имеют массу различных заболеваний и отклонений от нормы (нарушение зрения, осанки, задержка психического развития на фоне органического поражения головного мозга и др.) Поэтому, одним из требований при организации учебного процесса в коррекционной школе является строгое соблюдение охранительного педагогического режима и внедрение соответствующих технологий.

В специальной (коррекционной) школе, где обучаются дети с нарушением слуха, наряду с общеобразовательными уроками, существуют и специфические формы организации учебной деятельности, которые отсутствуют в массовых школах. Это – индивидуальное занятие по формированию произношения и развитию речевого слуха. В ряду здоровьесберегающих мероприятий, используемых на уроках развития речевого слуха и формирования произношения с глухими и слабослышащими детьми, можно выделить несколько направлений и корригирующих видов гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для профилактики близорукости, массаж, самомассаж, психогимнастика)

Это, прежде всего, *создание благоприятного психологического климата* в процессе обучения, отношений взаимного доверия и уважения между педагогом и учащимся. Очень важно создать позитивный психологический настрой в начале занятий. В качестве психогимнастики, как разновидности психотерапии и аутотренинга можно использовать упражнения на расслабление мышц, кратковременного отдыха, релаксации. Приёмы психогимнастики поднимают настроение, повышают жизненный тонус детей, насыщают кровь кислородом.

Повышению физической и умственной работоспособности способствует *динамизация рабочей позы* учащихся в процессе занятия. Известно, что большую часть урока школьники, как правило, проводят сидя за столом, в условиях обездвиженности и статического напряжения. В то же время установлено, что даже кратковременное воздействие статически напряженных состояний является фактором, угнетающим нейродинамику и регуляцию вегетативных функций организма. Поэтому особую актуальность приобретает расширение на уроке двигательной активности учащихся. Одним из путей решения этой проблемы может стать динамизация рабочей позы учащихся (сидя - стоя).

Периодическая смена поз учащихся занимает важное место и в *профилактике близорукости*. Известно, что нарушение слуха оказывает отрицательное влияние на зрительное внимание, приводя к снижению его устойчивости. Восприятие информации происходит, в основном, благодаря двум сенсорным системам: слуховой и зрительной. Отсутствие или недостаток слуха способствуют более напряженной работе зрительной системы и являются отягчающим фактором для ее функционирования, что приводит к снижению зрительной работоспособности и устойчивости внимания. Необходим специальный постоянный контроль за дозированием зрительных нагрузок и состоянием зрения незлышащих детей. Поэтому специальные упражнения для профилактики близорукости проводятся на каждом занятии. Главная цель таких упражнений – снять утомление, расслабить мышцы глаз, дать отдых глазам. Необходимо соблюдать размер предъявляемого дидактического материала (сюжетные и предметные картинки, карточки с буквенным текстом, цифровой материал). Самые мелкие детали должны быть по высоте не менее 1 см., размер самых крупных изображений не должен превышать 2-3 см.

Большое значение в предупреждении утомления у детей на занятиях принадлежит *физкультминуткам*. Время проведения физкультминуток, можно варьировать, но в любом случае их следует проводить при первых признаках утомления детей.

Формирование устной речи ребёнка начинается тогда, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности, т.е. формирование речи совершается под влиянием импульсов, идущих от рук. (не случайно в обучении незлышащих детей применяется дактилология). Поэтому систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Уровень развития речи у детей находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук. Кроме того, *пальчиковая гимнастика* развивает мыслительную деятельность, память и внимание ребёнка. Благодаря ей укрепляются мышцы кистей рук, развивается координация движений, устанавливается взаимодействие между полушариями головного мозга. Пальчиковая гимнастика может сопровождаться стихами (если позволяет речевой уровень ребёнка). Стихи помогают ребёнку слышать рифму, ударение, делить слова на слоги, развивают чувства ритма.

Обязательным компонентом в работе над произношением незлышащих детей является *артикуляционная гимнастика*. Артикуляционные упражнения подготавливают речевой аппарат ребёнка к постановке звуков. Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики помогает: улучшить кровоснабжение и подвижность артикуляционных органов; укрепить мышечную систему языка, губ, щёк; научить ребёнка удерживать определённую артикуляционную позу; увеличить амплитуду движений; подготовить речевой аппарат к правильному произношению звуков.

Артикуляционный массаж проводится в процессе коррекционной работы с детьми, страдающими нарушениями речи, наряду с артикуляционной гимнастикой. Этот вид работы необходим для нормализации функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка. Используются приёмы поглаживания, точечной вибрации, разминание. При этом улучшаются обменные процессы, повышается работоспособность мышц. Массируются мышцы шеи, затылка, плечевого пояса, груди. С помощью шпателя и логопедических зондов проводится массаж языка. Он помогает усилить сократительную функцию отдельных групп мышц, кровоснабжение, активизировать нервные импульсы.

Усвоение экономного, длительного выдоха, характерно для правильной речи, представляет огромную трудность для незлышащих детей. Это связано с неумением управлять дыхательными мышцами движением голосовых связок. *Постановка правильного речевого дыхания* достигается в результате длительной кропотливой работы и специальных упражнений. Цель этих упражнений: научить детей делать умеренно глубокий вдох с последующим достаточно сильным и длительным, экономичным выдохом, формировать умение слитно, на одном выдохе произносить слоги, слова, предложения, научить дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично. Для достижения этих целей используются такие упражнения, как сдувание ватных комочков, задувание свечи и т.д.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий обучения в коррекционной школе позволит сохранить уровень здоровья детей с нарушением слуха и повысить эффективность учебного процесса.

Литература:

1. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.
2. Мухаметова Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 105.

Электронные ресурсы

1. Здоровье и образование www.valeo.edu.ru
2. Применение здоровьесберегающих технологий в школе №1317 г.Москвы: <http://www.specialschool.ru/health/>

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА

Лештаева Г.М.

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования» Чакинский аграрный техникум», Тамбовская область, п. Чакино, РФ

В условиях рыночной экономики, усиления безработицы значение здоровья резко возрастает. Работодателям нужны высокопрофессиональные, молодые работники, не болеющие специалисты, здоровые как физически, так и психически. Время обучения совпадает с периодом роста и развития подростка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды. Успешное обучение определяется уровнем состояния здоровья, с которым подросток пришёл в образовательное учреждение, что является исходным фоном на старте обучения. О неблагополучии в этой сфере знали и говорили давно, но в последние годы проблема стоит особенно остро. В среднем 50% учащихся имеют хронические заболевания и нуждаются в стационарном лечении. Около 25–30% – имеют те, или иные отклонения в состоянии здоровья.

Образовательный процесс техникума предусматривает теоретическое и производственное обучение, воспитание при обязательном условии сохранения здоровья студентов. Наибольшие возможности в решении задач по профессиональному обучению, социализации, полноценному личностному развитию студентов и сохранению их здоровья имеет место при условии создания здоровьесберегающего образовательного пространства, которое позволит обеспечить эффективность в обучении и сохранении здоровья студентов. При создании такого пространства необходимо, чтобы обеспечивался мониторинг здоровья студентов, медико-психологическое сопровождение и его восстановление в органическом сочетании с расширением и углублением основных и дополнительных образовательных услуг, а здоровьесберегающие технологии были интегрированы в учебно-воспитательный процесс и дополнительное образование.

Для достижения цели предусматривается интеграция двух основных факторов:

- Внутренние ресурсы личности студента; физиологические и психические особенности, установки, потребности, склонности, интересы, мотивация, психологический настрой, овладение приемами саморазвития, управление собой, представление о себе как о субъекте личностного становления.

- Внешние ресурсы: взаимодействие социальных партнеров (различные уровни органов управления образованием, общественные организации, семья, структурные подразделения техникума); оптимизация учебного процесса с целью преодоления негативных факторов и отрицательных воздействий на здоровье студентов (перезагруженность учебных программ, целесообразность учебной нагрузки, несовершенство педтехнологий, режим работы

учреждения) для создания среды, способствующей сохранению и укреплению физического, психического, социального и духовного здоровья студентов.

Важное место в воспитании занимают высокие профессиональные качества, которые совершенствуются в совместной работе через самообразование и творческий поиск.

Рассматривая здоровье подростка как высшую ценность, мы говорим, прежде всего, о создании комфортной среды для студента, в которой он может реализовывать все свои возможности, а именно: сохранять свое здоровье, развивать индивидуальные способности, склонности, интеллект, самостоятельность, а также умение осуществлять управление и контроль над собственной здоровьесберегающей деятельностью. Следовательно, перед профессиональным образовательным учреждением стоит принципиально иной путь сохранения здоровья – не оздоровление, а, в первую очередь, не допущение неправильного обращения участников образовательного процесса со своим здоровьем. Коллектив техникума видит свою задачу в создании именно такой системы учебно-воспитательного процесса.

Важная роль отводится организационной культуре педагога:

1. Урок начинается и заканчивается по звонку.
2. Каждая минута урока используется для организации активной познавательной деятельности учащихся.
3. Воспитательная функция урока органически взаимосвязана с образовательной и развивающей; воспитание на уроке осуществляется через содержание, организацию, метод, через влияние личности преподавателя и систему взаимоотношений.
4. Обращение к студенту должно быть всегда уважительным.
5. Преподаватель с самого начала урока добивается полной готовности учащихся к уроку, не отвлекая их внимание на то, что не относится к уроку.
6. Преподаватель вырабатывает спокойный сдержанный тон. Регулирование поведения учащихся достигается педагогической техникой и методикой урока.
7. Категорически запрещаются крик, оскорбление. Во всех ситуациях - спокойный тон, выдержка, педагогическое требование.
8. Все преподаватели, работающие в одной группе, укрепляют доверие учащихся к преподавателям на основе взаимоуважения и межпредметных связей.

Принципиальным подходом моделирования здоровьесберегающего образовательного пространства является определение характерных особенностей образовательного учреждения профессионального образования: техникум интегрирует образовательную и оздоровительную деятельность студента в целостном образовательном процессе за счет проведения медицинских и физкультурных оздоровительных мероприятий, построения учебного процесса с учетом здоровьесберегающих технологий, развития способностей обучающихся и студентов в творческих кружках, полноценной организации досуга обучающихся и студентов. В работе отдельного педагога здоровьесберегающие технологии можно представить как системно организованное на едином методическом фундаменте сочетание принципов педагогики сотрудничества, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности учащегося к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него личным примером культуры здоровья. Это работа педагога, при которой он полноценно выполняет учебную программу, формируя у учащихся интерес к своему предмету, устанавливая с ним доверительные, партнерские отношения, предотвращая возникновение дискомфортных (дезадаптационных) состояний и максимально используя индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности их обучения.

Проводятся коллективные обсуждения тем:

- Влияние образа жизни на здоровье
- Влияние условий окружающей среды на здоровье.
- Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности
- Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
- Направленность образа жизни студентов, ее характеристика.

- Способы регуляции образа жизни.
- Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция).
- Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.

Центральным компонентом организации педагогических условий формирования здоровьесберегающего образовательного пространства является система отношений неавторитарного типа:

- ✓ между преподавателями, студентами и их семьями, техникумом и работниками базовых образовательных учреждений;
- ✓ внутри студенческого и преподавательского социума (соуправление и др.);
- ✓ между микросоциумами (микросоциум – это группа, объединенная общими ценностями, целью, совместной деятельностью: отдельная группа, школа лидеров, значимость того или иного микросоциума определяется нами тем, насколько велико его воздействие на формирование ценностных установок студента, его мнений, убеждений)

Одним из компонентов организационно-педагогических условий является структура педагогического пространства. Ее составляющие:

1) медико–психолого–педагогическое сопровождение учебно – воспитательного процесса в целях становления у субъектов ценности здоровья и здоровьесберегающих профессиональных позиций через разработку, в частности, индивидуальных образовательно-оздоровительных траекторий, при этом педагоги учитывают здоровьесберегающее пространство урока, которым является

- общение на фоне положительных эмоций
- предупреждение психотравмирующих ситуаций
- бесконфликтное общение
- соблюдение этических и эстетических норм, основанных на понятиях добра и сочувствия
- поощрение инициативы и успехов
- предупреждение чрезмерного умственного и статического напряжения (динамические и релаксационные паузы);

2) психолого–педагогическое сопровождение, основной функцией которого является развитие у субъектов потенциала самопознания, рефлексии, саморегуляции и самореализации своей индивидуальности;

3) система работы классных руководителей, направленная на самоорганизацию и саморазвитие студенческого коллектива, создание условий для нравственного и социокультурного роста личности студента;

4) студенческое самоуправление и соуправление, которое решает задачи формирования навыков управленческой культуры молодого специалиста, самостоятельности в принятии решения, самоопределения личности студента;

5) интегрирование образовательного пространства “урок – практика – учебно-исследовательская работа”, “воспитание - обучение – развитие”;

6) система художественно-эстетического воспитания;

7) система традиций аграрного техникума;

Следующий компонент – система внешних связей техникума, его сотрудничество с образовательными, социокультурными и спортивно-оздоровительными близлежащими учреждениями и области. Студенты техникума регулярно выезжают на соревнования по различным видам спорта.

При этом здоровьесберегающее образовательное пространство строится на принципе экологосообразности, обеспечивая его адаптацию как к окружающему социокультурному пространству, так и психофизиологическим особенностям каждого субъекта.

Здоровьесберегающее пространство – это взаимосвязь факторов, способствующих становлению личности студента, формированию потребности в здоровом образе жизни посредством организации пространства учебного и свободного времени, приобщения к нравственно-экологическим ценностям, юридической и психологической защиты физического, психического, социального и духовного здоровья студентов, профилактики асоциальных условий, которые в совокупности вырабатывают внутреннюю потребность студента в овладении средствами и методами использования возможностей своего организма для поддержания, сохранения и укрепления личного здоровья и овладения современными технологиями обучения, направленными на сохранение и укрепление здоровья будущих специалистов.

Литература:

7. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье, - М.:ФиС, 1987, – 192с.
8. Журнал: Специалист № 11, 2009

ПИЩЕВОЙ КОД В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИЩИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Лоскутова Д.Н., к.ф.н., методист

*Тамбовское областное государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Многопрофильный колледж им. И.Т.Карасева»
г. Тамбов, РФ*

Данная работа освящает этнокультурные характеристики тематической парадигмы «пища», реализующиеся в народной медицине исследуемого региона, и базируется на аутентичном материале, зафиксированном на территории Тамбовской области.

Пища, наделённая сакральными смыслами в культуре, нашла широкое применение в различных сферах деятельности человека [1]. В народной медицине региона еда считается одним из продуктивных способов лечения болезней. Цель данной работы – рассмотреть особенности применения продуктов питания с их этнокультурными коннотациями, лечебными и физическими свойствами.

Продукты, вовлечённые в медицинскую практику южнорусских крестьян, составляют повседневный рацион. Как показывают наши наблюдения, с одной стороны, пища наделяется лечебными свойствами (заживление ран, выход гноя и т.д.), с другой, применение её подчиняется проработанной в медицине «функциональной схеме».

В область этимологической магии попадают продукты, свойства и характеристики которых, по традиционным представлениям, коррелируют с соответствующими проявлениями болезни.

Цветовые признаки пищи (мёд и пшённая каша) актуализируются при лечении заболеваний со схожей «цветовой симптоматикой» – **желтухи** различной этиологии и **золотухи**: «А золотуха, у мене сын вот сичас, с щыят восьмого года, он болел, прям родилси', у няво дрянь [гной] прям жёлтыя из этих, из глаз» (Староюрьевский район, зап. Лоскутовой Д.Н., 2006 г.). Над продуктами питания знахарка предварительно произносила заговор: «*Маша у мене первая, и Таня, мы шесть лет в сяле жили, они заболели у мене корью [...], и там услышали, гварть, Саша Акишина загаварьваит, гварть, от этой от кори [...]* Жалтуха на них напала, от этой кори осложнения на глаза – пажалтели глаза, потом пойдёт, тела будить жалтеть. Я к ней тожа, прям корову прогнала в стаду, и к ней, к этой, к Саши на Правьи Ламки [...]. Она мене, сварила мене малошнюю кашу пшённую. И гварить: "Прям придёшь и давай эта, им обейм кашу". Я их, пришла, покормила [...] "А ищё", – гварть, – "ты купи мядку". Тут как раз дела в август, возили мёд, я прям махотку дяржала, литра на' два иль на'

три [...] И как они кашу эту паядят, я им по ложичку чуть мятку' давала. Гляжу, стали бялочки [белки] белеть, тела...» (Сосновский район, зап. Лоскутовой Д.Н., 2006 г.). Отметим, что симптоматическое соотношение данных болезней обусловлено в языковом плане. В некоторых говорах золотуху обозначают лексемы с корнем *желт-*: *желтави'ца, желту'ха* [2]. В свою очередь, *золотуха* - номинация желтухи [3].

Лечебные функции приобретали и предметы кухонной утвари, обслуживающие сферу питания и тесно с ней ассоциирующиеся. Для того чтобы ребёнок вёл себя так же спокойно, как лежит ложка, его следовало умыть водой, в которой ополаскивали ложки или чашки: *«Это вот было, чтоб вот ребёнок спал. Да, эт бывал, вымоишь ложки: ой, как ложечки тихо ляжать, так и рябёночик будить тах-то ляжать!»* (Сосновский район, зап. Лоскутовой Д.Н., 2006 г.).

Молоко и молочные продукты (наряду с хлебом) следует признать одним из продуктивных видов пищи, применявшихся в лечении шишек, нарывов и опухолей, кожных высыпаний, а также заболеваний, которые имели подобную симптоматику: сливочное масло: *«А кила' [шишка], это, вот есть такие люди нехорошии, они вот сажают ки'лы, она вот получится как вот шишка, и какая-т синия, синяватая. Они где хочишь, могут посадить, вот. И вот иё вот эти вот, такая есть бабушки, вот они вот заговарьвают, и заговарьвают, заговорят ли, масло наговарьвают, мажишь, и оно всё проходит, исходить всё»* (Староюрьевский район, Лоскутовой Д.Н., 2006 г.).

Эффективными признавались кисломолочные продукты, что обусловлено особым местом в культуре кислых продуктов и веществ [4] и представлением о заквашенных продуктах как «чистых» [5], заквашивающих веществах как лечебных, магических, способных противодействовать порче и разложению: сметана: *«...сибирка, она как волдырь, она синия, от ней тошнить, всё на свети, есть сглазу, а есть так [...]. Ну, и пойдёшь к бабки, какии бабки, смятану принясёшь, вот кислу'ху, она нагварить, и эту смятану прикладваишь, халадную, ну и она прорываится и всё»* (Мордовский район, зап. Лоскутовой Д.Н., 2005 г.).

Мёд распределяли по поверхности ротовой полости при стоматите. Этот продукт, по мнению тамбовских крестьян, способствовал поглощению гноя, выходу его из ран и скорому заживлению нагноений, гнойных фурункулов и воспалений. Для этого мёд смешивали с тестом и прикладывали к различным нарывам и воспалениям: *«Эта называется сучья вымя. Иё лячили мёдом, и пышку пякли для ниё [...]. Вот она подмышкой дуится, и дуится, нарыв. Вот нарыв один большой делается, а потом возли этого нарыва там можть сотни пузырьков. И она никакуя лякартсву боли не принимала, что пышку вот пресную замясить, там маленько запякуть иё, и мёдом мажут, и иё прикладвали, да»* (Бондарский район, зап. Лоскутовой Д.Н., 2004 г.).

Пищу использовали и для теплового воздействия на пораженное болезнью место. Самый распространённый продукт, оказывающий тепловое влияние на различные воспаления, – горячая каша: *«[...] Эт пиённюю, пиённюю кашу, правильно, пиённюю, горячую, шоб она быстрой созрела, она ж тожа прорываишь, она ж как нарыв. [...]. А вот щас гайморит лечут кашай, гайморит, кашу тож варють, и вот прикладвают вот сюда. Да, да, вот сюда, на пазухи [нос]»* (Мордовский район, зап. Лоскутовой Д.Н., 2005 г.).

Таким образом, применение пищи в лечебных целях подчиняется апробированной в медицине региона «функциональной схеме»: этимологическая магия; тепловое воздействие на поражённое место. В лечении некоторых заболеваний принимала участие кухонная утварь, обслуживающая сферу питания.

Литература:

1. Байбурин А.К. Восточнославянские гадания, связанные с выбором места для нового жилища // Фольклор и этнография. – Л.: Наука, 1977. С. 123-131; Березович Е.Л. *Пьянкова К.В.* «Пищевой код» в дискурсе игры // Язык и традиционная культура: Этнолингвистические исследования. – М.: Индрик, 2007. С. 341-404.; Валенцова М.М. Кислый-пресный // Славянские древности: Этнолингвистический словарь. / Под ред. Н.И. Толстого: В 5-ти т. – Т.2. М.: Междунар. отношен., 1999. С. 497-500.; Лаврентьева Л.С. Символические функции еды в

обрядов // Фольклор и этнография. – Л.: Наука, 1990. С. 37-47.; Махрачёва Т.В., Дубровина С.Ю. Семантика и функция «просвиры» в календарных обрядах (на материале этнолингвистических экспедиций по Тамбовской области) // Язык и мышление: Мат-лы Всерос. науч. конф. – М.: Пенза, 2001. С.48-49.

2. Словарь русских народных говоров. – Вып. 9, Л., 1972. С. 111, 114.

3. Разумовская Е.Н. Современное состояние заговорной традиции некоторых районов Русского Северо-Запада (по полевым материалам) // Этнолингвистика текста. Семиотика малых форм фольклора. – М., 1988. Ч. 1. С.49.

4. Валенцова М.М. Кислый-пресный // Славянские древности: Этнолингвистический словарь. / Под ред. Н.И. Толстого: В 5-ти т. – Т.2. М.: Междунар. отношен., 1999. С. 497-500.

5. Пьянкова К.В. Лексика, обозначающая категориальные признаки пищи, в русской языковой традиции: этнолингвистический аспект. Автореф. дисс... канд. филол. наук. – Екатеринбург, 2008.

ФОРМИРОВАНИЕ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ТАБАКОКУРЕНИЮ В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Зобнина Н.В., воспитатель,

Чербаева Е. В., воспитатель,

Тамбовское областное государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева», г. Тамбов, РФ

В последнее время постоянно говорят о здоровье как о важнейшей высшей ценности человека, которое формируется под влиянием ряда социальных факторов, именуемых как здоровый образ жизни. На сегодняшний день специалисты здравоохранения считают, что здоровье человека на 50 % зависит от здорового образа жизни, поэтому первостепенной задачей является сохранение и укрепление здоровья.

Актуальна мотивация к здоровому образу жизни среди студенчества, формирование у них высокого поведенческого уровня по отношению к своему образу жизни. Студенты - это наше будущее, от которого зависит социально-экономическое благополучие нашей страны и здоровье населения в последующие годы[1].

Человечество шагнуло в XXI век научно-технического прогресса и больших скоростей. Научные достижения подарили человеку множество материальных удобств: автомобиль и телефон, компьютер и Интернет, спутниковое телевидение и рекламу. Реклама сегодня является не только двигателем торговли, но и формирует образ жизни общества. А вот какой он? Красивая девушка или молодой мужчина с сигаретой в руке на огромном рекламном щите, внешне радостные и успешные, безусловно, притягивают взоры молодых. Молодое поколение России переживает кризисную социально-психологическую ситуацию. Разрушены прежние, устаревшие, стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Выработка новых форм психологической и социальной адаптации происходит хаотично, бессмысленно и лавинообразно. Молодежь утрачивает ощущение смысла происходящего и не имеет требуемых жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый стиль жизни. Современная социальная ситуация неизбежно привела молодое поколение к необходимости принять на себя ответственность за свое будущее. В то же время совершенно очевидно, что очень многие наши соотечественники, находясь под воздействием интенсивных и непрерывных возрастающих стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и вследствие этого психоэмоционального напряжения возникают различные формы саморазрушающего поведения, в первую очередь курение, употребление наркотиков, алкоголя, а также других видов психоактивных веществ[3].

Курение является одной из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению, эта привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек адекватных возрасту

поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляется личностный и нравственный рост. Тема курения остро стоит в нашем обществе. Детально описывают вред курения как для самого курящего, так и для окружающих его людей, такие исследователи как Генкова Л.Л., Славков Н.Б, Ягодинский В.Н и др.

Руководствуясь законами РФ "Об основных гарантиях прав ребенка в РФ" статья 10 и "Об образовании" статья 51 образовательные учреждения обязаны создавать условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Министерством образования и науки, Министерством здравоохранения и социального развития принят ряд соответствующих документов.

На сегодняшний день ТОГАОУ СПО «Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева» целью воспитания подрастающего поколения считает формирование психически и социально зрелой личности, способной приносить пользу обществу. Образовательное учреждение - это, пожалуй, одно из немногих воспитательных пространств, где сохранилась возможность воздействовать на убеждения и позицию молодежи. Необходимо стараться строить работу с подростками, не только повышая их образовательный уровень, прививая любовь к труду, но и формируя у них стойкую антиникотиновую позицию, способность в любой, даже самой неблагоприятной среде, принять сознательное решение и отдать предпочтение здоровому образу жизни. Для правильной постановки антиникотинового воспитания обучающихся необходимо четко понимать, что недостаточно добиваться только усвоения подростками определенной суммы подобных знаний (хотя эта задача, конечно, чрезвычайно важна). Здесь особого внимания требует формирование у подопечных готовности применять эти знания в каждом конкретном житейском случае, понимание того, что нет «тяжелых» и «легких» сигарет, что любое употребление никотина – большой вред здоровью. Своей главной педагогической целью мы считаем необходимость сформировать психологический иммунитет, то есть вызвать у обучающихся отрицательное отношение к курению. Для этого до каждого несовершеннолетнего необходимо донести информацию о пагубном влиянии токсических веществ на организм, о возможности заболевания такими страшными заболеваниями, как рак легких, инфаркт и др.[2]

Профилактическая работа должна быть нацелена на все формы злоупотребления различными группами токсических средств. Для этого оформляются рабочие панели холлов, проводятся конкурсы рисунков, плакатов. Главными задачами профилактической работы являются сохранение каждой растущей и развивающейся личности в здоровом правовом поле социума и выработка нужной установки грамотной самозащиты для этого используются средства массовой информации, просмотры видеоматериалов. Необходимо стараться иллюстрировать лекции и беседы ссылками на конкретные факты из жизни, приводить примеры из художественной и научно-популярной литературы, художественных фильмов, освещать юридические и правовые аспекты окружающего социума. К лекционной работе привлекать наркологов, врачей-специалистов по гигиеническому воспитанию, психологов, социальных педагогов. Мы так же считаем целесообразным применение в колледже психологических тренингов. Тренинг подразумевает использование интерактивных способов работы (например, моделирование ситуаций, ролевые игры, дискуссии, обратная связь, подкрепление, длительная практика), способных повысить уровень усвоения обучающимися социальных навыков (коммуникабельности, уверенности в себе, самоуважения и эффективного взаимодействия с окружающими - как со сверстниками, так и со взрослыми), усилить их личные убеждения против употребления табака, сформировать навыки отказа от него. Работа с обучающимися в данном направлении должна быть разнообразна: вовлечение в деятельность (анкетирование, акции, беседы, индивидуальные консультации, конкурсы, дискуссии), стимулирование, увлечение, доверие, сотрудничество и т.д. Но наиболее эффективными можно считать метод организации деятельности (поручения, задания, упражнения, создание специальных воспитывающих ситуаций) и метод переключения (занятие студента трудовой, учебной, спортивной, новой общественной деятельностью)[6].

Деятельность нашего колледжа направлена на создание условий, обеспечивающих физическое и духовное здоровье молодежи, а всем известно, формирование у обучающихся

ориентации на здоровый образ жизни во всех ее сферах является приоритетной задачей борьбы с табакокурением. Поэтому весь спектр проводимых воспитательных мероприятий можно с успехом назвать альтернативной профилактикой, формирующей у детей знания о социальных и психологических последствиях курения и пользу отказа от него.

В настоящее время отечественная реклама активно пропагандирует нашей молодежи альтернативу обычным сигаретам – электронные сигареты. Их преподносят как средство, позволяющее быстро и легко бросить курить. Вот только при изобретении этого чуда создатели хотели всего лишь придумать аппарат, позволяющий курильщикам не отказываться от своей привычки в условиях жестко меняющегося законодательства. То есть, никакой речи об облегчении процесса отказа от курения не было. Да, курильщик может значительно снизить вред электронных сигарет, самостоятельно контролируя концентрацию никотина, используя картриджи или жидкости с меньшим его содержанием. Но ведь привычка держать в руках сигарету, делать затяжки, сопровождать сигаретой важный разговор или какое-то действие никуда не уходит. А значит, не решается главная проблема – психологическая зависимость от курения. По этой причине многие наркологи считают электронные сигареты наименее эффективными в борьбе с курением. Более того, со временем, привычка курить электросигарету превращается в своеобразный ритуал, а для некоторых и в показатель статусности. Такие люди обречены на психологическую зависимость от электронной сигареты. Им доставляет удовольствие со знанием дела выбирать и покупать комплектующие, смешивать разные варианты жидкостей. Можно ли здесь говорить об отвыкании от курения? Вряд ли.

В заключение следует еще раз подчеркнуть, что любая работа по профилактике требует постоянного воздействия на формирующиеся представления, убеждения обучающихся по отношению к определенным жизненным ценностям (например, таким, как здоровье человека и стремление его сохранить), поэтому профилактическое воздействие должно осуществляться на всем протяжении учебно-воспитательного процесса.

Литература:

1. Горелов, А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, ОГД. Румба, В.А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований – 2008.- Вып.6.- С.28-33
2. Егорьев А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма .2003 №2
3. Закон Российской Федерации "Об образовании" от 10.07.1992 г. №3266-1
4. Закон Российской Федерации "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 03.07.1998 г. № 124-ФЗ
5. Методические рекомендации в помощь организатору класса, участвующего в проекте "Соревнование классов, свободных от курения" между 7-9 классами города Каменска-Уральского от 2007г. / Погорелов С.Т., Умникова Е.В., Миронова Л.И., Попов С.М., Самойлова Н.А.

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

*Шуняева О.В., методист
Агаркова И.А., мастер п/о*

*Тамбовское областное государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Многопрофильный колледж имени И.Т. Карасева»,
г. Тамбов, РФ*

Конец XX- начало XXI века дали миру новые информационные технологии, Интернет, оказавшие влияние на формирование нового социума и изменившие образ жизни и ценностные ориентации населения.

СМИ, компьютерные технологии и прежде всего Интернет влияют на усвоение социальных и нравственных норм людьми самых разных возрастов, а дети и подростки

наиболее чувствительны к ним. Каждый день на них обрушивается шквал разнообразной противоречивой и несистематизированной информации различного содержания. В связи с этим вспоминаются слова великого педагога Я. Корчака: «Ребенок меньше знает, меньше испытал, а значит, он сильнее чувствует. Сильнее чувствует, ибо впечатлен, незакален, еще неопытен в страданиях».[3]

На современном этапе в общественном сознании происходят качественные изменения в понимании глобальных процессов, обеспечивающих прогрессивное развитие общества. Все большее внимание привлекают к себе явления, относящиеся к нравственно-духовной жизни социума. В настоящее время на первый план социально-политических дискуссий выступают вопросы о значимости культуры, духовности, нравственности, здорового образа жизни, образования и семейного воспитания.

В своей повседневной жизни человек все чаще и чаще сталкивается со стрессовой ситуацией, порожденной одиночеством и эмоциональным обеднением. Порой он хочет уйти от скучного окружающего мира в какой-то другой, более ему интересный. Хочет, но не может, и тогда человек конструирует различные виртуальные миры, где удовлетворяются его потребности, есть воображаемые ценности, обогащающие смысл его жизни.

В наше время особенно актуальным это становится для молодого человека, когда он наступает период максимальной социальной коммуникативности, когда проблемы юноши связаны с формированием социальной зрелости, с вхождением его в мир взрослых, адаптацией к нему - с одной стороны, и с неизбежностью процессов обновления - с другой.

Юность завершает активный период социализации. Поэтому для юношеского восприятия характерно как преувеличение новизны собственной жизнедеятельности и пренебрежительное отношение к прошлому опыту, так и естественный недостаток знаний, воли, навыков, способности ценить время и правильно им распоряжаться. А в это время современная техника связи, новые технологии и особенно Интернет, глобальная информационная сеть или, так называемая, «всемирная паутина».[2]

В Интернете можно задать свой образ словами и рассматривать это, как реальный выход из одиночества, поскольку можно общаться, несмотря ни на что. К тому же внешность не играет никакой роли. Учеными были проведены исследования, согласно которым многие юноши и девушки испытывают те же эмоции, что и в жизни: удовольствие от общения с виртуальными друзьями, любовь и т.д. Поэтому виртуальный мир дает некоторые возможности для молодежи:

- реализовать скрытые желания;
- владеть ситуацией;
- чувствовать себя героем;
- испытывать различные эмоции в играх, виртуальных контактах, принимаемых решениях и др.
- Все это формирует иллюзию общения с реальным миром.

Однако, с другой стороны, здесь существуют свои подводные камни, когда молодой человек попадает в зависимость от компьютера.

Учитывая, что наша нервная система не в состоянии отличить реальную, подлинную ситуацию от воображаемой, для некоторых молодых людей виртуальная реальность компьютера - это замена настоящей реальности на новую, которая лучше настоящей. Пользователь начинает относиться к компьютеру, как к живому существу или же начинает отождествлять себя с ним. Постепенно стирается грань между живым и неживым, между личностью и компьютером, материальным и духовным, между реальностью компьютера и истинной реальностью. Здесь речь идет об Интернет-зависимости.

Интернет-зависимость (Интернет-аддикция) - это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями. Термин был предложен И. Голдбергом (1996) для описания непреодолимого желания пользоваться Интернетом.

По мнению психологов, обычно Интернет-зависимости подвержены неуверенные в себе люди, испытывающие трудности в общении, неудовлетворенность, имеющие низкую самооценку, комплексы или от природы застенчивые. Как правило, в реальной жизни они

испытывают серьезные проблемы в общении с близкими людьми. Как показывает статистика: многие учащиеся юношеского возраста, особенно первокурсники в период их адаптации в новых условиях учреждения профессионального образования, отдают предпочтение виртуальным контактам, а в реальной жизни снижают время своего общения со сверстниками до минимума. В то время как в Сети можно поддерживать контакты с людьми, которые находятся на расстоянии десятков тысяч километров от человека, круг общения потенциально можно расширять до бесконечности, теперь не нужно беспокоиться о своей внешности и о том, какое он производит впечатление. В виртуальном мире можно запросто поменять возраст, пол, имя, внешность и биографию.

Опасность, проявляющаяся в болезненной зависимости от игр, состоит в неконтролируемой компьютерной игровой деятельности. Установлено, что побочными эффектами Интернет- игр является чрезмерная вовлеченность, нарастание агрессивности, повышенный уровень тревожности у молодого человека в ответ на невозможность реализовать игровое пристрастие.

С каждым годом все больше и больше обучающих компьютерных программ появляется на рынке, которые подталкивают учащегося к пониманию процесса работы компьютера, к тому же у него исчезает страх перед новыми технологиями, но вместе с тем зачастую уже в раннем возрасте может сформироваться аддиктивное поведение.

Полное погружение в игру создает эффект участия игрока в некоей виртуальной реальности, в существующем только для него сложном и подвижном процессе. Именно это свойство компьютерных игр не позволяет аддикту прервать процесс для выполнения каких-либо социальных обязательств в реальной жизни. Увлечение компьютерными играми - это не пристрастие к какой-либо одной игре, это, скорее всего, психологическая «цепная реакция». Пройдя одну игру в каком-либо жанре, который понравился больше остальных, юноша ищет другие игры того же жанра, сделанные в похожей стилистике и не уступающие по выбросу адреналина и азарту, а дальше возникает стремление пройти все игры этого типа, которых в Сети имеется большое количество. Кроме того, одной из причин поддержания Интернет-зависимости может быть наличие в игре секретных подуровней, которыми производители поддерживают у игрока ощущение соревнования - «кто кого?». Поэтому вполне очевидным является тот факт, что в последнее время приобрел популярность термин «патологическое использование компьютера».[1]

Таким образом, по мере прогрессирования зависимости виртуальный мир становится все более привлекательным, в то время как реальный воспринимается как неинтересный, скучный, а зачастую и враждебный. Связи зависимого юноши с реальным миром ослабевают; эмоции, интересы, когнитивная сфера, энергия и система ценностей сосредотачиваются на виртуальном мире. Образуется внутреннее психологическое пространство, которое влияет и на оценку внешних событий. Происходит опасное для зависимой личности размывание границ между воображаемым и реальным, вплоть до нарушения самосохранительных тенденций с иллюзией преодоления биологической хрупкости. Виртуальный компьютерный мир замещает реальность. Будущий зависимый человек сливается с виртуальным миром как на когнитивном, так и на эмоциональном уровне, становясь его частью. Реальность начинает восприниматься как нечто нереальное. В результате происходит вытеснение инстинкта самосохранения.

Несмотря на то, что Интернет является идеальным исследовательским инструментом, у учащейся молодежи появляются проблемы с учебой потому, что они посещают не относящиеся делу сайты, часами болтают в чатах, беседуют со знакомыми и играют в интерактивные игры вместо занятий. У них появляются проблемы с выполнением домашних заданий, в подготовке к экзаменам. Очень часто они не могут сами контролировать время, проведенное в Сети, и поэтому не высыпаются после ночей, проведенных в Интернете, что в свою очередь сказывается на их не только физическом, но психологическом здоровье.

Психологические симптомы, свидетельствующие о компьютерной зависимости:

- появление чувства эйфории при контакте с компьютером или даже при ожидании контакта;
- неудержимое влечение к выходу в Интернет;
- отсутствие контроля над временем взаимодействия с компьютером;

- желание увеличивать или увеличение количества времени взаимодействия с компьютером и нахождения в Интернет;
- невозможность остановиться;
- нарастание отрицательных эмоций: ощущение пустоты, депрессии, раздражения; гневливость, угнетение, дисфория, апатия, сниженное настроение, скука, находясь вне общения с компьютером;
- потеря интереса к семье, учебе, прежним увлечениям: возникновение проблем во взаимоотношениях с родителями, сверстниками и педагогами, ложь им о своей деятельности, а также и другие проблемы, связанные с работой или учебой: безответственность, невыполнение обязанностей по месту учебы и дома, частые ошибки в учебной и производственной деятельности).[1]

Таким образом, Интернет- зависимость обладает признаками всех типов зависимостей и соответствует общим для всех зависимостей критериям. Это:

- пренебрежение важными вещами из-за аддиктивного поведения;
- разрушение отношений со значимыми людьми, раздражение и разочарование значимых людей;
- скрытность или раздражительность, когда люди критикуют это поведение, чувство вины или беспокойства относительно этого поведения, безуспешные попытки преодолеть это поведение.

Таким образом, нет никаких поводов сомневаться в том, что виртуальная реальность создает гигантские возможности для самореализации человека. Насколько мы сможем воспользоваться ими для осуществления действительно творческого, профессионального, духовного развития личности в первую очередь зависит от нас самих, и от осознания той опасности, которую несет в себе виртуальная свобода. Искушение виртуальной свободой, испытание виртуальными возможностями, которое предстоит пройти в будущем каждому человеку, возможно, такое же тяжелое, как искушение деньгами и властью. Виртуальная реальность - не есть жизнь, это лишь отражение жизни, это параллельный, но не основной мир. Нет смысла игнорировать компьютерные возможности, но важно их использовать по мере необходимости пользования Интернет - сети, а развлечения в виде компьютерных игр лучше сопрягать с реальными активными действиями в реальном мире. Однако не следует забывать, что в век высоких технологий, развития телекоммуникационных сетей ничто не ценится так дорого, как реальное общение.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что с появлением Интернет - зависимости у учащейся молодежи, актуальным для учреждений профессионального образования становится раннее выявление, организация и проведение работы по коррекции и профилактике зависимости и зависимого поведения учащихся. Целью социально-педагогической и психологической помощи учащимся является становление, воспитание крепкого, здорового, смелого, решительного, разумного человека, конкурентно способного рабочего на рынке труда, гражданина и патриота своей страны.

Литература:

1. Журнал «Воспитание. Личность. Профессия» УО «РИПО». Минск 2007 г
2. Теоретический и научно-методический журнал «Воспитание школьников», 2010 г. №6
3. Теоретический и научно-методический журнал «Воспитание школьников», 2009 г. №10

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА: ВОЗМОЖНОСТИ ЕГО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ

*Никифорова И.Н., преподаватель истории и обществознания,
АУ ЧР НПО «ПУ № 14» г. Новочебоксарск, Республика Чувашия, РФ*

Большое значение придается фактору здоровья в успешной деятельности представителей различных профессий, психическое и физическое нездоровье которых могут послужить причиной развития профессионального стресса. Особую актуальность данная проблема приобретает для специалистов социальной сферы деятельности, работа которых связана с непосредственным взаимодействием с людьми.

К числу так называемых «помогающих профессий», в которых деятельность специалиста реализуется через построение особых отношений с другими людьми, относится профессия педагога. Данную профессию относят к категории «риска», как наиболее подверженной профессиональной деформации и психическому выгоранию.

Высокая эмоциональная напряженность педагогического труда вызывается наличием большого числа факторов стресса: высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, социальная оценка, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами и т.д.

Последние годы характеризуются повышением внимания общества к проблемам здоровья, проводится целый ряд мероприятий, нацеленных на его укрепление.

Как сохранить здоровье педагога?

Как обеспечить профессиональное долголетие, укрепить здоровье педагогов?

Сохранению и восстановлению психологического здоровья педагога в значительной степени способствует формирование положительного самовосприятия, самопринятия, самоуважения, т.е. позитивной оценки себя как способного человека, достойного уважения.

Позитивное восприятие педагогом самого себя является одним из важнейших факторов эффективности его деятельности. Однако, многие исследователи констатируют, что подавляющая часть педагогов обладает неадекватной Я-концепцией, низкой самооценкой, неуверенностью в себе [4,7,8]. Внутренние источники данных негативных явлений – необъективное восприятие ситуации, низкая самооценка, недостаточная степень самоуважения.

Высокий уровень самопринятия (принятие себя как уникальной индивидуальности, обладающей не только достоинствами, но и слабостями, недостатками) обуславливает положительное отношение к другим. Педагог, принимающий себя как личность, индивидуальность, стремится к самореализации. Она предполагает определение своих положительных качеств и перспектив, осознание себя творческой индивидуальностью, определение индивидуальных путей профессионального самосовершенствования. Осознанная потребность в самоанализе, саморазвитии и самосовершенствовании своей личности является одним из условий развития сохранения психологического здоровья педагога дошкольного образования.

Обладая адекватной самооценкой и позитивным самоотношением, педагог оказывает позитивное воздействие на самооценку и самоотношение детей, стимулирует у них стремление к успехам в деятельности, содействует развитию у них таких личностных качеств как доброжелательность, отзывчивость, уверенность в себе.

Значительное число напряженных ситуаций в процессе педагогического взаимодействия порождает консерватизм, шаблонность поведения педагога, которые постепенно переходят в черты характера, отражаются на мыслительных процессах.

Э.Боно употребляет термин «нешаблонное мышление». По его мнению, шаблонно мыслящие люди избирают для решения проблемы с их точки зрения самую разумную позицию, а затем, развивая ее логически, пытаются разрешить проблему [1]. Нешаблонное мышление позволяет по-новому взглянуть на проблему и исследовать ее с разных точек зрения, вместо того, чтобы придерживаться раз избранной позиции.

Нешаблонное мышление доступно каждому, кто заинтересован в получении новых идей и является привычкой и делом практики, - пишет Э.Боно. При желании любой человек может развить в себе определенные навыки к мышлению такого рода. Однако, для его развития необходимо обладать достаточно развитым чувством юмора: «Всякий, кто обладает ... развитым чувством юмора, гораздо лучше поймет природу нешаблонного мышления, нежели тот, кого природа не одарила этим чувством».

Проявлениями педагогической гибкости считаются: способность создавать разнообразные идеи в неопределенной ситуации, менять освоенные способы (стратегии) выполнения задания, способность видеть объект под новым углом зрения, умение свободно переносить и трансформировать приобретенный опыт в новые ситуации. Гибкость ума проявляется в использовании предлагаемых идей, даже если они противоположны собственным, в нахождении выхода даже из безвыходных ситуаций.

Развитию гибкости педагога способствует использование следующих методов и приемов:

- при обсуждении педагогических проблем в дискуссиях с коллегами применять приемы мозгового штурма: при обмене мнениями отказаться от критики высказываний других, постараться высказать в короткий срок как можно большее число идей, затем оценить реальность предложений и переходить к их реализации;

- самоанализ педагогических ситуаций - подобрать несколько решений к определенной ситуации (развитие вариативности поведенческих реакций в нестандартных условиях, рефлексивный анализ собственного поведения);

- развитие креативности (решение психологических загадок и задач с нахождением нестереотипных ответов, поиск альтернативных способов подхода к одной ситуации с использованием разнообразных приемов, абсурдных решений и т.п.);

- самоанализ поведения в сложных жизненных ситуациях, осознание нерациональности импульсивных поведенческих реакций, переоценка значимости событий, интеллектуальный анализ эмоций.

- упражнения на развитие мыслительной гибкости. Например:

- Взять три слова, мало связанные по смыслу, например «озеро», «карандаш» и «медведь».

Необходимо составить как можно больше предложений, которые бы обязательно включали в себя эти три слова.

- Придумать как можно больше вариантов использования не по прямому назначению следующих предметов: утюг, пуговица, канцелярская скрепка, банан.

- Придумать два случайно выбранных слова. Необходимо назвать для них как можно больше общих признаков, стремиться к нестандартным вариантам ответов на основе анализа существенных признаков предметов [5, 9].

Педагогическая гибкость является таким психологическим феноменом, который, проявляясь в условиях проблемной ситуации, заставляет педагога произвести перестройку сформированных у него умственных операций, в зависимости от требований ситуации, дает возможность приспособиться к неблагоприятным факторам деятельности, проявляя подвижность, нестандартность мышления и поведения. Основными элементами педагогической гибкости, способствующими ее развитию, являются: вариативность, нешаблонность мышления и поведения, развитое чувство юмора и творческая активность личности. Именно они обеспечивают эффективную адаптацию личности к требованиям ситуации, способствуют быстрому нахождению необычных, новых и наиболее оптимальных способов деятельности.

Важным аспектом работы по сохранению психологического здоровья педагога является овладение приемами саморегуляции. Необходимость саморегуляции возникает, когда профессионал сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения; находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям, находится в ситуации оценивания со стороны коллег, других людей, администрации. В настоящее время для саморегуляции психических состояний используются разнообразные методы: дыхательная гимнастика, концентрация и визуализация, релаксация, аутогенная тренировка и др. Овладев ими, человек может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией [3, 4, 9].

Для ситуативной саморегуляции эмоционального состояния во время действия эмоциогенных факторов могут использоваться:

- Дыхательные упражнения успокаивающей направленности (характеризуются постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха).

- Сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте (зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях). Например, при первых признаках напряжения представить внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную энергию и внутреннее напряжение, связанное с ней.

- Сочетание приемов концентрации внимания, актуализации воображения и дыхательных упражнений. Например, можно использовать следующий прием перед предстоящей неприятной беседой: глубоко вдохнуть, во время выдоха резким движением в воображении, как бы сорвать напряжённую маску со своего лица. После этого начинать беседу.

- Активизация чувства юмора, – попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьёзной ситуации, простить партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность.

- Отвлечение – постараться, как можно ярче представить ситуацию, в которой обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию.

· Переключение на интересную деятельность, любимое занятие – создать новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту.

Каждому педагогу совершенно необходимо и вполне реально построить свою индивидуальную программу профессионального самосохранения. Результатом и показателем ее эффективности будет физическое и профессиональное творческое долголетие.

Программа профессионального психологического самосохранения может иметь следующие пункты:

· активная позиция в профессиональной жизни (перестать чувствовать себя жертвой обстоятельств), а именно реализация себя как активной личности в активной профессиональной среде;

· готовность к постоянному самоизменению, лабильность установок, которую наблюдают у многих долгожителей;

· укрепление в своей личности тех ее качеств, которые особенно необходимы и востребованы в современном обществе (готовность к включению в новые проекты, укрепление у себя ресурса «успеха» и уверенности в своих силах);

· создание оптимистической профессиональной перспективы, усиление авторства своей жизни даже в сложных обстоятельствах;

· поддержание у себя позитивной Я-концепции себя как профессионала, акцент на своих достижениях, усиление своих положительных качеств;

· внутренняя личностная ответственность за свое психическое и физическое здоровье;

· способность жить в ладу с самим собой, внутренняя гармония, принятие реальных факторов своей профессиональной жизни;

· умение понять себя как индивидуальность, самобытность, действие не вопреки своей индивидуальности, а в союзе с ней;

· установка на творчество даже в малоподходящих для этого условиях («выживание через творчество»);

· владение приемами самовосстановления (физического и психического) после перегрузок, нормализации уровня работоспособности;

· исключение из своей жизни саморазрушающих и самопоражающих стратегий поведения, усиление своего жизненного потенциала и жизнестойкости [2,6].

Использование педагогом предложенных рекомендаций в повседневной деятельности поможет сохранять «рабочее» самочувствие, снизит вероятность развития профессионального «выгорания», позволит "быть на дружеской ноге" со своей работой.

Литература:

1. Боно, Э. Рождение новой идеи. О нешаблонном мышлении: Пер. с англ. / Э. Боно; /Под общ. ред. О.К. Тихомирова. – М.: Прогресс, 1976. – 144с.

2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.

3. Габдреева, Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием: Учеб. пособие / Г.Ш. Габдреева. – Казань: Изд-во КГУ, 1981. – 63 с.

4. Гаджиева, Н.М. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания / Н.М. Гаджиева, Н.Н. Никитина, Н.В. Кислинская. – Екатеринбург, 1998. – 144с.

5. Кипнис М. Тренинг креативности. М.: «Ось-89», 2005. – 168 с.

6. Маркова, А.К. Психология труда учителя / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.

7. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М.: Флинта: Моск. психолого-соц. ин-т, 1998. – 200 с.

8. Психофизический потенциал и реальный уровень здоровья педагогов / С.М. Косенок, В. М. Карлышев, А.П. Исаев, С.А. Кабанов // Педагогика. – 1998. – №4. – С. 118 – 119.

9. Семенова Е.М. Психологическое здоровье ребенка и педагога: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Е.М. Семенова, Е.П. Чеснокова; под ред. проф. Е.А. Панько. – Мозырь: Белый ветер, 2010. – 174с.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ В MYPASCAL2 И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Сидляр М.Ю., преподаватель математики

Максимова Н.А., преподаватель информатики

*Тамбовское областное государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Многопрофильный колледж имени И.Т. Карасева»
г. Тамбов, РФ*

Работа на компьютере и здоровьесбережение... Информатика проходит в кабинетах и не только наукоемких, а с изначально повышенной электроопасностью (в отличие от обычного кабинета математики или русского языка). Очень важно на уроках информатики проводить гимнастику для глаз, соблюдать гигиену рабочего места и технику безопасности. Важно также соблюдать правила посадки за компьютер, а также выдерживать возрастные особенности организма при работе на вычислительной технике (не более 30 минут ...). С другой стороны, информатика как учебный предмет имеет свой федеральный государственный стандарт образования, в котором необходимо пройти все указанные темы. И не только в виде лекций, но и в виде лабораторных и практических занятий. Программирование как часть курса Информатики и программирования (одна из самых трудных и тяжело понимаемых, даже студентами высших учебных заведений) стоит частью учебного плана. И в этом нет никаких противоречий.

Оптимизация учебного процесса – ускоренное прохождение тем по программированию (при том, что эти темы все-равно одни из самых сложных в курсе информатики и ИКТ) – вот задача, которая ставится перед нами по прохождению учебного модуля, чтобы уложиться в учебные часы.

С другой стороны, решение этой задачи не возможно – без улучшения интерфейса.

Гипотеза: при улучшении интерфейса, мы улучшим

- 1) восприятие учебного модуля программирование,
- 2) психологический фон при изучении темы
- 3) за одно и тоже время, можно выполнить большее количество задач.

Одним из авторов (Сидляр М.Ю.) разработана среда программирования MyPascal2, которая не только позволяет программировать в одном из самых популярных языков программирования, но позволяет делать это красиво. Среда программирования MyPascal2 была опробована авторами в тестовом режиме над студентами академии гуманитарного и социального образования и над студентами института математики, физики и информатики, а также над обучающимися начального профессионального образования.

На первом этапе (на обычном языке Pascal) были выявлены основные причины затруднений и невозможность дальнейшего обучения программированию:

- 1) команды Pascal на английском языке
- 2) помощь на английском языке
- 3) интерфейс на английском языке

Кроме этого обычный ввод данных, который дает полную свободу ввода – не является оптимальным при обучении. Вызывают затруднения понятие переменных (так как этот объект является невидимым).

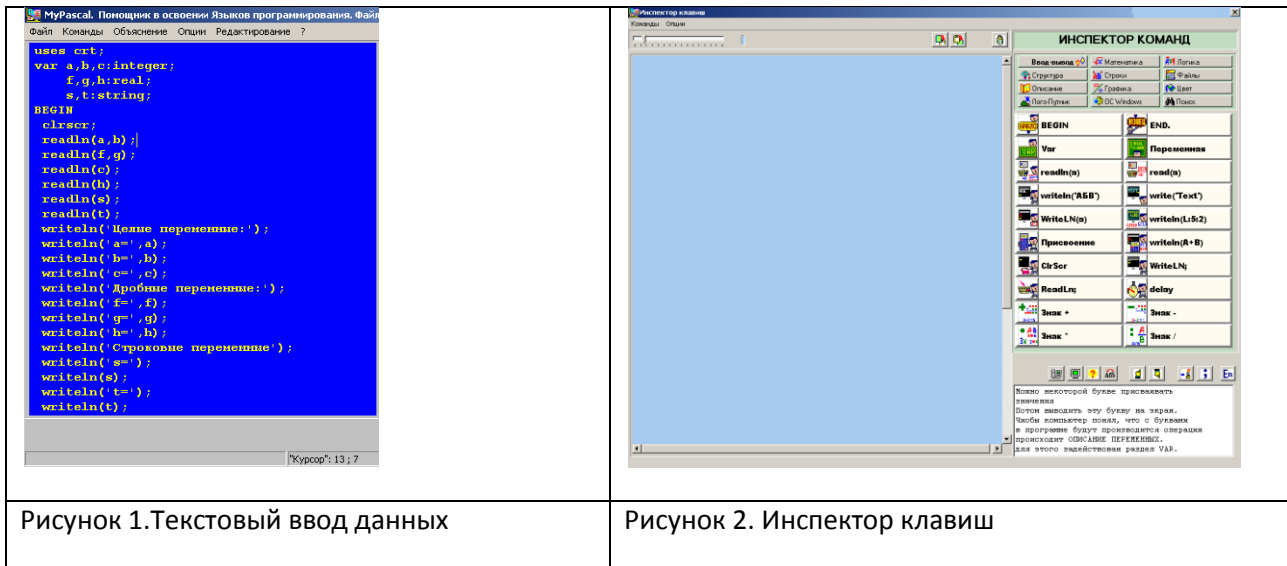
Поэтому, было решено построить удобную среду для обучения языку программирования Pascal, в которой будут учтены предыдущие требования, а также:

- при выполнении примера обучающийся может вводить любые данные;
- при выполнении каждый оператор должен иметь визуальную нагрузку;
- каждый тип данных должен быть наглядно показан;
- показывается история изменения переменных и массивов;

- реализовано пошаговое выполнение примера.
- Для проверки усвоения материала среда должна содержать
- Тестовый блок;
 - Блок введения команд по определенному шаблону;
 - Блок автопроверки.

Ввод данных в системе программирования MyPascal2 осуществляется самым разнообразным способом. Для студентов, обладающих значительными навыками в программировании, оставлен текстовый ввод данных.

Подробно рассмотрим ввод данных в среде MyPascal2 с помощью **инспектора клавиш**.



Инспектор клавиш – инструмент, представляющий собой визуальное окно, в котором все команды представлены в виде «клавиш». При работе в этом режиме, необходимо найти «клавишу» с нужной командой, переместить ее в окно документа. «Клавиша» раскрывается в правильную синтаксическую оболочку, поля, которой требуют заполнения. В этом режиме существует контекстная помощь в виде всплывающих подсказок и значков, помогающих понять смысл команд. Все 193 «клавиши»-команд языка MyPascal для работы в «Инспекторе клавиш» разбиты на 11 групп.



Визуальные «клавиши» сгруппированы в логические группы, что позволяет учить их блоками как при изучении иностранных языков.

Клавиши легко вставляются в поле документа, используя технологию Drag-Drop (нажав левую кнопку мыши на «клавише» и удерживая палец на кнопке мыши, перемещаем в нужное место «клавишу»). После переноса – отпускаем палец с нажатой кнопки мыши). Возможно вставлять клавиши и блоки внутри уже заполненной программы.

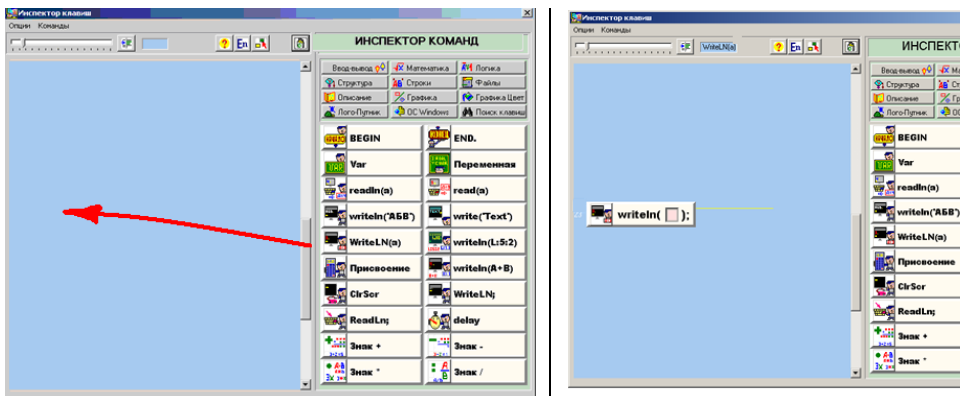


Рисунок 3— Выбор и перенос «клавиши» После добавления «клавиши»

«Клавиша» в поле документа состоит из следующих частей: «значок», «поля ввода», «автосимволы», «номер».

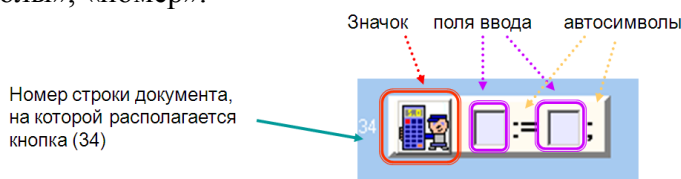
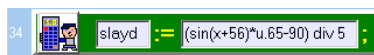


Рисунок 4 — Составные части «клавиши»

Установив курсор внутрь одного из полей появившейся «клавиши». Ввод информации в одно из полей ввода растягивает клавишу. Возможно даже перетягивать информацию из логических групп.



Рисунок 5 — Исходная «клавиша»



Растяжение «клавиши»

Такой ввод данных снижает возможность синтаксических ошибок до 100 процентов. Обучающиеся сосредоточены на программировании, а не на том, чтобы искать пропущенную буквочку (что улучшает психологический фон обучения). Поиск красивых значков на первом этапе становится «игрой». Студенты с радостью ищут и подсказывают друг другу, где спряталась команда по «очистке экрана». Особенный интерес вызывает изучение раздела «графика», где студенты проявляют свои творческие способности. При создании рисунков все используют «сенсорный экран», который оказывает помощь при выборе координат. Время на раздумье «какую координату выбрать» уменьшается, а это помогает избежать усталости и сделать общение студентов с компьютером более безопасным.

Над каждым из полей ввода всплывает подсказка, значок можно увеличивать – все это является дополнительной помощью. После ознакомления с первыми командами языка программирования Pascal – обучающиеся уже могут вводить свои первые программы.

Среда программирования MyPascal2 имеет мультязычный интерфейс. Все окна, меню на русском язык. Все команды языка программирования Pascal ориентированы на англоязычного пользователя. Однако, для обучения русских студентов, на начальном этапе целесообразно использовать команды на русском языке. Команды на русском и английском языке равноправны. Возможно их написание в текстовом блоке (в шаблонах), а также в инспекторе клавиш есть функция смены языка ввода команд. Смена языка интерфейса и языка программирования – щелчок по одному из пунктов меню.

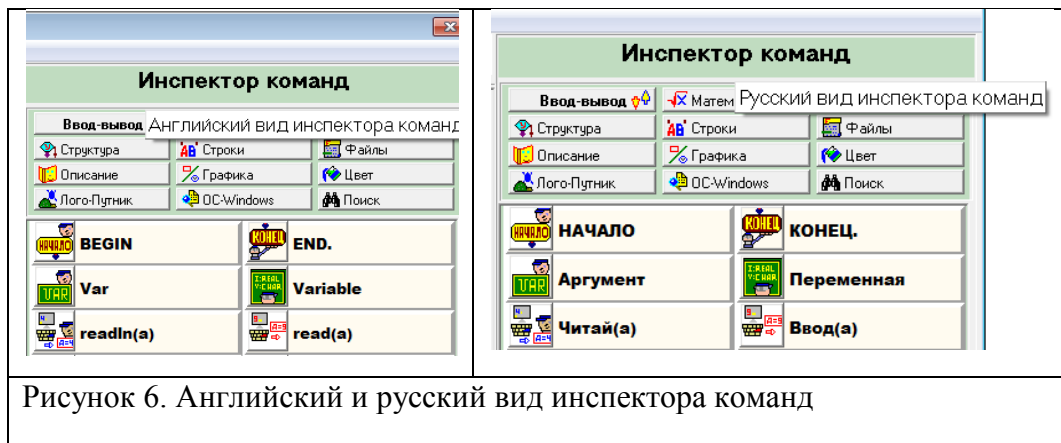
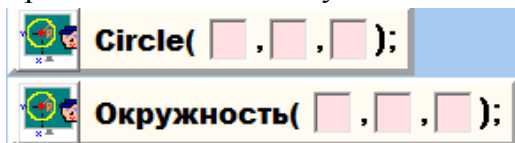


Рисунок 6. Английский и русский вид инспектора команд

При вводе данных следующие клавиши равноправны.

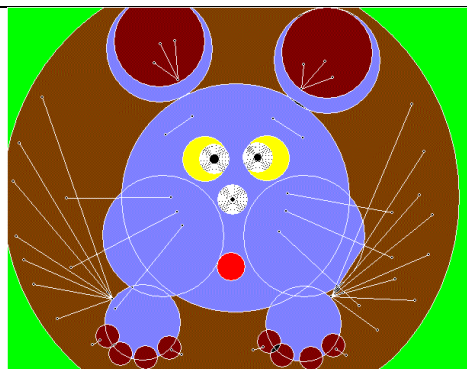


В программе MyPascal2 предусмотрен режим «Автопроверка» – задание, которое компьютер проверяет сам, показывает ошибки и неточности в решении и выставляет оценку. Этот метод позволяет сберечь здоровье уже преподавателям, потому как студенты понимают, что их задача еще не решена, компьютер подсказывает несоответствия, и студенты самостоятельно исправляют свои ошибки

Среда MyPascal2 позволяет сама получать знания.

Но кому многое дано – с того и больше идет спрос.

Этот рисунок был нарисован в среде программирования MyPascal2 обучающейся группы ЗПИ ТОГАОУ СПО «Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева» в ноябре 2011 года



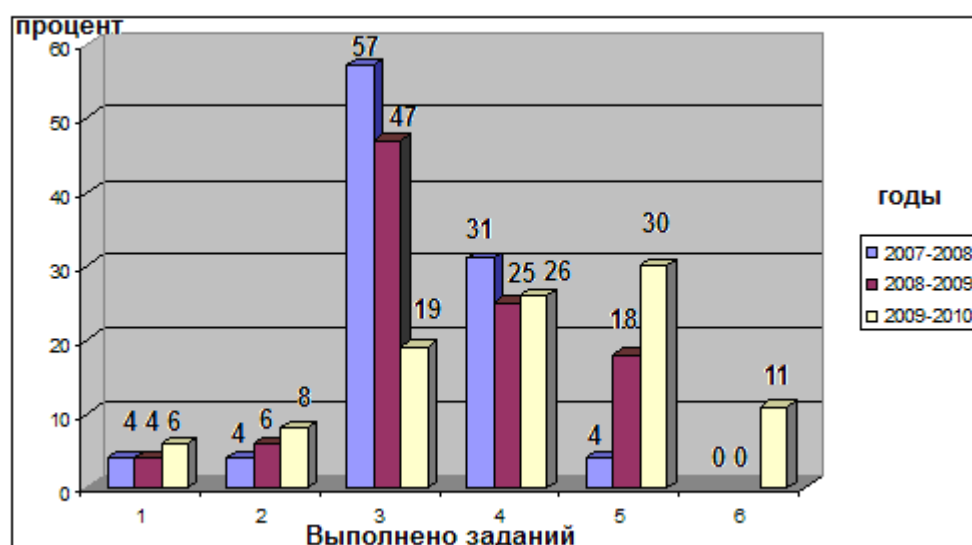
Кроме того, укажем, что среда способствует более эффективному обучению.

Автором (Максимова Н.А.) в течение трех лет 2007-2010 проводился эксперимент, по количеству решенных задач. В 2007-2008 задачи решались в обычном TurboPascal, в 2008-2009 задачи решались в среде MyPascal в 2009-2010 в улучшенной среде MyPascal2 (с инспектором клавиш). В 2007-2008 эксперимент шел в двух группах (4И, 2П - 47 человек), в 2008-2009 (группы 2П, 3А - 53 человека), В 2009-2010 в четырех группах (2С, 2М, 2П, 2КД - 67 человек).

Задачи	1	2	3	4	5	6	Человек	Среднее количество
2007-2008	2 4%	2 4%	27 57%	14 31%	2 4%	-	47	3,25
2008-2009	2	3	24	13	9	-	51	3,47

	4%	6%	47%	25%	18%			
2009-2010	5 6%	6 8%	15 19%	21 26%	24 30%	9 11%	80	4

Как видно из таблицы, в 2010 году программа MyPascal2 с самым эргономичным интерфейсом показала и самый лучший с точки зрения решения задач (4 против 3,25 и 3,47 в предыдущие годы, когда использовался TurboPascal и MyPascal начальная версия). Более подробный статистический анализ только подтверждает гипотезу о том, что среднее значение повысилось не случайно. Построим столбцевую диаграмму



Из графика видим, что за последние годы резко повысился процент тех, кто решал 5 и 6 заданий, а также, кто выполнял более трех заданий (с 35% в 2007-2008 до 67% в 2009-2010 годах)

Делаем вывод, программа MyPascal2 благодаря эргономичному интерфейсу, в котором умело сочетаются русскоязычность интерфейса и русские команды, технологии drag-drop при вводе данных, показ переменных, пошаговая трассировка, наличие тестового блока и автопроверка, наличие русской помощи и оригинальные графические возможности не только повысила среднюю успеваемость обучающихся (улучшив качество рисунков), улучшила психологический фон при изучении программирования.

Литература:

- 1) Сидляр М.Ю. MyPascal: учеб.-метод. Практикум. Версия 2. [электронный ресурс]. Тамбов, 2010. 1CD. № госрегистрации 032101517.

