

## **Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе СПО.**

М.Н. Росницкая, преподаватель  
ГБПОУ « Сочинский медицинский колледж»

В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья наших студентов. Большинство врачей и педагогов признают его неудовлетворительным. Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических нагрузок.

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

Это объясняет интерес педагогов к практической реализации идей здоровьесбережения.

Перед нами педагогами стоит задача не только научить и воспитать наших учеников но, и что очень важно, сохранить их здоровье. Выполнять данные правила помогают прочно вошедшие в образовательную среду современные здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии – это:

- условия обучения студента в колледже (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям обучающихся;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

В основе здоровьесберегающего образовательного процесса должны лежать следующие дидактические принципы обучения:

1. Самый главный принцип это «Не навреди!». Важно дать обучающимся в колледже максимальный объем знаний, но важно уметь соблюдать оптимум для каждого конкретного обучающегося, в конкретных условиях.

2. Принцип деятельности: заключается в формировании личности обучающегося и продвижении его не тогда, когда он воспринимает готовые знания, а в процессе своей собственной деятельности, направленной на открытие им нового знания.

3. Принцип минимакса: заключается в том, что преподаватель предлагает каждому обучающемуся содержание образования на максимально высоком творческом уровне и обеспечивает его усвоение на уровне социального минимума. Система минимакса осуществляет индивидуальный подход и дифференцированное обучение, когда слабый ограничивается минимумом, а сильный получит максимум.

4. Принцип психологической комфортности: заключается в снятии по возможности всех стрессогенных факторов учебного процесса, создание на занятиях атмосферы, расковывающей обучающихся, так как никакие успехи в колледже не принесут пользы, если они «замешаны на страхе и подавлении личности». Для снятия психологической и эмоциональной усталости в процессе обучения можно эффективно использовать музыку на занятиях.

5. Принцип вариативности: означает развитие у обучающихся в колледже вариативного мышления, понимания возможности различных вариантов решения проблемы и выбора оптимального из них. Такое обучение снимает у них страх перед ошибкой, учит воспринимать неудачу не как трагедию, а как сигнал для исправления.

6. Принцип творчества: предполагает максимальную ориентацию на творческое начало в учебной деятельности обучающегося, приобретение им собственного творческого опыта, что является неотъемлемой составной частью реального жизненного успеха любого человека.

7. Принцип успеха: заключается в создании на занятиях для каждого обучающегося ситуации успеха. Успех – это качественная характеристика деятельности ученика, чувство уверенности в собственных силах, вера в то, что можно достичь высоких результатов.

Перечисленные дидактические принципы лежат в основе здоровьесберегающего образования, ориентированного на создание каждому обучающемуся условий для максимальной самореализации как личности. Реализуясь как личность, он будет чувствовать себя эмоционально здоровым, что не менее важно, чем физическое здоровье. Все здоровьесберегающие педагогические технологии условно можно разделить на три группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
2. Технологии обучения здоровому образу жизни;
3. Коррекционные технологии.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий — обеспечить обучающихся в условиях комплексной информатизации образования возможностью сохранения здоровья за период обучения в образовательном учреждении. Перечислю кратко, на что, как мне кажется, в этом аспекте стоит обратить внимание во время занятий:

1. Соблюдать гигиенические условия в кабинете.
2. Использовать 4–7 видов работы за занятие, так как однообразие занятия способствует утомлению учеников.
3. Использовать не менее трех видов преподавания.
4. Чередовать виды преподавания не позже чем через 10–15 минут.
5. Проводить физкультминутки и другие оздоровительные моменты.
6. Поддерживать психологический климат на занятии.

Одной из приоритетных задач образования становится сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были

бы адекватны их возрасту, устраняли бы перегрузки и сохраняли их здоровье.

Следует обратить внимание на тот факт, что внедрение здоровьесберегающих технологий на занятиях в образовательных учреждениях не следует рассматривать как самостоятельную и обособленную часть занятия. Они должны стать одним из компонентов занятия, реализуясь вместе с ним, образуя симбиоз. Кроме того, существует ряд требований, выполнение которых, дает право считать занятие здоровьесберегающим. К ним относят:

1. Построение занятия на основе закономерностей образовательного процесса.
2. Оптимальное сочетание специфических принципов и методов обучения.
3. Создание условий для продуктивной познавательной деятельности.
4. Активизация развития всех сфер личности.
5. Логичность и эмоциональность всех этапов деятельности.

Одним из самых важных здоровьесберегающих действий на занятиях, на мой взгляд, это создание положительной и эмоциональной настроенности обучающихся. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм обучающегося. Преподаватель должен стремиться вызывать положительное отношение к его дисциплине. Доброжелательный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать следующие выводы: Внедрение здоровьесберегающих технологий в общеобразовательных учреждениях на современном этапе требует не просто разработку и внедрение разовых или узкоспециализированных мероприятий, а системный подход к сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Значимыми факторами в этом являются система воспитания и обучения, включающая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также

организация медицинской помощи. Поэтому перед коллективом образовательного учреждения в учебном году поставлены следующие задачи:

- обеспечить выполнение законодательства по охране здоровья обучающихся в образовательном учреждении;
- обеспечить безопасные условия жизнедеятельности студентов и других участников образовательного процесса;
- создать условия для комплексного решения медико-социальных и психолого-педагогических проблем обучающихся;
- организовать работу, направленную на повышение двигательной активности обучающихся;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- проводить мероприятия по профилактике вредных привычек;
- внедрять в учебный процесс технологии здоровьесберегающей направленности;

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать следующие выводы:

1. Использование здоровьесберегающих технологий на занятии является необходимым в условиях современной действительности.
2. Грамотное применение здоровьесберегающих технологий позитивно сказывается на микроклимате практического занятия, способствует лучшему овладению материалом и повышению мотивации, снимает трудности и сводит к минимуму учебный стресс.
3. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях с учетом умственной деятельности, приводит к достижению высокой эффективности занятия, возрастает удовлетворенность обучающихся полученными знаниями, повышается качество образования по дисциплине, укрепляется и сохраняется здоровье обучающихся.