

Методический материал учителя русского языка и литературы ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани Ионовой Светланы Александровны

«Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания школьников»

Здоровье человека является высшей ценностью, основой жизни и благополучия человека. Формирование здорового образа жизни важно для подрастающего поколения. Сегодня здоровье детей вызывает серьезную тревогу врачей, учителей, родителей и поэтому очень много уделяется внимания сохранению здоровья школьников. И это не случайно, т.к. на сегодняшний день прослеживается тенденция ухудшения физического состояния детей по сравнению с их сверстниками предыдущих поколений.

В Концепции модернизации Российского образования отмечено: «...необходимо провести оптимизацию учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создать в общеобразовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся».

В федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» (Статья 2)

говорится, что «государственная политика в области образования основывается на следующих принципах: гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека...».

Статья 51 «Охрана здоровья обучающихся и воспитанников» «

Рассмотрим, что же содержат Федеральные государственные образовательные стандарты в решение проблемы сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни учащихся?

1. Это новые идеи образования, которые заключаются в том, что осуществляется переход от успешности школы к успехам ребенка, развивающегося как личность.

2. Это обязательное наличие программы формирования здорового и безопасного образа жизни у школьников разных ступеней обучения.

3. В документе обозначены направления деятельности учителя и школы по формированию здорового и безопасного образа жизни школьников.

Исходя из логики новых стандартов, следует ожидать, что с их введением образование должно стать здоровьесберегающим.

При этом нужно помнить, что в течение 11 лет жизни дети проводят 70% своего времени в школе. Выявим факторы риска, связанные с учебным процессом и их влияние на здоровье учащихся.

«Исследования Института возрастной физиологии России позволяют ранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. Интенсификация учебного процесса.
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса.
4. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья учащихся.
5. Недостаточность существующей системы физического воспитания.
6. Стрессовая учебная деятельность.
7. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.
8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля.
9. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей».

В настоящее время организация образовательного процесса перестала соответствовать функциональным возможностям ребенка. В последние годы в школах в образовательный процесс стали внедрять интенсивный метод обучения.

Согласно энциклопедическому определению слово «интенсивный» определяется как напряженный, усиленный, дающий высокую

результативность. Интенсификация образовательного процесса означает усиление, увеличение напряженности детей.

К интенсификации процесса обучения относится увеличение количества учебных часов или реальное уменьшение количества учебных часов при сохранении или увеличении объема учебного материала, что приводит к увеличению объема домашнего задания, а также к перегрузкам и утомлению.

И, несмотря на то, что при интенсивном обучении используются наиболее важные достижения психологии и педагогики, чаще всего это приводит к нарушению максимально допустимой нагрузки для учащихся. Например, в соответствии с нормативными требованиями, первоклассникам запрещается давать домашние задания, а санитарные правила устанавливают время необходимое для выполнения домашних заданий всем учащимся со второго по одиннадцатый класс.

Очень часто школа нарушает эти требования и отнимает все свободное время. У школьников нет возможности нормально отдохнуть, гулять, общаться с друзьями, что приводит к синдрому хронической усталости. Ухудшение здоровья детей в школе связано с перегрузкой нервной системы из-за нехватки времени. Очевидно, что чрезмерные интеллектуальные нагрузки вредны для здоровья детей.

Не менее важная причина, ведущая к снижению здоровья – это гиподинамия. Врачи отмечают дефицит активности у детей школьного возраста. Школьники находятся без движения почти половину суток. В школе преобладают малоподвижные занятия: в учебном плане недостаточно предметов, связанных с движениями, со сменой формы организации урока. В результате у учащихся появляются такие проблемы со здоровьем, как лишний вес, изменение осанки, снижение иммунитета.

Еще один важный для здоровьесбережения аспект - это вопрос рациональной организации урока. От правильной организации урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления.

Всемирная организация здравоохранения все перечисленные выше факторы делит на 3 категории:

- неизбежные факторы, с которыми необходимо считаться, но нет способа изменить,

- корректируемые факторы, действие которых можно в некоторых случаях регулировать,

- устранимые факторы – негативное действие которых, можно снизить, нейтрализовать, исключить.

Смысл использования здоровьесберегающей технологии состоит в том, чтобы можно было учитывать неизбежные факторы, ослаблять воздействие корректируемых факторов и избавляться от устранимых факторов.