

Здоровьесберегающие технологии - как одно из приоритетных направлений при обучении и воспитании студентов СПО

Н.М. Жук, email:chuk_n_m@mail.ru¹

Т.М. Дуракова, email:mix26@bk.ru²

С.Г. Дураков, email: mix26@bk.ru²

¹ ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

² ОГАПОУ «Валуйский колледж»

***Аннотация.** В данной работе рассматривается пространство образовательной организации как здоровье сберегающий элемент образовательного процесса, а так же показатели и критерии здоровьесберегающего учебного занятия, здоровье сберегающие технологии.*

***Ключевые слова:** пространство образовательной организации, здоровье, образовательный процесс, показатели и критерии здоровьесберегающего учебного занятия, здоровье сберегающие технологии.*

Введение

Оргкомитет Сегодня студенты, растущие в мире, подключенном к Интернету, страдают нехваткой концентрации внимания и уровень здоровья, к сожалению, с каждым годом становится зачастую все ниже. Это неудивительно, поскольку уже с детства YouTube, ВКонтакте и смартфоны загружают их обновлениями 24/7, а также предоставляют все ответы по запросу в «гугле» или Википедии. Что ведет с одной стороны к большому количеству используемой информации, а с другой к снижению уровня здоровья, например, со стороны зрения, осанки и т.д.

Образовательный процесс в колледже характеризуется высоким уровнем нервно-психического напряжения, повышенной суммарной учебной и внеучебной нагрузкой в сочетании с гиподинамией на фоне постоянного нарушения принципов здорового образа жизни. Следствием этого становятся скрытые патологии, обострения хронических заболеваний, переутомления и возникновения депрессий у студентов. Студенческие годы это тот период жизни человека, когда организм еще молод и способен относительно легко компенсировать внешние воздействия, а возможности головного

мозга позволяют усваивать и анализировать значительный объем информации учебно-познавательного характера [1].

Появившееся в последние годы понятие здоровьесберегающих технологий предполагает консолидацию всех усилий образовательных учреждений, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся и студентов. Здоровьесберегающие технологии решают задачи сохранения и укрепления здоровья сегодняшних учащихся и студентов, что позволит им вырастить и воспитать здоровыми собственными детей. Появившееся в последние годы понятие здоровьесберегающих технологий предполагает консолидацию всех усилий образовательных учреждений, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся и студентов конференции.

1. Здоровьесберегающее пространство образовательной организации

Здоровье сберегающее пространство образовательного учреждения – территория соблюдения принципов здоровьесберегающей педагогики. Образовательное учреждение, в котором удастся создать такие условия, превращается в территорию грамотной, комплексной неустанной заботы о здоровье субъектов образовательного процесса.

Благодаря этому, обеспечивается не только защита здоровья субъектов образовательного процесса от угрожающих или патогенных воздействий, но и формирование и укрепление их здоровья, воспитание у них культуры здоровья.

Рассмотрим факторы, представляющие потенциальную угрозу здоровью субъектов образовательного процесса.

Освещенность – учебная деятельность в условиях недостаточной и неправильной освещенности рабочего места приводит к прогрессирующему ухудшению зрения, снижению работоспособности, повышению нервно-психического напряжения, утомляемости. Изменение интенсивности, цвета освещения, его периодичности неизбежно сказывается на деятельности центральной нервной системы, процессе

обмена веществ и здоровье субъектов образовательного процесса.

Задача педагогов – следить, чтобы все светильники в аудиториях были исправны, недопустимо также, чтобы в рабочем состоянии люминесцентные лампы жужжали, даже слабо.

Воздушно-тепловой режим – температура и другие характеристики воздуха в рабочем помещении во многом

определяют как психофизиологическое состояние организма (ощущение комфорта, работоспособность, темп нарастания утомления), так и риск ухудшения здоровья. Обеспечить оптимальные микроклиматические условия помещений можно только при наличии в здании эффективных систем вентиляции и отопления, правильной их эксплуатации.

Уровень шума. Для психогигиенической обстановки в образовательном учреждении существенным является такой фактор, как шум. Слабый уровень звукового фона в жизненном пространстве человек не воспринимает – он ему просто необходим. Бесшумная обстановка отрицательно влияет на психику человека (звуковая депривация), поскольку абсолютная тишина не представляет для него привычный окружающий фон [1].

Интенсификация процесса обучения

В образовательный процесс все активнее входит компьютеризация, создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику студентов. Объем учебных программ, их информационное насыщение часто не соразмерны с возрастными и функциональными возможностями учащихся и студентов.

Особенно остро эта проблема стоит в образовательных учреждениях нового

Задача педагогов – следить за объемом учебной нагрузки студентов, за тем, чтобы информационное насыщение было соразмерно их возрастным и функциональным возможностям.

По данным Всемирной организации здравоохранения до 80% учащихся и студентов России постоянно или часто испытывают стрессы, связанные с образовательным процессом. К таким стрессам относятся: стресс оценивания или экзаменационный стресс; стресс ограничения времени; экспектационная фрустрация (форма хронического дистресса обучающихся, связанная с невозможностью получения желательной отметки или ожидаемой похвалы); переутомление учащихся; стресс психологического давления (обусловлен авторитарным стилем педагогического воздействия на учащихся); коммуникативные стрессы (обусловленные эмоциональными конфликтами между учащимися и педагогами, между самими учащимися).

2. Здоровье сберегающие технологии

Здоровье сберегающие технологии как педагогические технологии обучения применяются с учетом: возрастных особенностей познавательной деятельности студентов; оптимального уровня сложности вариативности методов и форм обучения; оптимального

сочетания двигательных и статических нагрузок; обучения в малых группах; использования наглядности и сочетания различных форм предоставления информации; создания эмоционально благоприятной атмосферы; формирования положительной мотивации к обучению; культивирования у школьников знаний по вопросам здоровья.

Одними из педагогических технологий, соответствующих признаку здоровьесберегающих, являются: технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов разработана В. В. Фирсовым (реализуется с учетом:

- системы малых групп среди типов управления познавательной деятельностью;

- целевой ориентации на обучение каждого обучающегося на уровне его индивидуальных возможностей и способностей);

- технология индивидуального стиля учебной деятельности (ИСУД) разработана Н. Л. Галеевой (выступает в качестве дидактического и управленческого ресурса, обеспечивая здоровьесберегающие условия учения (для снятия тревожности, создания условий успеха и развития обучающихся в комфортной обучающей среде) и взаимодействия (для выстраивания договорных отношений учителя и ученика при оценке и самооценке учебного успеха как роста внутренних ресурсов));

- технология «бриколаж» (заимствована из культурологии, термин «бриколаж» ввел основатель структурализма Клод Леви-Стросс; рассматривается Открытым университетом Великобритании как принцип образования в будущем, подразумевает использование элементов игры, различных предметов, устройств и подручных средств для образовательных целей).

К организационно-педагогическим здоровьесберегающим технологиям относится технология здоровьесберегающего занятия. Данная технология реализуется через грамотную организацию занятия, что способствует предупреждению утомления обучающихся, поддержанию их умственной работоспособности и активизации обучения студентов. Дать оценку оптимальной организации образовательного процесса, физической активности обучающихся, соблюдению гигиенических требований возможно при использовании метода хронометража учебного занятия.

Реализация принципов педагогики здоровья на уроке обеспечивается:

1. требованиями ФГОС СПО;

2. СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

3. наличием в триединой цели урока здоровье формирующей и здоровье сберегающей задачи;

4. созданием благоприятного социально-психологического климата в группе;

5. взаимодействием преподавателя и классного руководителя с педагогом-психологом и социальным

6. педагогом в контексте сопровождения личности в учебно-воспитательном процессе;

7. сменой видов деятельности, что является профилактикой утомления и создает ситуацию успеха для обучающихся, реализующих себя во время урока в разных видах учебной деятельности;

8. использованием физкультминуток на уроке для снятия психоэмоционального напряжения, профилактики общего, умственного и зрительного утомления, снятия статической нагрузки;

9. формированием учебных групп с опорой на микроклимат, что способствует благоприятному социально-психологическому климату в учебном коллективе;

10. дифференцированным характером домашних заданий, что позволяет реализовать индивидуальный подход к обучающимся и создает условия для самореализации студентов.

Здоровье сберегающее учебное занятие соответствует следующим показателям и критериям (таблица 1)[3]:

Таблица 1

Показатели и критерии здоровье сберегающего занятия

№ п/п	Показатель	Критерий
1	По плотности учебного занятия	60-80%
2	По количеству видов учебной деятельности	3-5
3	По средней продолжительности смены видов учебной деятельности	Не более 10-20 минут
4	По частоте чередования различных видов учебной деятельности	Через каждые 10-20 минут
5	По наличию эмоциональных разрядок для снятия психоэмоционального напряжения	1-3
6	По наличию физкультминуток	1-3 упражнения за

	(гимнастика для глаз, динамических пауз, саморегуляции, дыхательной гимнастики, артикуляционной гимнастики, пальчиковой гимнастики, технологии музыкального воздействия и т.д.)	учебное занятие
7	По чередованию позы обучающегося	В соответствии с видом учебной работы
8	По утомляемости обучающихся	35-45 минут от начала часа
9	По оценке социально-психологического климата	Преобладание положительных эмоций у обучающихся и преподавателя
10	По использованию технических средств	Умеренное использование технических средств обучения
11	По интенсивности домашнего задания	Дифференцированно, дозированно
12	По наличию рефлексии, саморефлексии	Не более 3-х

Заключение

Таким образом, при организации здоровьесберегающего учебного занятия необходимо учитывать: гигиенические условия в кабинете (свежесть воздуха и кондиционированность помещения, температуру, уровень освещения и др.); подчеркивается необходимость чередования различных видов учебной деятельности во время занятия (за исключением контрольных работ); установлена продолжительность использования технических средств обучения во время занятия.

При этом реализация принципов педагогики здоровья в образовательном процессе студентов обеспечивается: наличием здоровьесформирующего и здоровьесберегающего компонентов на каждой учебной дисциплине и междисциплинарном курсе; интегративным характером учебных занятий, что способствует целостному восприятию учебной информации, лучшему усвоению знаний, снимает перенапряжение и соответствует грамотной интенсификации образовательного процесса и междисциплинарному подходу.

Следует отметить, что реализация принципов педагогики здоровья в воспитательном процессе колледжа обеспечивается: проектированием воспитательных систем, включающих здоровье созидательный компонент; разработкой и реализацией воспитательных мероприятий, направленных на активизацию здоровье созидательной деятельности обучающихся, преподавателей и родителей; взаимодействием семьи и колледжа в вопросах повышения культуры здоровья субъектов образовательных отношений.

Литература

1. Гараева, Е. А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании : учебное пособие / Е. А. Гараева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 175 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books>

2. Шарипов, Ф. В. Педагогические технологии дистанционного обучения / Ф. В. Шарипов, В. Д. Ушаков. — Москва : Университетская книга, 2016. — 304 с. — ISBN 978-5-98699-183-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/66326>

3. Цибульникова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова ; под редакцией Е. А. Леванова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. — 148 с. — ISBN 978-5-4263-0490-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75815>