

Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе современной школы



Новосёлова Л.Г

Что такое здоровье?



**Здоровье – это не просто отсутствие болезни.
Это также способность организма быстро адаптироваться к постоянно меняющимся условиям среды, способность к оптимальному выполнению профессиональных, общественных и биологических функций.**

**Здоровье – одна из предпосылок счастья,
полноценной жизни человека.**

Проблемы здоровьесбережения в образовательном учреждении



- учебные перегрузки учащихся,
- приводящие к переутомлению;
- « Школьные стрессы»;
- распространение среди учащихся вредных привычек, зависимостей;

- неправильная организация физической активности учащихся, профилактики гиподинамии;
- патологические нарушения, непосредственно связанные с образовательным процессом (школьные болезни);
- низкий уровень культуры здоровья учащихся, недостаток знаний по вопросам здоровья;
- отсутствие тесного сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей;
- некомпетентность большинства педагогов в вопросах здоровьесбережения.

Цели и задачи здоровьесберегающих технологий



Сформировать полноценное понимание основ жизни у учеников, осознать ответственность за своё здоровье и здоровье других людей (семьи, близких, сверстников)

- 1. Сформировать у школьника необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни в повседневной жизни.**
- 2. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.**

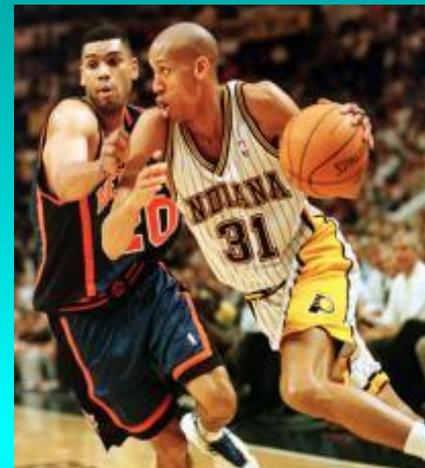
Группы здоровьесберегающих технологий

1. Медико - гигиенические технологии.
2. Физкультурно - оздоровительные технологии.
3. Экологические здоровьесберегающие технологии.
4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.
5. Здоровьесберегающие образовательные технологии, которые подразделяются на защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно- обучающие.



Принципы здоровьесберегающих технологий

- принцип ненанесения вреда;
- единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья;
- принцип непрерывности и преемственности;
- принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся;
- принцип медико- психологической компетентности;
- приоритет активных методов обучения;
- принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии;
- принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье;
- принцип контроля за результатами применения здоровьесберегающих технологий.



Факторы, влияющие на здоровье человека

1. **Образ жизни** (см. критерии здорового образа жизни) - 50-55 %.
2. **Экологический фактор** – 20-25 %.
(распространены заболевания, связанные с экологией, природно-климатические условия.).
3. **Биологический фактор** – 20 % (негативный)- генетические заболевания (всего около 600 заболеваний, например, синдром Дауна).
4. **Охрана здоровья с помощью медицины** – 10 %.(в России медицинская помощь – лечебная, на западе – профилактическая).

Комплексная оценка физического здоровья

позволяет:

- выявить слабые звенья и целенаправленно воздействовать на них;
- составить индивидуальную программу оздоровительных занятий и оценить их эффективность;
- спрогнозировать риск возникновения угрожающих жизни заболеваний;
- определить биологический возраст человека.



Факторы риска



1. Малая двигательная активность.
2. Нарушения в питании и переедание.
3. Нарушение экологической среды.
4. Алкоголизм, наркомания, курение.
5. Психологические стрессы.

В организме человека заложены огромные резервные возможности, которые, по расчетам специалистов, должны были бы обеспечить людям среднюю продолжительность жизни в 125 – 150 лет

Здоровый образ жизни

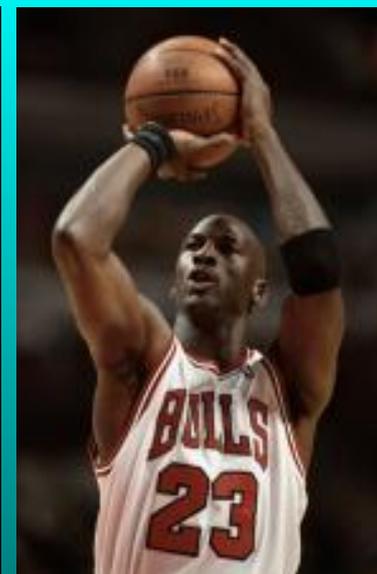
Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Он обеспечивает гармоническое развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность и продление творческого долголетия.

По данным ученых, здоровый образ жизни более чем на 50 % определяет состояние здоровья человека.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие

основные элементы:

1. Плодотворный труд.
2. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Искоренение вредных привычек.
4. Оптимальный двигательный режим.
5. Личная гигиена.
6. Закаливание.
7. Рациональное питание.



Активная жизненная позиция



А – отношение к вредным привычкам , алкоголь.
Б - отношение к своему здоровью в третий
возрастной период (пенсионный)
1-й период – период обучения в школе.
2-й период – рабочий, после обучения,
пока человек работает.

2. Удовлетворенность работой, физический и духовный комфорт.
3. Полноценный отдых.
4. Психологическая удовлетворенность (комфорт) в семье.
5. Регулярная физическая и двигательная активность.
6. Сбалансированное питание (количество и качество).
7. Высокая медицинская активность населения, уровень медицинских знаний населения. Частота обращений к врачу профилактически.
8. Экономическая и социальная независимость.

Показатели рациональной организации учебного процесса

1. Оптимальный объем учебной нагрузки - количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий.
2. Рационально составленное расписание учебных занятий.
3. Допустимая нагрузка от дополнительных занятий в школе (факультативов, индивидуальных занятий, занятий по выбору (частота, продолжительность, виды и формы работы)).

4. Секционные и кружковые занятия, их частота, продолжительность, виды и формы занятий.
5. Занятия активно-двигательного характера.
6. Динамические паузы.
7. Уроки физической культуры



Профилактические научно-обоснованные управленческие решения по созданию здоровьесберегающей среды

- 1. Качественное проведение уроков физической культуры.
- 2. Увеличение объема двигательной активности детей (секции, кружки).
- 3. Обязательная работа спецмедгрупп, групп ЛФК, с ослабленными детьми по индивидуальным программам.
- 4. Правильно составленное расписание.
- 5. Учет периодов работоспособности детей на всех уроках.
- 6. Учет возрастных и физиологических особенностей ребенка.
- 7. Наличие эмоциональных разрядок на всех уроках.
- 8. Чередование позы детей с учетом вида деятельности.
- 9. Использование физкультурных пауз на уроках, подвижные перемены.
- 10. Проведение спортивных внеклассных мероприятий, Дней Здоровья, соревнования, олимпиады, конкурсы и т.д.
- 11. Закаливание детей в условиях школы и семьи.
- 12. Отсутствие психологических травм, «школьных стрессов».

Профилактические научно-обоснованные управленческие решения по созданию здоровьесберегающей среды

13. Профилактика травматизма (инструктирование по ОТ, страховка, самостраховка, содержание спортивного оборудования в исправном состоянии).
14. Санитарно-гигиеническое состояние учреждения согласно нормам СанПиН.
15. Освещенность в спортзале, классах согласно нормам.
16. Поддержание температурного режима, проветривание.
17. Эстетическое оформление учреждения, спортзала.
18. Правильная организация качественного, сбалансированного питания, витаминизация детей.
19. Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании с привлечением узких специалистов.
20. Недопущение учебных перегрузок.

Профилактические научно-обоснованные управленческие решения по созданию здоровьесберегающей среды

- 21. Качественное медицинское обслуживание детей в школе.
- 22. Высокий уровень знаний учащихся по вопросам здоровья.
- 23. Компетентность всех учителей в вопросах здоровьесберегающих технологий, умение оказать первую доврачебную помощь.
- 24. Введение паспортов Здоровья (оценка динамики состояния здоровья обучающихся и его корректировки).
- 25. Формирование у детей и их родителей здорового образа жизни.
- 26. Совершенствование материально-технической базы для физического развития и воспитания.
- 27. Совершенствование психологической поддержки школьников, профилактика девиантных форм поведения.
- 28. Взаимодействие учителей физической культуры и родителей по вопросам здоровьесбережения детей (консультации, лекции, выступления на родительских собраниях, издание памяток).

Основные пути совершенствования физического воспитания школьников

- развитие материально – технической базы, физкультурно- массовой и спортивной работы с детьми и подростками;
- действенная пропаганда в средствах массовой информации занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни, включая запрет на рекламу пива, табакокурения во время активного просмотра детьми телепередач и торговли в местах, находящихся вблизи образовательных учреждений;
- переориентирование технологии физического воспитания на индивидуально-личностный подход как при оценке физической подготовленности, так и в методиках ее совершенствования;

-создание нормативов физической работоспособности и подготовленности детей различных возрастно- половых групп;



Основные пути совершенствования физического воспитания школьников

- повышение профессионализма и компетентности психолого-медико-педагогического персонала образовательных учреждений;
- развитие широкой сети физкультурно- оздоровительных учреждений для детей и подростков;
- проведение конкурсов на самый здоровый класс;
- введение паспортов Здоровья в общеобразовательной школе;
- разработка памятки о здоровье для учащихся и их родителей;
- проведение плановых лекций по здоровьесберегающей тематике для учащихся и их родителей;

- создание кабинетов ЛФК для школьников по кустовому методу;
- разработка программы «Школа работы с родителями по оздоровлению детей в домашних условиях».

