

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Сергеева Д. С.;

Полоскина О. В.

*Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматриваются здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях, их значение, виды и направления, а также проанализировано применение подобных технологий в образовательном процессе школы.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, школа, обучающиеся, образовательный процесс, здоровье.

В настоящее время в Российской Федерации возрастает количество людей, пропагандирующих здоровый образ жизни, они систематически занимаются спортом, физической активностью, и регулируют свое питание.

В большинстве регионов нашей страны строятся специализированные спортивные комплексы, ледовые дворцы, спортивные школы, бассейны, проводятся спортивные мероприятия (например: забеги, лыжные гонки) и т.д.

Здоровье школьников имеет большую ценность в жизни любого государства, а здоровый образ жизни позволяет укрепить здоровье, улучшить качество жизни молодежи.

Здоровый образ жизни – это поведение конкретного человека, с помощью которого люди помогают сохранить свое здоровье, снизить риск появления различных заболеваний. Такое поведение предусматривает:

- отказ от вредных привычек;
- соблюдение правил здорового питания;
- постоянные занятия спортом или любой другой физической активностью [1, с. 84];
- улучшение психологического здоровья и т.д.

Определим сущность понятия «здоровьесберегающие технологии». Это технологии, которые применяются в различных сферах жизнедеятельности человека, они направлены на формирование правильного образа жизни и снижение факторов, приносящих вред здоровью человека.

Рассмотрим применение здоровьесберегающих технологий в школьном образовательном процессе. Данные технологии в школах представляют собой систему, направленную на сохранение физического и психологического здоровья обучающихся в процессе их обучения.

Основной целью здоровьесберегающих технологий в школах является организация безопасного учебного процесса, который будет способствовать социальному, физическому и психологическому развитию детей [3, с. 91]. В связи с этим различают следующие задачи:

- снижение уровня заболеваемости среди учащихся;
- обеспечение работоспособности обучающихся на уроках;
- формирование у школьников знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- организация системы спортивно-оздоровительной работы и др.

В настоящее время различают следующие виды здоровьесберегающих технологий в школах:

- технологии, которые обеспечивают лучшие условия обучения с точки зрения гигиены [2, с. 132];
- методика обучения здоровому образу жизни;
- психолого-педагогические технологии, которые используются преподавателями во время обучения и внеурочной деятельности и др.

В процессе обучения школьники могут подвергаться следующим факторам риска:

- стрессовые ситуации на уроках;
- отсутствие физической нагрузки, что может привести к развитию различных заболеваний;
- нарушение гигиенических норм;
- несоответствие объему учебной нагрузки возрасту обучающегося;
- усиление образовательного процесса, что может привести к высокому переутомлению школьников;
- неинформированность родителей, детей и педагогов в вопросах укрепления и охраны здоровья [4, с. 155];
- неосуществимость индивидуального подхода к обучающимся;
- слабая пропаганда культуры здоровья;
- плохая организация питания в школах и др.

Все вышеперечисленные факторы риска являются объектом внимания не только психологов, медицинских работников, но и учителей. Педагоги, использующие в процессе обучения здоровьесберегающие технологии наиболее продуктивно проводят профилактику асоциального поведения среди детей и подростков, способствуют их профессиональному и индивидуальному развитию.

Рассмотрим применение здоровьесберегающих технологий на примере средней общеобразовательной школы № 20 г. Липецка. В настоящее время данные технологии применяются по следующим направлениям [5]:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимизированные условия образовательного процесса;
- технологии организации физической активности учащихся и процесса обучения;
- психолого-педагогические технологии, которые применяются педагогами в процессе обучения и внеурочной деятельности и другие.

В школе на уроках и во внеурочной деятельности активно применяются валеопаузы – это короткие беседы или информационные минутки, которые направлены на выработку здоровых привычек и развитие самооценки.

Основным принципом применения здоровьесберегающих технологий в данной школе является забота о здоровье всех субъектов процесса обучения т.е. не только учеников, но и учителей, а также учет индивидуальных качеств обучающегося.

В школе работают спортивные секции, реализуются спортивные мероприятия: «Веселые старты», «Мама, папа, Я – спортивная семья», а также соревнования между классами по волейболу. Проводятся дни здоровья, обучающиеся регулярно посещают бассейн.

В 2017 году на всероссийской конференции «Здоровьесберегающие технологии в современном образовании» СОШ № 20 была отмечена медалью за отличные успехи в номинации «Здоровьесберегающая программа».

На сегодняшний день практически в каждой школе Липецкой области ведется спортивная подготовка детей и подростков в различных секциях, проводятся мероприятия, направленные на профилактику здорового образа жизни и сохранение психического здоровья обучающихся и педагогов. Внедрение и развитие здоровьесберегающих технологий в современной России имеет большой потенциал и заслуживает особого внимания со стороны федеральных и региональных органов управления.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: учебное пособие для вузов / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 197 с.
2. Акимова, Л. А. Здоровьесберегающие технологии в школе: методика обучения и воспитания БЖД: учебник для среднего профессионального образования / Л. А. Акимова, Е. Е. Лутовина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 336 с.
3. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 282 с.

4. Макеева, Т. В. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для среднего профессионального образования / Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 251 с.
5. Официальный сайт МБОУ ООШ № 20 – URL: <https://школа20липецк.рф/> (дата обращения: 02.03.2024).