

## Здоровьесбережение на уроках технологии

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

По данным всероссийской диспансеризации к 7-10 годам доля детей с 3-й группой здоровья увеличивается в 1,7 раза и составляет 14,9%, а в возрасте 15-17 лет – 22%, т.е. увеличивается в 2,5 раза по отношению к детям в возрасте до 1 года. В подростковом возрасте каждый пятый ребенок имеет хроническое заболевание или является ребенком-инвалидом.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. Стрессовая педагогическая тактика;
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. Отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым;
6. Интенсификация учебного процесса;
7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Под здоровьесберегающими технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье. Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических,

психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Здоровьесберегающие технологии на уроках обслуживающего труда - задача особой важности для преподавателей этих предметов. На уроках технологии прежде всего создаются условия для здорового развития детей:

1. *Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима:*

- время трудоспособности, утомляемости учащихся;
- учебная нагрузка, дозирование домашних заданий,
- физкультминутки.

2. *Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения:*

- воздушно-тепловой режим;
- световой режим;
- режим и организация учебно-воспитательного процесса.

3. *Формируется здоровый образ жизни.*

На уроках технологии провожу мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки (физкультминутки). Упражнения сочетают в себе движение глазами, головой и туловищем. Во время работы на компьютере при выполнении творческого проекта, уроков по вышиванию провожу систему разминок для глаз (см. приложение 1). Большое внимание уделяю нормированию домашних заданий. С целью недопущения перегрузок домашние задания сокращаю до минимума. В кабинете технологии соблюдается воздушно-тепловой и световой режим. Кабинет регулярно проветривается. Для большей освещенности кабинета и снятия нагрузки на глаза проведено дополнительное освещение. Преподавание предмета технологии позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в изучение следующих тем как на уроках, так и при выполнении домашних заданий:

- «Санитария и гигиена»
- «Физиология питания»
- «Красота и здоровье»
- «Технология ведения домашнего хозяйства»
- «Здоровый микроклимат в доме»
- «Технология обработки ткани»
- «Рукоделие»

Составляя планирование при изучении темы «Кулинария» особое внимание уделяю здоровому питанию как здоровому образу жизни.

При изучении темы «Физиология питания» учащиеся знакомятся с составом и качеством пищевых продуктов, их энергетической ценностью, влиянием на обменные процессы в организме, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. Обращается внимание учащихся на необходимость своевременного и сбалансированного питания. Школьники получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления. Особое внимание уделяется соблюдению основных гигиенических требований, а также проблемам безопасности для здоровья современных пищевых продуктов, в том числе и генно-модифицированных.

В каждом классе провожу практические занятия по повышению культуры приема пищи, сервировки стола. Во время изучения раздела «Кулинария» учащиеся 6 класса выполняют творческий проект «Здоровый ужин для всей семьи», в 7 классе учатся составлять меню для похода с учетом требований к здоровому питанию. В 8 классе при изучении темы «Блюда русской национальной кухни» обращаю внимание на старинную русскую кухню, блюда которой готовятся из экологически чистых здоровых продуктов. Показываю многообразие постных блюд и их влияние на здоровье людей (прил. 2). В 9 классе после просмотра видеофильма «Ты то, что ты ешь» делаем вывод о недопустимом

употреблении в пищу продуктов фастфуда и их вредное влияние на здоровье и психику детей. На практических занятиях исключаем из употребления в пищу продукты, содержащие ГМО, а также продукты, содержащие эмульгаторы (Е). Таким образом, новая методология изучения раздела «Кулинария» позволяет предмету «Технология» занять одно из ведущих мест в сохранении и укреплении здоровья будущего поколения, так как сформированные навыки организации правильного питания необходимы человеку на протяжении всей жизни.

При изучении раздела «Технология ведения дома» рассматриваем правила правильного расположения туловища во время уборки дома (для профилактики повреждений позвоночника):

- Как правильно двигаться во время работы с пылесосом
- Как правильно стоять при мытье посуды
- Как правильно поднимать и носить тяжести
- Как правильно сидеть

В ходе изучения тем «Цветоводство» и тем из раздела «Приусадебное растениеводство» учащиеся знакомятся с разновидностями комнатных и приусадебных декоративных растений, их положительном влиянии на эмоционально-психологическое состояние людей.

При изучении тем «Технология обработки ткани» учащиеся знакомятся с натуральными, искусственными и химическими волокнами, из которых изготавливают ткани, их свойствами, применением и влиянием на здоровье человека. Большое значение на уроках технологии имеет соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований, которые направлены на предупреждение травматизма и сохранение здоровья учащихся. На уроках стараемся использовать экологически чистый материал. Большое внимание уделяю правильной посадке учащихся во время шитья на швейной машине, а также выполнения работ по рукоделию. Этому во многом способствует метод проектов, во время выполнения которых учащиеся самостоятельно составляют требования к технике безопасности при выполнении всех видов рукоделия и шитья.

На уроках использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности:

- методы свободного выбора (свободная беседа; выбор действия, его способа; выбор приемов взаимодействия; свобода творчества и т.д.);
- активные методы (ученики в роли учителя, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия);
- метод проектов, направленный на развитие творческих способностей, самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки.

В результате чего благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье учащихся.

С позиций здоровьесбережения можно выделить следующие технологии, используемые на уроках:

- Гигиенические условия в кабинете;
- Различные виды учебной деятельности, используемые учителем;
- Чередование видов преподавания;
- Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- Умение учителя использовать возможности показа материалов с применением ИКТ;

- Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы;
- Физкультминутки и физкультпаузы;
- Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке;
- Благоприятный психологический климат на уроке;
- Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности;
- Темп и особенности окончания урока;
- Состояние и вид учеников, выходящих с урока.

Таким образом, уроки технологии дают возможность переключения учащихся с умственной деятельности на физическую, более эмоциональную, что способствует формированию здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.