***Мирзоян Рима Васильевна***

*Преподаватель*

*mirzoyan-rima@mail.ru*

*БПОУ РА «Горно-Алтайский государственный*

*политехнический колледж им. М.З.Гнездилова»*

*Россия, Республика Алтай, г.Горно-Алтайск*

«Здоровьесберегающие технологии в колледже и семье»

Перспективная и актуальная система ХХI века, вызванная потребностью человека. На сегодня, присутствующий на занятии студент, как правило, не здоров. Необходимо серьезно решать проблемы в области здоровьесбережения комплексно. В каждом студенческом коллективе совместно с родителями выявить причину студенческих болезней.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья преподавателя и студентов.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья студентов.

Системный подход реализации здоровьесберегающих технологий предполагает два важных условия решения этих проблем для достижения объединяющей их цели: сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Первое - взаимосвязь проблем и путей их решения. Второе - многоуровневая структура каждой из проблем, соответствующая характеру решаемых задач и распределению сфер ответственности.

В системе образования можно выделить три возможных уровня решения задач по проблеме реализации здоровьесберегающих технологий.

1. Уровень района, города, объединяющий несколько колледжей и других образовательных учреждений, предполагает принятие грамотных стратегических решений и, в соответствии с этим, финансирование направлений и программ работы. Необходимо серьезное научное обеспечение разработки и реализации принимаемых программ с учетом состояния здоровья студентов, всего населения, проживающего на данной территории. Ответственные лица на этом уровне - руководитель отдела образования и его заместители.

2. Уровень колледжа. Выбор пути начинается с постановки целей, определения места проблем здоровья среди задач колледжа. Хотя ответственность за все происходящее несет персонально директор колледжа, принимаются такие решения совместно с Советом колледжа, родительским комитетом, педагогическим коллективом. Также необходима научная поддержка, основанная на данных о состоянии здоровья студентов. На уровне колледжа с использованием здоровьесберегающих технологий решаются следующие задачи:

-создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий для образовательного процесса;

- обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у студентов дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.п.;

- обеспечение студентов в период их пребывания в колледже питанием, способствующим нормальной работе пищеварительной системы и обмену веществ в соответствии с современными медико-гигиеническими требованиями;

- включение в учебные планы колледжа всех групп занятий, позволяющих целенаправленно подготовить студентов к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитать стремление к ведению здорового образа жизни:

- обеспечение подготовки (повышение квалификации, переподготовка) всего педагогического коллектива по вопросам здоровья, подготовки всех преподавателей и специалистов к внедрению в работу колледжа здоровьесберегающих образовательных технологий;

- обеспечение охраны здоровья педагогов и создание условий, позволяющих им грамотно укреплять свое здоровье.

3. Уровень группы, обеспечиваемый работой на занятии. От того, насколько работа каждого преподавателя отвечает задачам здоровьесбережения, в конечном счете зависит результат влияния колледжа на здоровье студентов.

В работе отдельного преподавателя здоровьесберегающие технологии можно представить как системно организованное на едином методическом фундаменте сочетание принципов педагогики сотрудничества, «эффективных» педагогических техник, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности студента к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него культуры здоровья.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий - такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Здоровьесберегащие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, когда при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья студентов и педагогов.

Анализ проведения занятия с позиций здоровьесбережения.

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в кабинете: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения кабинета и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за занятие;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности;

4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д.;

5) чередование видов преподавания;

6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся;

7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение преподавателя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

8) позы студентов, чередование поз;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность;

10) наличие у студентов мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые преподавателем методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение студентами знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на занятии;

13) наличие на занятии эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность занятия, т.е. количество времени, затраченного студентами на учебную работу;

15) момент наступления утомления у студентов и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у студентов в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания занятия:

В заключении можно отметить, все выше перечисленное только заинтересует студента предметом на котором он будет находится и сохранит его здоровье.

Список литературы:

Валеологическая дошкольная практика: сборник методических материалов [Текст] / под ред. TВ. Фуряева. - Красноярск: КГПУ им. ВП. Астафьева, 2019.

Голобородько Н.В.. Здоровьесберегающих технологий в образовании [Текст] / Н.В.. Голобородько // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Междунар. научный. конф. - Уфа: Лето, 2021.

Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебник [Текст] / под ред. ZM. Казино. - Кемерово: КузбРИПКПРО, 2022.

Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере: Учебно-методический комплекс [Текст]. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцен, 2020.

Митяева AM. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие [Текст] / А.М. Митяева. - М.: Академия, 2022.

Назаров, EH. Основы социальной медицины: Учебное пособие [Текст] / ЭН. Назаров, YD. Жилов. - М.: Академия, 2021.

Науменко Ю.В.. Современная практика здоровьесберегающего образования [Текст] / Ю. В. Науменко // Валеология. - 2022.