**Характеристика здоровьесберегающих технологий и создание**

**здоровьесберегающих условий в образовательном учреждении**

*«Обучать без вреда для здоровья - это не задача школы, а обязательное условие её работы!»* (Н. К. Смирнов, проф., зав. кафедрой психолого-педагогических технологий охраны и укре­пления здоровья АПК и ППРО.)

Озабоченность педагогической общественности, всего наше­го общества неблагополучием в этой сфере образования вызы­вает рост внимания к здоровьесберегающим технологиям. По­явились новые понятия, такие как: «ортобиотика», «эргономи­ка», «здоровьезатратные факторы», «здоровьссберегающие тех­нологии». Технология здоровьесбережения в образовании - это организация УВП, позволяющая достигать положительного ре­зультата без излишнего напряжения и переутомления учителей и учащихся. Сейчас существуют авторские здоровьесберегающие технологии Базарнова, Дубровского и др. Значит ли это, что во всех школах необходимо внедрять эти педтехнологии в связи с их актуальностью? Конечно же, нет, ведь как тогда быть с техноло­гиями развивающего, личностью ориентированного обучения, модульной технологией, проектной и игровой технологией, кото­рые используются педагогами в школах и дают прекрасные ре­зультаты. Дело в том, что каждая из этих технологий может быть как здоровьесберегающей, так и здоровьезатратной. Основными критериями, в соответствии с которыми педагогическая техноло­гия может считаться здоровьесберегающей, являются:

• обеспечение учебной мотивации;

• построение обучения в соответствии с возрастными зако­номерностями психофизиологического развития учащихся;

• недопущение форм сильно выраженного утомления.

Этого можно достичь при правильном выборе форм, мето­дов, приемов в работе с детьми. Только нужно помнить: метод или прием, примененный с успехом в одном классе, в другом может вызвать непонимание и нанести ущерб.

Здоровьесберегающие технологии являются важной основой системы охраны здоровья. Для более эффективного её использования должна быть продолжена работа по совершенствованию материально-технического оснащения учебного процесса. Система здоровьесбережения входит в перечень функциональных обязанностей преподавателей и систему социально-педагогического мониторинга.

При внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий, которые предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья учащихся, формирование у них ценностного отношения к своему здоровью, происходит организация здоровьесберегающей образовательной среды учащегося .

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни .

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, это:

условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность)

рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией О. В. Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.) . В эту систему входит:

использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными;

создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;

использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности .

Здоровьесберегающие технологии выполняют следующие функции:

формирующую: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

информативно-коммуникативную: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью.

здоровьесберегающую (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

оздоровительную (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)

воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.) .

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

В литературе предоставлена классификация здоровьесберегающих технологий.

По характеру деятельности здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).

По направлению деятельности среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности); образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения с помощью формирования здоровьесберегающей образовательной среды.

Таким образом, современная концепция ЗОЖ определяет его как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья. Элементами здорового образа жизни являются: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье; отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя; умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека питание, информированность о качестве употребляемых продуктов; физически активная жизнь с учётом возрастных и физиологических особенностей; соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками оказания первой помощи; закаливание. Формирование у школьников здорового образа жизни требует создания в общеобразовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды при помощи здоровьесберегающих технологий.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера.

Это приведет к формированию потребности вести здоровы образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Таким образом, сформированные традиции здорового образа жизни становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка.

Поэтому образовательное учреждение и семья призваны заложить основы здорового образа жизни детей, используя различные формы работы.

Общеобразовательное учреждение должно стать школой здорового стиля жизни детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

К здоровьесберегающим условиям в образовательном учре­ждении относятся:

- гигиенические условия, соответствующие требованиям СанПиН;

- озеленение учреждения;

- благоприятный психологический микроклимат;

- организация питания для всех участников образовательно­го процесса;

- наличие комнаты отдыха и психологической разгрузки для педагогов;

-другие.

Остановлюсь более подробно на гигиенических требованиях.

Все гигиенические условия регламентированы Санитарными правилами и нормами. Влияние этих факторов на здоровье детей составляет до 30 % всех внутришкольных воздействий. А их оп­тимизация способствует улучшению здоровья учащихся и педа­гогов на 11 %.

**Условия освещенности.**

Дневной свет стимулирует работу мозга. По мере изменения естественной освещенности в течение дня и года нужно точно определить время включения искусственных источников света. Задача педагога - следить, чтобы все светильники горели в ком­нате. Не допускать также, чтобы люминесцентные лампы жуж­жали, даже слабо. Необходимо следить за тем, чтобы рабочие места были правильно освещены, то есть основной поток света падал слева.

**Воздушно-тепловой режим.**

Воздух помещений во время занятий меняет свои физиче­ские, химические и биологические качества. Обеспечить опти­мальные микроклиматические условия помещений можно толь­ко при наличии в здании эффективных систем вентиляции и отопления. В течение урока температура в классе повышается на 3-4 градуса, ухудшается качество воздуха. На каждой перемене следует проводить сквозное проветривание в отсутствие детей и под контролем термометра. Тепловой комфорт учащихся обес­печивается при температуре воздуха +18 ... + 20 градусов.

Проветривая помещение, мы очищаем воздух от внутренних загрязнителей, однако впускаем вредные вещества из атмосфе­ры. Чтобы этого избежать, необходимо использовать наружные системы кондиционирования и вентиляционные фильтры для очистки атмосферного воздуха.

**Воздействие шума.**

Нельзя обойти вниманием такой существенный факт, как шум. Полная тишина плохо влияет на психику человека, по­скольку не является для него привычным окружающим фоном.

Но сильный шум увеличивает вероятность утомления, а при длительном и постоянном воздействии - риск развития астено-невротических состояний, депрессии, хронической усталости. В образовательных учреждениях должны предусматриваться спе­циальные акустические мероприятия. Актуальная задача -уменьшение внутреннего шума от чрезмерно громких разгово­ров, криков. Шум на перемене превышает допустимые показа­тели. С этих позиций следует осторожно относиться к включе­нию радиотрансляции, особенно повышенной громкости.

**Санитарно-гигиеническое состояние.**

Оно включает соблюдение чистоты, регулярное и правиль­ное проведение уборки всех помещений, дезинфекции. Если внимание администрации будет сосредоточено только на инно­вациях, а в учреждении будет грязно, дети неопрятные, то здо­ровья у выпускников в таком учебном заведении не прибавится.

Требования к эксплуатации школьной мебели.

Сегодня уделяется очень много внимания эстетическому оформлению кабинетов. Но порой забываются и тем самым на­рушаются другие требования. Школьная мебель должна способ­ствовать правильной, удобной позе ребенка. Она должна соот­ветствовать его анатомо-физиологическим особенностям.

**Технические средства обучения.**

Сегодня все образовательные учреждения прекрасно осна­щены разнообразными средствами обучения. Бесспорно, это помогает в работе педагогам, развивает интеллектуальные спо­собности наших воспитанников.

Но не стоит забывать о вреде, который они могут нанести человеческому организму. Специалисты предлагают нам 5 пра­вил, которые помогут свести к минимуму неблагоприятные воз­действия компьютера:

1) компьютер надо расположить в углу или задней поверх­ностью к стене;

2) необходима ежедневная влажная уборка в комнате;

3) до и после работы протирать экран чистой тряпкой;

4) кактусы перед экраном уменьшат негативное воздействие компьютера;

5) чаще проветривать комнату.

Предупредить переутомление можно, ограничив время работ, правильно обустроив место. Следует использовать качественные программы, проводить гимнастику для глаз.

На этом **аспекте** сохранения здоровья подрастающего поколения считаю необходимым остановить особое внимание. Современные дети, кажется, уже рождаются с умением пользоваться компьютером. С одной стороны, это хорошо: виртуальный мир сегодня оказался, по сути, главным источником информации. С другой, психологи и врачи говорят о появлении новой болезни- компьютерной зависимости. К сожалению, больше всего этому недугу подвержены именно подростки. В результате компьютеризации человечество столкнулось с проблемой последствий связи «компьютер-психика». О её актуальности говорит тот факт, что в 1996 году в американской официальной классификации психических болезней появился новый раздел- «Кибернетические расстройства», которые вызываются переутомлением и стрессами в результате продолжительного пребывания в виртуальной реальности. Специалисты ведут речь о появлении «синдрома интернет-зависимости», когда человек «поглощается» информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности, теряет чувство реального времени, зачастую уходя в мир виртуальный от реального.

Согласно данным последних исследований уход в мир фантазий стал одной из распространенных стратегий поведения современной молодежи в трудных жизненных ситуациях. Уже существуют концепции, согласно которым «алкоголем» постиндустриальной эпохи были наркотики, а в информационную им станут компьютерные игры. Конечно, физический вред здоровью, приносимый интернет-зависимостью, не так очевиден, как цирроз печени при алкоголизме. Однако риск для здоровья при использовании Интернета заметен. У подростка возникает тенденция засиживаться в Интернете по но­чам. Бессонные ночи способствуют появлению постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека. После этого вероятность какого-либо заболевания резко повышает­ся. Вдобавок сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение в ночные часы - к различным заболеваниям глаз. Компьютерные технологии оказывают глубокое воздействие на психику и сознание человека. Психиатрия уже признала факт зомбирующей и отупляющей роли Интернета. Поэтому школьникам с синдромам интернет-зависимости необходимы психологическая и психотерапевтическая помощь, особенно в связи с появлением сайтов, пропагандирующих суицид среди подростков.

К сожалению, большинство детей воспринимает компьютер, в первую очередь, как игрушку. Согласно опросам Microsoft, 75% родителей

обеспокоены содержанием видеоигр, в которые играют их дети. А 43% родителей ничего не знают о системах и классификации игр, позволяющих определить их пригодность для использования в том или ином возрасте.

Между тем, при желании родители могут все держать под конт­ролем! Во-первых, на коробках с игрой обычно указаны возрастные ограничения. Кроме того, все желающие могут найти в Интернете сайт [askaboutgames.com](http://askaboutgames.com) (правда, он на английском языке). Он был открыт по инициативе британской Ассоциации производителей развлекательного программного обеспечения. Задача сайта - воо­ружить родителей информацией о содержании игр, о возрастных ограничениях. Школьные педагоги, психологи ведут разъяснительную работу среди родителей учащихся. На родительских собраниях можно предложить родителям пройти **экспресс-тест «Опасность интернет-зависимости для вашего ребенка».** (Приложение )

Согласно законодательству РФ информационная безопасность детей- это состояние защищённости детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию. В школах необходимо системно вести работу по организации безопасного Интернета:

осуществлять контроль использования сети с помощью программно-технических средств и визуального контроля во время занятий и свободной работы учащихся;

устанавливать специальную систему фильтрации интернет-Цензор и NetPolice, исключающая доступ к негативной информации;

на официальном сайте школы создавать разделы для обучающихся «Правила безопасности в сети Интернет» и для родителей «Опасность Интернета»;

проводить родительские собрания «Безопасный Интернет-детям» с приглашением работников прокуратуры, инспектора Детской комнаты милиции, детского врача с сообщениями по вопросам безопасного пользования сетью Интернет.

Преодолеть нежелательное воздействие компьютера можно только совместными усилиями учителей, родителей и самих учащихся.

**Приложение**

**Экспресс-тест «Опасность интернет-зависимости для вашего ребенка»**

***Инструкция.*** Уважаемые родители! Данный тест поможет вам узнать, существует ли реальная опасность для вашего ребенка стать интернет-зависимым или он просто активный пользователь. Ответь­те на вопросы и суммируйте все баллы. Поставьте за ответ «никогда» 1 балл; «редко» - 2; «иногда» - 3; «часто» - 4; «всегда» - 5 баллов.

1. Подросток проводит за компьютером более четырех часов в сутки?

2. Не начал ли он пренебрегать учебой и прежними увлечениями после покупки компьютера?

3. Крик и агрессивная реакция обычны для подростка, когда вы пытаетесь отвлечь его от Интернета?

4. Как часто подросток жертвует сном ради ночных подключе­ний к Интернету?

5. Как часто вам кажется, что ваш ребенок говорит и думает об Интернете даже тогда, когда он отключен от него?

6. Уходит л и подросток от ответа на вопрос, что его так привле­кает во Всемирной паутине?

7. Отказывается ли ваш ребенок от встреч с друзьями или от свидания с любимым человеком ради подключения к Сети?

8. Подросток, приходя домой, первым делом проверяет элек­тронную почту?

9. Вы уплачиваете довольно значительные суммы по телефонным счетам из-за подключений вашего ребенка к Интернету?

***Результаты***

**10-20 баллов.** Пока все очень неплохо и для волнений нет ос­нований: ваш ребенок обычный средний пользователь Интернета. Если он подолгу находится во Всемирной паутине, то это вызвано з основном учебной деятельностью. Постарайтесь не очень давить на подростка и не настаивайте на сокращении времени, которое он проводит в Интернете.

**21-35 баллов.** Следует подумать о том, как уберечь вашего ре­бенка от проблем, связанных с Интернетом. Попробуйте убедить подростка, что нездоровый интерес к Интернету искусственно по­догревается теми, кто на этом зарабатывает, а ему необходимо го­товиться к будущей профессиональной деятельности.

**36-50 баллов.** Следует бить во все колокола и использовать радикальные меры. У подростка уже сформировалась зависимость. Если он не осознает этого, не давайте ему денег на оплату подклю­чений или совсем избавьтесь от компьютера. Попробуйте увлечь его чем-то другим. Если не получается, нужно обратиться к психо­терапевту.