

## ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА

*Нефедова Валентина Ивановна*

учитель

*Разинкова Наталия Сергеевна*

учитель

*Теплова Марина Евгеньевна*

учитель

МАОУ «СОШ №40»

г. Старый Оскол, Белгородская область

### О СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Аннотация:* в статье авторы поднимают актуальные проблемы компетентности педагогов в вопросах применения здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания. Рассматривается, что педагог обязан содействовать сохранению здоровья каждого школьника, сформировать у него представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

*Ключевые слова:* компетентность, технологии сохранения здоровья, укрепление здоровья, культура здоровья.

В условиях глобальных изменений в социально-экономической структуре, а также резкого ухудшения экологической ситуации в стране стратегической целью нашего государства является обеспечение устойчивого развития, сохранения и повышения здоровьеобеспечения обучающихся. Здоровье выступает как одна из важнейших целей в процессе получения образования, поэтому необходимо рассматривать фактор здоровья, поверяя им все стороны жизни ребенка.

Исходя из этого, педагог обязан содействовать сохранению здоровья каждого школьника, сформировать у него представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, обеспечить учащихся необходимой

информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, расширить и разнообразить взаимодействие школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

Известно, что большую часть времени учащиеся проводят в школе, поэтому именно школа в значительной мере ответственна за жизнь и здоровье своих учеников. Необходимо не только обучать и воспитывать, но и сохранить и укрепить здоровье учащихся, ведь социальный заказ государства – это воспитание физически и психически здорового гражданина с активной жизненной позицией. Обеспечение здоровьесберегающего образовательного процесса становится первостепенной задачей школы.

Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса составляют основу здоровьесберегающих технологий. Показателями рациональной организации учебного процесса являются: объем учебной нагрузки- количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий, нагрузка от дополнительных занятий в школе, индивидуальных занятий, занятий по выбору, уроки физической культуры, спортивные мероприятия. Основное внимание уделяется рационально составленному расписанию занятий. При этом учитывается работоспособность учащихся на протяжении учебного дня и недели. Используется ранговая шкала трудности предметов (Сивков, 1988).

Немаловажную роль играет рациональная организация урока, что способствует активизации умственной деятельности и как следствие -повышению качества образования. При этом учитывается разнообразие видов учебной деятельности. Это: письмо, чтение, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, использование наглядных пособий, технических средств обучения, ролевые игры. Введение физкультминуток, элементов подвижности, например, «Угадай, что бы это значило?», «Собери формулы по периметру кабинета», «Выполни с завязанными глазами», «Представь себе...», «Чья команда быстрее!», «Найди ответ на доске...», и т.п. существенно оживляют учебный процесс, снимают психический

стресс, усиливают эмоциональный настрой учащихся, улучшают психологический климат урока.

Большое значение для сохранения и укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни имеют уроки «Основы безопасности жизнедеятельности», введение таких курсов, как «Беседы на классных часах», «Охрана труда», «Правила дорожного движения», «Правила безопасного поведения на улицах и дорогах».

Здесь рассматриваются следующие темы: гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (временные и постоянные зубы, прикус и вредные привычки, нарушающие его, режим дня, способы «пассивной» защиты от болезней: мытье рук, ношение маски, представление об иммунитете), Учащиеся составляют режим питания, в котором учитываются сведения об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, обработка продуктов перед употреблением, хранение. Изучают основы личной безопасности: безопасное поведение на дорогах, бытовой и уличный травматизм. Знакомятся с элементарными правилами безопасности: поведение на дорогах, бытовой и уличный травматизм. Школьники изучают элементарные правила безопасности при катании на велосипеде, роликах, оказание первой помощи при простых травмах), рассматривают поведение в экстремальных ситуациях (при пожаре, затоплении, разрушении, преодоление стресса), затрагивают вопросы предупреждения употребления психоактивных веществ: «легальных» (алкоголь и табак) и «нелегальных» (наркотиков).

История распространения психоактивных веществ; жизненный стиль человека, зависимость от них. Ложные представления о допустимости употребления, слабость воли, зависимость, болезнь. Как противостоять групповому давлению, защитить себя и других в ситуациях употребления психоактивных веществ? Эти вопросы рассматриваются также и на классных часах, родительских собраниях, семинарах, диспутах, беседах, на уроках истории, химии, биологии и т.д. У школьного учителя слишком мало времени для изучения специальной литера-

туры, но без специальной подготовки и знания основ здоровьесберегающих технологий работа по здоровьесбережению не имеет смысла. Поэтому процесс воспитания культуры здоровья школьников предусматривает наличие компетентного преподавателя, обладающего высоким уровнем культуры здоровья как важной составляющей его общей и профессиональной культуры.

Учитывая, что в школах классные руководители выполняют воспитательные функции, целесообразно говорить и о воспитании культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя. Необходимо отметить, что основной целью образования, ориентированного на здоровьесбережение подрастающего поколения, является формирование культуры здоровья, а одной из важнейших задач – воспитание у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни, признание здоровья высшей ценностью смысла человеческого бытия, ответственности за его сохранение и развитие, без которых человек не сможет состояться и реализоваться.

### *Список литературы*

1. Исаев Д.Н. Психосоматические расстройства у детей. – СПб: Питер, 2000. – 304 с.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: Аркти, 2006.
3. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – М., 1974.