

Беспалова Наталия Павловна

преподаватель

Ивашкина Татьяна Васильевна

преподаватель

БПОУ «Чебоксарский медицинский колледж»

Минздрава Чувашии

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** в работе рассматривается тема здоровьесберегающих технологий в процессе преподавания анатомии и физиологии человека как средства формирования здорового образа жизни у студентов медицинского колледжа. Анализируются основные элементы здоровьесбережения, применяемые на занятиях: создание благоприятного психологического климата, рациональное чередование видов учебной деятельности, использование мультимедийных средств, проведение физкультминутки. Особое внимание уделяется внеурочной работе как эффективному инструменту мотивации студентов к здоровому образу жизни и формирования профессиональных компетенций будущих медицинских работников.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, анатомия и физиология человека, студенты медицинского колледжа, мотивация к здоровью, профилактика утомления, внеурочная деятельность, психологический климат, профессиональные компетенции.*

Правительство Российской Федерации в настоящее время уделяет большое внимание вопросам формирования здорового образа жизни.

Одной из главных задач учебных заведений является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья обучающихся. Поэтому

основным средством реализации этой задачи является формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

Это может быть достигнуто путем применения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих образовательных технологий, используемых преподавателями в образовательном процессе.

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование бережного отношения к своему здоровью, то есть это система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся.

Целью здоровьесберегающих технологий на занятиях анатомии и физиологии человека является обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения, формирование знаний, умений и навыков не только по учебной дисциплине, но и по здоровому образу жизни, чтобы научить студента использовать полученные знания в повседневной жизни.

Анатомия и физиология человека – это наука, которая изучает здоровый организм, поэтому мы стараемся, чтобы обучающиеся при изучении каждой темы этой дисциплины получали знания по укреплению и сохранению здоровья каждого органа и организма в целом и получали мотивацию на здоровый образ жизни.

С этой целью на занятиях используются следующие элементы здоровьесбережения – *создание благоприятного психологического климата*.

Снятие эмоционального напряжения на занятиях – это главная задача, стоящая перед преподавателем.

При изучении анатомии обучающиеся испытывают значительные трудности, это связано с большим объемом учебного материала и необходимостью наглядного представления изучаемого объекта. Чтобы занятие проходило в комфортных условиях, необходимо избавить обучающихся от страха получения неудовлетворительной оценки.

Для этого на занятиях необходимо установить уважительный стиль общения, доброжелательные, договорные отношения, когда обучающиеся сами оце-

нивают свои знания, учатся анализировать свои успехи и ошибки, вместе с преподавателем ищут пути освоения навыков.

Ко всем обучающимся стараемся обращаться на «Вы», не повышать голос, хвалить за хороший ответ, а некоторых даже похвалить за усердие, старание. Это является хорошим антистрессовым и стимулирующим моментом.

Следующим элементом здоровьесбережения является *рациональное чередование видов учебной деятельности*.

Это необходимо для поддержания высокой работоспособности обучающихся, их внимания и интереса, профилактики утомления.

Для этого на практических занятиях используются следующие виды учебной деятельности: фронтальный опрос, демонстрация наглядных пособий, работа в малых группах, самостоятельная работа – это заполнение таблиц, схематическая зарисовка – например кругов кровообращения, видов тканей, составление структурно-логических схем, решение ситуационных задач, работа с кроссвордами. Все это способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху студентов. Не нужно забывать, что отдых – это смена видов деятельности.

Лекционный материал воспроизводим через такие виды деятельности, чередуя их: мультимедийные презентации, созданные с соблюдением основных требований к их оформлению, записывание в тетрадь. Для профилактики утомления зрительного аппарата проводим чередование мультимедийного показа с дискуссией и обсуждением основных вопросов темы с включением видеороликов. На занятиях в качестве эмоциональной разрядки используем загадки, юмористические картинки, поговорки, афоризмы с комментариями, небольшие стихотворения и т. п.

А в качестве физической разрядки проводим физкультминутки и динамические паузы, которые обучающиеся выполняют с удовольствием. Это необходимо для снятия утомления ЦНС, а лучшим отдыхом для головного мозга является двигательная активность.

Важным этапом по формированию здорового образа жизни является внеурочная работа с обучающимися – проведение конференций, конкурсов, открытых классных часов, заседаний кружка «Анатом» и тренингов. Через инновации формируются эмоциональный настрой и особая атмосфера творчества. Если мы хотим научить думать, то прежде должны научить придумывать, чем мы и занимаемся на этих мероприятиях.

На заседаниях кружка «Анатом» широко рассматриваются вопросы влияния вредных привычек на организм человека и конкретно на каждую систему. Например, члены кружка провели:

1) научно-исследовательскую работу «Влияние вредных привычек на организм человека», с которой участвовали в научно-практической конференции колледжа;

2) конференцию «Сердце, так хорошо на свете жить», где рассматривались вопросы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. При подготовке к конференции кружковцы провели анкетирование студентов и преподавателей для выявления у них факторов риска заболеваний сердечно-сосудистой системы и разработали памятку: «Как провести профилактику сердечно-сосудистых заболеваний в домашних условиях».

Обучающиеся участвуют в таких мероприятиях с удовольствием, они готовят доклады, сообщения, презентации, рефераты, выпускают санитарные бюллетени, буклеты, памятки, обучаясь здоровьесбережению и осваивая общие и профессиональные компетенции:

Знания, получаемые обучающимися в рамках дисциплины «Анатомия и физиология человека», с одной стороны, облегчают привитие навыков ЗОЖ, но в то же время, на преподавателей налагается большая ответственность, поскольку наши обучающиеся будущие медицинские работники, а значит и основные распространители практического воплощения рецептов здорового образа жизни. Понимая всю важность возложенных задач, мы стараемся не только довести знания о пользе ЗОЖ, а также выработать мотивацию на здоровье, и

самим воплотить эти знания в жизнь с помощью здоровьесберегающих технологий.

Вывод.

Дисциплина «Анатомия и физиология человека» способствует:

- 1) доведению знаний о пользе здорового образа жизни и вреде пагубных привычек до каждого обучающегося;
- 2) выработке мотивации и ценностного отношения к здоровью;
- 3) привитию навыков здорового образа жизни.

Список литературы

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования ЗОЖ учащихся и студентов в системе «Школа-ВУЗ»: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н.П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 48 с. EDN TSACDH
2. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А.М. Митяева. – М.: Academia, 2012. EDN QMCRTN
3. Руднева Е.Л. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: учеб. пособие / Е.Л. Руднева, Э.М. Казин. – М.: Омега-Л, 2013.
4. Корнышева Е.В. Технологии здоровьесбережения в преподавании анатомии / Е.В. Корнышева. – URL: <https://infourok.ru/statya-na-temu-tehnologii-zdorovesberezheniya-v-prepodavanii-anatomii-2749692.html> (дата обращения: 20.02.2026).