

Мазур Ольга Александровна

учитель

МБОУ «СОШ №22 им. Героя РФ Н.Ф. Гаврилова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ТРУДА (ТЕХНОЛОГИИ) С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КЕЙС-ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы повышения профессиональной компетенции учителей труда в области применения здоровьесберегающих технологий и практического применения кейс-технологий на уроках.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, профилактика здоровья, кейс-технология, практические задания, правильное питание, безопасность труда, эргономика.

Без здоровья очень трудно достичь чего-либо, поэтому оно является – одним из главных жизненных ценностей человека.

Ученые утверждают, что здоровье народа определяется на 17–20 процентов – экологическими, на 8–10 процентов – биологическими (наследственными) факторами, на 8–10 процентов – состоянием медицины и на 45–55 процентов образом жизни. Если наполовину наше здоровье зависит от нас самих, значит, сделать можно многое.

Всё вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что в настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относятся вопросы, связанные с проблемой формирования у обучающихся здорового образа жизни.

Уроки труда (технологии) играют особую роль в профилактике здоровья школьников. Само их содержание, когда большая часть времени отводится практической работе, способствует снятию напряжения, предотвращению стрессов.

Факторы, способствующие положительным результатам применения здоровьесберегающих технологий на уроках труда.

Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима:

- время трудоспособности, утомляемости обучающихся;
- (длительность непрерывной работы по основным трудовым операциям в 5-х классах – 10 минут, в 6-х – 12, в 7-х – 15 минут);
- учебная нагрузка, дозирование домашних заданий;
- физкультминутки (норма – на 15–20 минуте урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3–4 повторениями каждого; упражнения для глаз).

Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения:

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

Формируется здоровый образ жизни:

- соблюдение правил безопасной работы и санитарно-гигиенических требований;
- тематические уроки;
- 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.

Для создания оптимальных условий формирования познавательного интереса и развития творческого потенциала обучающихся путем вовлечения в практические задания с применением здоровьесберегающих подходов актуальным является применение кейс-технологии

Суть кейс-технологии – это ориентирование прежде всего на активную самостоятельную деятельность обучающихся. Для кейс-технологии характерно следующее.

1. Создание проблемной ситуации на основе фактов из реальной жизни.
2. Правильно поставленная учебная задача.
3. «Кейс» с различными информационными материалами (статьи, литературные рассказы, сайты в сети Интернет, статистические отчеты и пр.)
4. Групповая деятельность.

Вот примеры конкретных кейсов, направленных на внедрение здоровьесберегающих технологий на уроках труда.

Кейс №1: «Здоровый стол».

Цель: развитие осознанного отношения к правильному питанию через приготовление блюд своими руками.

Задания:

1. Изучить правила выбора продуктов питания.
2. Подготовить список полезных рецептов для ежедневного меню.
3. Выполнить технологический процесс приготовления блюда самостоятельно.
4. Представить своё блюдо классу и рассказать о пользе ингредиентов.

Результат: учащиеся освоят принципы правильного питания, получат полезные кулинарные навыки и осознают важность здоровой пищи для своего организма.

Кейс №2: «Безопасность труда».

Цель: овладение техникой безопасной работы с инструментами и материалами.

Задания:

1. Изучив инструкцию, подготовить рабочее место и инструменты согласно технике безопасности.
2. Создать изделие по заранее заданному плану.
3. Контроль соблюдения требований охраны труда и гигиене труда.

Результат: участники научатся ответственно относиться к своему здоровью и будут соблюдать технику безопасности на всех этапах трудовой деятельности.

Кейс №3: «Сила зарядки».

Цель: понимание роли физической активности и её влияние на самочувствие.

Задания:

1. Определить виды физических нагрузок, подходящие школьникам разных возрастов.

2. Организовать мастер-класс по выполнению специальных упражнений на занятиях трудом.

3. Продемонстрировать положительное воздействие регулярной зарядки на работоспособность и настроение.

Результат: школьники смогут применять полученные знания и навыки, улучшив свою физическую форму и общий тонус организма.

Кейс №4: «Труд и эргономика».

Цель: Ознакомление с основами дизайна и понимания важности удобства и комфорта в работе.

Задания:

1. Проанализировать факторы окружающей среды и организацию рабочего пространства, влияющие на здоровье и производительность.

2. Предложить варианты улучшения рабочего места учащегося (правильное освещение, высота мебели, удобство инструментов).

3. Проверить правильность сделанного обустройства рабочей зоны.

Результат: ученики овладеют принципами эргономичного проектирования и оценят значимость правильной организации рабочего пространства для сохранения здоровья.

Кейс №5: «Мое настроение в моих руках».

Цель: ознакомление с различными видами рукоделия и понимания комфортного психологического состояния

Задания:

1. Определить какие виды рукоделия, подходящие школьникам разных возрастов.

2. Организовать мастер-класс по изготовлению изделий декоративно-прикладного творчества

3. Продемонстрировать положительное воздействие на работоспособность и настроение.

Результат: школьники смогут применять полученные знания и навыки для контроля своего психологического состояния.

Ожидаемый эффект.

Реализация предложенного подхода позволит значительно повысить качество подготовки учащихся по трудовым дисциплинам, сформировать устойчивые компетенции в области самообслуживания и профессиональной ориентации, одновременно укрепляя общее состояние здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, интеграция инновационных педагогических технологий и оздоровительных элементов станет залогом успешного достижения поставленных перед школой стратегических целей.

Список литературы

1. Базарный В.Ф. Методология оздоровления детей и подростков / В.Ф. Базарный, В.А. Гуров, Э.Л. Оладо. – М., 1994.
2. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса: метод. пособие. Ч. II: Физиологические и психологические аспекты здоровьесберегающего урока / авт.-сост.: Т.Н. Семенкова, Н.А. Заруба, О.А. Никифорова, А.И. Федоров; под науч. ред. Э.М. Казина. – Кемерово: Изд-во КРИП-КиПРО, 2004. – 193 с.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003. – 272 с.