**Здоровьесберегающие технологии на уроках технологии.**

«Забота о человеческом здоровье,

тем более здоровье ребенка – … это,

прежде всего,

забота о гармонической полноте

всех физических и духовных сил,

и венцом этой гармонии

является радость творчества»

В.А.Сухомлинский

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуаль­ная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является  то, что  здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками  двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Под здоровьесберегающими технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Учеба – тяжелый, универсальный труд, который должен быть организован в оптимальном режиме сочетания умственной активности и разрядки, смены видов деятельности, учета индивидуальных особенностей учащихся. За последние годы произошло значительное ухудшение здоровья школьников. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. Поэтому проблема охраны и укрепления здоровья детей стоит очень остро. Анализ причин "школьных болезней" привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. К этим недостаткам образования относятся:

-недостаточная освещенность классов;

-плохой воздух школьных помещений;

-неправильная форма и величина школьных столов;

-перегрузка учебными занятиями.

Психолого-педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся.

-стрессовая тактика авторитарной педагогики;

-интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;

-несоответствие технологий обучения возрастным особенностям учащихся;

-несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса;

-отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым.

Здоровьесберегающие технологии на уроках технологии - задача особой важности для преподавателей этих предметов. Понятие технологии здоровьесбережения слишком широко и я стараюсь на уроке по максимуму использовать способы и приемы преподавания, выполняя которые можно создать условия для максимального сбережения здоровья ребенка.

На уроках прежде всего создаются условия для здорового развития детей:

1.Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима:

- время трудоспособности, утомляемости учащихся;

- учебная нагрузка, дозирование домашних заданий,

-физкультминутки.

2.Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения:

-воздушно-тепловой режим;

-световой режим;

-режим и организация учебно-воспитательного процесса.

3.Формируется здоровый образ жизни.

В кабинете всегда светло и свежо. Учащийся, заходя в такой кабинет, вне всяких сомнений, настраивается на творческую и плодотворную работу. Моей основной задачей становится развивать этот настрой, не давая ему угаснуть в течение урока. После звонка, во время организационного момента, при создании рабочей обстановки в классе, стараюсь уловить психологическое состояние каждого ученика: ведь неизвестно с какими проблемами он пришел из дома или ушел с предыдущего урока, с кем успел поссориться на перемене, на кого обидеться. Для каждого ребенка находится доброе слово и полезный совет. Созданный таким образом благоприятный эмоциональный климат сохраняется на протяжении всего занятия. Почти все дети очень любят наш предмет и от того как я буду использовать все доступные для меня методы преподавания, зависит их дальнейшее отношение ко мне, как преподавателю, и к уроку в целом.

На уроках технологии проводятся мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки (физкультминутки), введена система разминок для глаз. Упражнение сочетает в себе движение глазами, головой и туловищем. Большое внимание уделяется нормированию домашних заданий, для недопущения перегрузок. Обращается особое внимание на объем и сложность материала, задаваемого на дом.

В кабинете технологии воздушно-тепловой и световой режим соблюдается частично. Кабинет регулярно проветривается. Для большей освещенности кабинета и снятия нагрузки на глаза, желательно провести дополнительное освещение.

Преподавание предмета технологии и трудового обучения позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания, как на уроках, так и во время подготовки домашних заданий.

При изучении раздела «Кулинария», учащиеся знакомятся с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. Обращается внимание учащихся на необходимость своевременного и сбалансированного питания. Школьники учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления. Проводится работа по повышению культуры приема пищи, а также соблюдению основных гигиенических требований.

В ходе изучения тем из раздела «Работа на пришкольном участке» учащиеся знакомятся с разновидностями комнатных и приусадебных декоративных растений, их положительном влиянии на эмоционально-психологическое состояние людей. Работая на пришкольном участке, учащиеся получают дополнительную физическую разгрузку, проводят время на открытом воздухе. Многочисленными медицинскими исследованиями установлено, что посильный сельскохозяйственный труд оказывает благотворное влияние на развивающийся организм детей и подростков. Эта работа требует определенных физических усилий, при которых основная нагрузка ложится на костно-мышечный аппарат. Последний, в свою очередь, способствует нормальной деятельности сердечнососудистой системы, органов дыхания, пищеварения, усиливает обмен веществ, стимулирует крепкий, здоровый сон, повышает работоспособность и выносливость. Однако при этом необходимо организовать занятия, так чтобы они соответствовали возрастным, половым и индивидуальным возможностям каждого учащегося, а также предполагали обязательное соблюдение правил гигиены и безопасности труда.  Неправильно организованный сельскохозяйственный труд учащихся, вместо ожидаемого оздоровительного эффекта, может явиться причиной отклонений (искривление позвоночника, нарушение осанки и т.д.) в их физическом развитии и здоровье.

В результате изучения такого раздела как «Интерьер жилого дома» дети узнают  о требованиях, предъявляемых к кухне, прихожей, детской комнате, о роли  и влиянии освещения на эмоциональное состояние человека.

Особое место на уроках технологии занимают такие разделы как «Гигиена, косметика» и «Уход за одеждой и обувью». Школьники получают знания по гигиеническим требованиям и правилам ухода за кожей, волосами, ногтями, знакомятся с приёмами хранения одежды и обуви, учатся подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями, что, несомненно, влияет на ведение учащимися здорового образа жизни.

Большое значение на уроках технологии имеет соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований, которые направлены на предупреждение травматизма и сохранение здоровья учащихся.

Уроки технологии дают возможность переключения учащихся с умственной деятельности на физическую деятельность, более эмоциональную.

**Принципы здоровьесбережения**

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.  
В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По сло­вам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».  
Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

* *«Не навреди!»*— все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
* *Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося*— все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
* *Непрерывность и преемственность*— работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
* *Субъект-субъектные взаимоотношения*— учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
* *Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся*— объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
* *Комплексный, междисциплинарный подход*— единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
* *Успех порождает успех*— акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
* *Активность*— активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления

*Ответственность за свое здоровье*— у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.

**Список литературы.**  
  
**1.**<http://sitlysva.narod.ru/p9aa1.html>  
  
**2.** Бершадский М.Е. В каких значениях используется понятие «технология» в педагогической литературе // Школьные технологии.- 2002.- № 1.  
  
**3.** Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКИ, 2005.

**4.** http://nartan-2.narod.ru/