

Кармановская Татьяна Владиславовна, преподаватель математики
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Мурманской области «Мурманский строительный колледж имени Н.Е. Момота»,
г. Мурманск

Здоровье сберегающие технологии в системе НПО и СПО

«Применение здоровьесберегающих технологий на уроках математики в профессиональном колледже»

Высказывание древнегреческого философа Сократа: «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто», актуально и на сегодняшний день, не смотря на разницу многих веков. Здоровье нашего народа зависит напрямую от подрастающего поколения.

Мы живем в мире современных электронных технологий и мобильных гаджетов, что ставит во главе проблемы сохранения здоровья будущего поколения страны. А в районах Крайнего Севера эта проблема увеличивается в двойне и требует к себе повышенного внимания.

Северный климат достаточно суров и характеризуется не одним фактором, отрицательно влияющих на физическое состояние, а соответственно и здоровье молодого поколения, учитывая то, что в этом возрасте происходит физическое и психическое формирование студентов.

В нашем колледже учебный процесс непосредственно взаимосвязан с применением здоровьесберегающих технологий.

Цель здоровьесберегающих технологий в процессе обучения – создать условия студенту в возможности сохранения здоровья за промежутков образовательного времени в колледже, выработать у него необходимые ЗУН в направлении здорового образа жизни, научить находить применение полученных знаний в повседневной жизни. Главный показатель, различающий все здоровьесберегающие образовательные технологии, – регулярная экспресс-диагностика состояния обучающихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало – конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья обучающихся.

Одной из важнейших задач, стоящих перед колледжем, является сбережение состояния здоровья обучающихся. Можно считать, что здоровье обучающихся в норме, если:

- **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, умением преодолевать усталость;

- **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
- **в эмоциональном плане** –уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- **в интеллектуальном плане** – обучающийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообразование;
- **в нравственном плане** – признаёт основные общечеловеческие ценности.

Конечно, здоровье обучающихся, во-первых определяется состоянием его здоровья на момент поступления в колледж, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

- жесткое распределение учебной нагрузки;
- разработка урока с учетом работоспособности обучающихся;
- выполнение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- дружественный эмоционально-психологический микроклимат;
- проведение динамических интервалов на занятиях.

Важно учитывать начало урока, а именно с приветствия необходимо организовать ситуацию приветливости и дружелюбия, позитивный эмоциональный настрой, т.к. у обучающихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой педагога.

Ещё одним немаловажным моментом является проверка состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест. Педагогу ещё на перемене нужно проверить подготовку кабинета к рабочему состоянию: состояние парт, доски, освещённость, а также – проветрить помещение. При несоблюдении данных правил у обучающихся утомляемость наступит несвоевременно, что поспособствует усвоению учебного материала не в полном объеме и снизит концентрацию внимания.

Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация работы на уроке. Не всем обучающимся легко дается такой предмет как математика, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессовых ситуаций. Особенно положительно влияет на повышение мотивации на уроках математики работа в парах, в группах, где более “слабый” обучающийся чувствует поддержку одноклассника. Другим стимулятором является использование различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. При оценке такой работы необходимо учитывать не только полученный результат. В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить.

Так же сменой деятельностью на уроке можно считать различные мозговые штурмы, игровые моменты (5 минутки), уроки творческого характера, уроки-конференции, уроки лабораторно-практических работ и т. д.

Так как в колледже на многих специальностях и профессиях нагрузка общеобразовательных предметов ниже, чем, например, в школьном курсе, соответственно и на самостоятельную работу отводится достаточно немалое количество часов. В этом случае необходимая организация данной работы проводится как в теоретическом аспекте, так и практическом, а зачастую и творческом варианте, для того чтобы разнообразить учебный процесс и дать возможность обучающимся право выбора.

Для улучшения результата и качества знаний в рамках здоровьесберегающих технологий проводим ежегодно комбинированные уроки нестандартного характера, с привлечением различного рода деятельности. Например, математика-информатика по теме «Прямоугольный параллелепипед. Куб», где новый материал обучающиеся опробуют в программе «Компас-3D» и MS Excel. На уроке используется теоретический материал, практические расчеты и построения, в то же время работа на уроке проходит в парах, что немаловажно для обучающихся в усвоении нового материала.