

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

Аннотация

Статья содержит обсуждение вопросов и проблем, связанных с организацией и созданием здоровьесберегающей среды в образовательном процессе. Формирование здорового образа жизни, сохранение и приумножение здоровья обучающихся подростков является важнейшим вектором развития современной образовательной среды. Привитие подрастающей личности необходимых валеологических компетенций будет способствовать формированию общей культуры человека, а в итоге оздоровлению всего социума.

Введение

Одной из ключевых задач современной образовательной среды является формирование у учащихся устойчивой убежденности в том, что здоровый образ жизни является неотъемлемой частью повседневной жизнедеятельности.

Образовательная среда призвана обеспечить развитие у обучающихся подростков надлежащего представления о здоровье и здоровом образе жизни, способах и формах его развития, понимания здоровья как основополагающей ценности, готовности личности к здоровому образу жизни. Обучающийся подросток должен понять, что появившееся свободное время – это отличная возможность провести его с пользой для здоровья, соблюдение распорядка дня – залог самодисциплины, неприятие вредных привычек – основа крепкого здоровья и долголетия.

В современном понимании здоровый образ жизни часто воспринимается как что-то физическое, направленное на хорошее самочувствие, хорошее настроение, внешний вид, успешность.

На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. В то же время многие специалисты считают, что здоровье человека определяется в значительной мере «доминантой» здоровья, закладываемой с детства. Сначала в результате механического повторения правильно организованных гигиенических

процедур вырабатывается динамический стереотип «здорового» поведения. Постепенно на его основе приобретаются соответствующие знания, и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, «настрой» на здоровье.

Важнейшая задача современной образовательной среды - формировать у обучающихся подростков познавательный мотив на получение новых знаний о здоровом образе жизни, готовность к здоровьесберегающей и укрепляющей жизненной стратегии.

Необходимо научить подрастающее поколение проявлять инициативу и упорство в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.

1. Основы формирования здорового образа жизни

Здоровье - важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Здоровье - важнейший фактор реализации жизненной программы индивидуума. Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья.

Здоровый образ жизни - это интегральный способ бытия индивида во внешнем и внутреннем мире, как и система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. Здесь система взаимоотношений человека с самим собой рассматривается как самый сложный комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья и отсутствие вредных, разрушающих его, привычек. В связи с ухудшением состояния окружающей среды современный человек все больше осознает необходимость в здоровом образе жизни, личной активности в повышении уровня здоровья.

Здоровый образ жизни у человека должен целенаправленно и постоянно формироваться с самого раннего возраста. Только при этом условии он будет реальным рычагом укрепления и формирования здоровья, будет совершенствовать резервные возможности организма, обеспечивать успешное выполнение социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Именно поэтому в нашей стране сейчас очень остро стоит вопрос о необходимости разработки и принятия государственной программы по формированию ранних мотивов на здоровый образ жизни среди детей и подростков. Страна нуждается в здоровом поколении, а достичь этого можно только с помощью широкого и грамотного распространения принципов здорового образа жизни.

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия.

А.Я. Иванюшкин предлагает 3 уровня для описания ценности здоровья:

1) биологический - изначальное здоровье предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов и, как следствие, минимум адаптации;

2) социальный - здоровье является мерой социальной активности, деятельного отношения человека к миру;

3) личностный, психологический - здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее отрицание ее, в смысле преодоления. Здоровье в этом случае выступает не только как состояние организма, но как «стратегия жизни человека».

Направленность личности на здоровый образ жизни - процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

1.1 Проблемы формирования здоровья современных подростков.

Охрана здоровья учащихся традиционно является одной из важнейших социальных задач общества. В последние годы наблюдается негативная динамика состояния здоровья населения, особенно учащейся молодёжи. Несмотря на некоторую стабилизацию демографических показателей, выявляется отчетливая тенденция ухудшения здоровья детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях.

Подростки - это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска в отношении здоровья. На непростые проблемы подросткового возраста (адаптацию к физиологическим и анатомическим изменениям, связанных с процессами созревания, высокую психоэмоциональную и умственную нагрузку, приспособление к новым условиям проживания и обучения; формирование межличностных взаимоотношений вне семьи), накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер общества.

Подростки знают основы здоровьесберегающего поведения, причем под здоровым образом жизни большинство из них понимают: занятие физической культурой, отказ от вредных привычек, рациональное питание, режим труда и отдыха. Сегодняшние подростки положительно относятся к здоровому образу жизни. Старшеклассники пытаются вести здоровый образ жизни, однако не могут постоянно соблюдать здоровый

образ жизни из-за различных причин: слабая мотивация к здоровьесберегающему поведению; не хватает времени и средств для ведения здорового образа жизни.

В последние годы отмечается склонность подрастающего поколения к вреду своему здоровью, обусловленная несколькими причинами, такими, как снижение материального благополучия обширной доли населения, ухудшение экологической ситуации, ослабление инфраструктуры здравоохранения, повышение учебной нагрузки, отсутствие культуры здоровья в обществе. Ситуация усложняется тем, что сами дети далеко не всегда воспринимают важность здоровья как обязательного условия жизни и нередко игнорируют основные правила заботы о нем, что в свою очередь ведет к росту соматических заболеваний, функциональных отклонений, психических и сексуальных расстройств.

Решающая ступень, на которой закладываются пагубные привычки и установки, - подростковый период. В это время у молодых людей осуществляется ряд значительных изменений. Во-первых, происходит психоэндокринная перестройка организма, во-вторых, пробуждаются новые потребности и интересы. Подростки выделяются повышенной ранимостью и максимализмом. В данный период легче, чем когда-либо, возникает реакция группирования со сверстниками. Именно этот период является наиболее опасным в отношении образования пагубных привычек.

С другой стороны, подростки признаются наиболее чувствительной возрастной категорией в аспекте формирования мотивов здорового образа жизни. Поскольку именно в этом возрасте происходит усвоение важнейшей информации, связанной со здоровым образом жизни, определяются фундаментальные жизненные принципы, происходит интенсивная работа над формированием своей личности, вырабатывается индивидуальный стиль поведения, развивается критичность, интенсивно формируется способность к самопознанию и самосознанию. То есть существует основа для проявления сознательной индивидуальной активности в области здорового образа жизни.

Увеличение распространенности среди школьников курения, употребления алкоголя и наркотиков свидетельствуют о низком уровне культуры здоровья, а также о неэффективности существующих форм и методов гигиенического воспитания детей и подростков в образовании и в семье. В связи с этим одной из приоритетных задач образовательного учреждения - должно быть воспитание у учащихся культуры здоровья и безопасного поведения активными методами и формами.

Процесс формирования целостной системы воспитания личности, обладающей высокой культурой здоровья, должен осуществляться на всех уровнях подготовки и

проходить через всю учебную и внеклассную деятельность. Различные ее формы позволят закрепить знания и навыки, полученные учащимися на уроках, продолжить формирование постоянной потребности в ведении здорового образа жизни. Центральным вопросом при этом является формирование культуры здоровья, представляющей собой часть личностной культуры человека.

2. Здоровый образ жизни, принципы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни — показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек. Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни (ЗОЖ). Учёные определили, что состояние здоровья человека больше всего — на 50%, зависит от образа жизни, а остальные 50% приходятся на экологию (20%), наследственность (20%), медицину (10%) (т. е. на независимые от человека причины).

Применительно к подросткам необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам подросток может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многие зависят от родителей, организаторов образования, педагогов. В этом смысле подросток пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть и его будущее поведение.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом.

Принципы формирования здорового образа жизни:

1) Принцип актуальности. Этот принцип призван обеспечить учащихся, наиболее важной и своевременной информацией. Актуальность информации определяется современными задачами по поддержанию здоровья, задачами здравоохранения. Она

отражает проблемы, связанные со здоровьем детей, экологией, социальными нормами и ценностями и так далее.

2) Принцип научности предусматривает осуществление теоретической и практической деятельности на основе научно обоснованных данных. В соответствии с этим принципом в воспитании подростков используются данные общественных наук (педагогика, психологии, социологии и другие), которые позволяют дать информацию в понятной, интересной для подростков форме.

3) Принцип доступности предполагает соответствие содержания, методов, форм, средств обучения, интересам и потребностям подростка. Данный принцип предполагает оптимальный для усвоения объем информации. Важное значение для реализации принципа имеют дидактические подходы к изложению материала: переход от простого к сложному, от известного к неизвестному, четкое формулирование обобщений и выводов. Доступность информации достигается также эмоциональной образной речью, отсутствием в ней непонятных медицинских терминов и наименований, использованием в качестве примеров жизненных фактов, применением наглядных материалов.

4) Принцип положительного ориентирования предполагает выработку типов поведения и стилей жизни, ориентированных на положительные, эталонные образцы, одобряемые в обществе. В соответствии с этим принципом значительное внимание уделяется позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье человека. Реализация данного принципа — показ положительных примеров — более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного, в отношении здоровья, поведения.

5) Принцип единства теории и практики предполагает возможность использования полученных подростком или группой подростков знаний на практике. Реализации принципа способствует иллюстрирование материалов, анализ причин поведения в различных ситуациях.

6) Принцип активного участия способствует устойчивому закреплению знаний и навыков здорового образа жизни, включающий качественный анализ. При этом учащиеся высказывают версии по предлагаемому вопросу и вырабатывают наиболее подходящую точку зрения на проблему в процессе ее обсуждения. Решают ситуационные задачи, с необходимостью выбора и принятия решения, ролевые (разминочные, сюжетные) игры, рисование газет на тему и т.п.

При проведении всевозможных тренингов и бесед нужно обязательно учитывать особенности, для формирования групп: пол; возраст; состояние здоровья; уровень информированности; потребности в той или иной информации и т. д.

7) Принцип индивидуального подхода предусматривает учет индивидуальных особенностей подростков. Необходимо, чтобы каждый подросток имел возможность получить индивидуальную консультацию по вопросам охраны и укрепления здоровья.

8) Принцип иллюстративности способствует доходчивому и убедительному изложению материала, улучшает его восприятие.

9) Принцип стимулирования сознательности и активности направлен на повышение активности подростков в вопросах здоровья, такая активность возможна только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип является чрезвычайно важным, так как выступает в качестве основополагающего для изменения форм поведения и стилей жизни.

Этапы формирования устойчивых навыков здорового образа жизни:

Первый этап — выработка навыков использования той информации, которую подросток получает в повседневной жизни. В качестве примера можно привести знания о риске, связанном с табакокурением, личностное осознание ценности хорошего здоровья и т. д. Преподаватель может проводить на своих уроках групповые дискуссии и беседы. При проведении уроков очень важно принимать во внимание возрастно-психологические особенности ребенка.

Второй этап — изменение отношения к своему здоровью и к вредным привычкам. Здесь очень важно подготовить подростка к принятию правильного решения на основе полученной информации. Он должен решить: являются ли вредные привычки серьезным риском для его здоровья; что он приобретет, отказавшись от вредных привычек (например, хорошее здоровье или успехи в спорте и учебе); что он в этом случае потеряет.

Важной частью здорового образа жизни является выработка навыков общения, помогающих налаживать отношения, разрешать конфликты, отстаивать свои взгляды, отказываться от нежелательных или опасных форм поведения. Поскольку формирование собственного стиля поведения в подростковом возрасте во многом базируется на поиске примера для подражания. На этом этапе обучения важно использовать, так называемые, положительные социальные ролевые модели.

Третий этап — принятие решения. Подросток должен самостоятельно сделать выбор в пользу здорового образа жизни. Подросткам нужно научиться правильно оценивать поступающую информацию. Они должны уметь сознательно сделать выбор в конкретной ситуации, взвесить все «за» и «против». Большую помощь на этом этапе оказывают ролевые игры.

Четвертый этап — подростком принято решение. Здесь очень важна поддержка родителей и учителей. Целесообразны организация конференций, конкурсов газет, например, по антитабачной пропаганде и т. п.

Тормозящим моментом в решении проблемы по формированию здорового образа жизни следует считать, традиционную структуру урока, которая сложилась давно, но, несмотря на множество инновационных разработок различных авторов, появившихся в последнее время, не претерпела существенных изменений.

3. Здоровьесбережение, как необходимое условие формирования образовательной среды

Образовательная среда - это среда, которая состоит из элементов, оказывающих жизненно важные влияния на обучающихся в процессе получения образования. Она является целостностью, включающей весь спектр воздействий на ребенка: отношения с другими участниками образовательного процесса, особенности организации учебно-воспитательного процесса, экологические характеристики и т.д.

Исходя из определения образовательной среды, следует рассмотреть жизненно важные для учащегося потребности:

- биологические (физиологические) потребности (потребности в двигательной активности, в режиме дня и смене деятельности, питании);
- потребности в безопасности, любви и признании;
- возрастные базовые потребности (впервые появляются на определенном возрасте). Например, для младшего школьника типичная возрастная потребность – это потребность в новых переживаниях, в новых знаниях. В подростковом возрасте потребность во взрослости, самостоятельности.

Исходя из потребностей ребенка, можно выделить характеристики образовательной среды, значимые для сохранения его здоровья:

- общая организация образовательного процесса (учебный план, расписание занятий, длительность уроков и перемен и т.д.);
- технологии обучения;
- стиль взаимодействия участников образовательного процесса;
- двигательный режим учащихся;
- санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания;
- медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры в течение учебного дня;
- питание.

Существует алгоритм внедрения здоровьесберегающей педагогики :

1) Осознание проблемы негативного воздействия образовательного учреждения на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного решения.

2) Признание педагогами образовательного учреждения своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья учащихся.

3) Овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (обретение компетенции).

4) Реализация полученных знаний, умений и навыков на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями.

Образовательная среда учащегося - это все то, что его окружает в процессе обучения, все то, с чем он взаимодействует в данном процессе. Поэтому для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека в деятельность образовательного учреждения внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи - сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни.

Рассматривая здоровье подростка как высшую ценность, мы говорим, прежде всего, о создании комфортной среды, в которой он может реализовывать все свои возможности, а именно: сохранять свое здоровье, развивать индивидуальные способности, склонности, интеллект, самостоятельность, а также умение осуществлять управление и контроль над собственной здоровьесберегающей деятельностью. Таким образом, определилась приоритетная цель - формирование культуры здоровья подростков в здоровьесберегающем образовательном пространстве.

4. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс

Термин «здоровьесбережение» в современной педагогической литературе является общепринятым. Он включает систему мер, направленных на профилактику так называемых «школьных болезней» и улучшение здоровья участников образовательного процесса – учащихся и учителей – с использованием здоровьеразвивающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода и предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией- понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

В эту систему входит:

1) Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными;

2) Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы;

3) Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;

4) Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

- Аксиологический, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье, здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.

- Гносеологический, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма.

- Здоровьесберегающий, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального

функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

- Эмоционально-волевой, который включает в себя проявление психологических механизмов – эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни.

- Экологический, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья учащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая школу, является мощным оздоровительным фактором.

- Физкультурно-оздоровительный компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Функции здоровьесберегающей технологии:

- 1) Формирующая: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

2) Информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

3) Диагностическая: заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

4) Адаптивная: воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.

5) Рефлексивная: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

6) Интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Типы технологий:

- Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания).

- Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия).

- Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла).

- Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.).

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией.

Здоровьесберегающее пространство представляет собой многокомпонентную систему гармоничного развития подростка, которым является специально организованная образовательная среда, направленная на сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья каждого школьника и на

формирования у них культуры здоровья. Правильная организация пространства по сохранению здоровья подростка может дать эффективные результаты, только при условии активного взаимодействия всех компонентов среды, так как ребенок является не только объектом, на которого влияют, но и субъектом, со своим интересом, мнением, мотивом, поднимаясь на качественно новый уровень сознания - формированию культуры здоровья.

В связи с этим нужно отметить, что создание и формирование здоровьесберегающего образовательного пространства зависит от профессионализма и компетентности педагогов, именно они являются генератором в формировании этого пространства и примером для подражания учащихся.

Основными компонентами рассматриваемого здоровьесберегающего пространства выступают: здоровьесберегающая организация учебно-воспитательного процесса, семья, культурно-образовательное учреждение, организованное детское общественное движение, органы местного самоуправления и администрация образовательного пространства образовательного учреждения, санитарно-просветительский общественный орган.

Основной целью и результатом здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения является разработка согласованных, прогнозируемых мер, обеспечивающих стабилизацию и сохранение здоровья личности школьника, сформированность навыков здорового образа жизни и культуры здоровья на пути его роста и развития. В этой связи содержание здоровьесберегающего пространства направлено на устранение факторов риска здоровью учащихся, гуманизацию отношений участников образовательного процесса; нормализацию двигательной активности детей, выбор физиологически обоснованных направлений, оздоровлению учебной и воспитательной деятельности.

К основным показателям здоровьесберегающего образовательного пространства образовательного учреждения можно отнести:

- гуманистическую направленность эмоционально-поведенческого пространства;
- учет индивидуально-возрастных особенностей обучаемых;
- всемерное развитие творческой личности;
- организацию лечебно-профилактических и информационно-просветительских мероприятий;
- содействие самореализации самоутверждению субъектов образовательного процесса; соблюдение санитарно-гигиенических норм; коррекцию нарушений

соматического здоровья, включающая использование комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий без отрыва от образовательного процесса;

- оздоровительную систему физического воспитания;
- разработку и реализацию дополнительных образовательных программ по формированию культуры здоровья, сохранению и укреплению здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек.

Особенности здоровьесберегающего пространства:

1. Направленность на те процессы и ресурсы, организационные и содержательные возможности педагогической системы, которые способствуют- не только сохранению, но и формированию, приращению потенциала здоровья учащихся. Вытеснение негативных воздействий и производимых ими эффектов, позитивные, переориентациями.

2. Инновационно-творческая основа формирования и реализации всех усилий, направленных на повышение эффективности здоровьесбережения, с максимально возможным использованием индивидуального подхода к каждому учащемуся.

3. Направленность на вовлечение самих учащихся в деятельность по оптимизации этого пространства. Это представляет воспитательную программу, способствующую превращению учащихся из пассивных и безответственных объектов, которых взрослые защищают от вредных для их здоровья воздействий, в субъектов процесса здоровьесбережения, с совершенно другим чувством ответственности, наделенных собственными правилами и обязанностями. В их числе - необходимость обретения багажа знаний, обязательного для грамотной заботы о своем здоровье и здоровье своих близких.

Так в своей работе преподавателю рекомендуется использовать следующие технологии:

- а) использование положительной мотивации;
- б) использование технологий игровых форм обучения, развивающих эмоционально-чувственную сферу подростка и учитывающих его индивидуальные психологические особенности;
- в) гибкость структуры уроков в соответствии не только с целью урока и спецификой учебного материала, но и с особенностями группы учащихся;
- г) формулирование цели урока вместе с учащимися, определение ими задач, которые следует решить для достижения цели;

д) проверка домашнего задания в начале урока, сочетание её с выявлением «зон ближайшего развития»;

е) использование работы в парах и в малых группах;

ж) при появлении признаков утомления у учащихся на уроке – изменение интонации и громкости речи, привлечение внимания учеников;

з) подведение итогов урока на последних минутах;

и) для профилактики дефектов зрения и их прогрессирования использование мер: улучшение освещения, функциональная окраска помещения, гимнастика для глаз, шеи и другие

Следует обратить особое внимание и к уроку с позиций здоровьесбережения.

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски.

2. Количество видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4 - 7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение - более творческая задача, и коэффициент утомления при этом несколько ниже.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.

4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее трех.

5. Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10-15 минут.

6. Умение преподавателя использовать возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

7. Поза учащихся, чередование позы.

8. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни.

9. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п.

10. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками (комфорт - напряжение, сотрудничество - авторитарность, индивидуальные - фронтальные, учет возрастных особенностей: достаточный - недостаточный); между учениками (сотрудничество - соперничество, дружелюбие - враждебность, заинтересованность - безразличие, активность - пассивность).

11. Наличие на уровне эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием.

Древние врачи говорили, что человек есть “храм здоровья и красоты” (Маймонид). И о том, чтобы этот храм был чистым, красивым и здоровым, должен заботиться сам человек – хранитель своего храма.

Поэтому важнейшая обязанность семьи, образовательного учреждения, отдельного преподавателя и самого подростка – забота о сохранении здоровья учащихся. Решение этой задачи возможно при тесном взаимодействии между учащимися, родителями и педагогами.

Заключение.

Здоровьесберегающее пространство представляет собой многокомпонентную систему гармоничного развития подростка, которым является специально организованная образовательная среда, направленная на сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья каждого учащегося и на формирования у них культуры здоровья.

В процессе построения этого пространства должны быть построены связи с различными социальными институтами образования, здравоохранения, общественными детскими или подростковыми клубами и организациями и главное с институтом семьи, ведь семейные традиции, ценности и культура здоровья родителей играют важную роль в жизни подростка.

Правильная организация пространства по сбережению здоровья подростка может дать эффективные результаты, только при условии активного взаимодействия всех компонентов среды, так как ребенок является не только объектом, на которого влияют, но и субъектом, со своим интересом, мнением, мотивом, поднимаясь на качественно новый уровень сознания - формированию культуры здоровья.

В связи с этим нужно отметить, что создание и формирование здоровьесберегающего образовательного пространства зависит от профессионализма и компетентности педагогов, именно они являются генератором в формировании этого пространства и примером для подражания учащихся.

Основными компонентами рассматриваемого здоровьесберегающего пространства выступают: здоровьесберегающая организация учебно-воспитательного процесса, семья, культурно-образовательное учреждение, организованное детское общественное движение, органы местного самоуправления и администрация образовательного пространства учебного заведения, санитарно-просветительский общественный орган.

Таким образом, грамотно продуманное моделирование здоровьесберегающего пространства может способствовать решению многих задач:

созданию благоприятных условий для формирования личности учащихся, способствующих конструированию его индивидуального воспитательно-образовательного пути;

формированию новых ценностных установок на здоровый образ жизни, умения и навыками вести такой образ жизни;

разработке воспитательно-образовательных подходов для каждого учащегося; привлечению родителей к здоровьесберегающей работе;

согласованные действия педагогического коллектива, медицинского персонала, психологической службы, детских и подростковых спортивных организаций и воспитанников на основе гуманистического и оптимистического подхода к обучению и воспитанию.

Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Список источников

1. Борисенко, Н.Ф. Современные принципы разработки моделей здорового образа жизни / Н.Ф. Борисенко, Т.М. Бородюк, Ю.И. Саенко. - М: Академия, 2004.- 368 с.
2. Варламова, С. Н. Здоровый образ жизни - шаг вперед, два назад / С. Н. Варламова, Н. Н. Седова. - СОЦИС, - 2010. - № 4. - С. 75-87
3. Енокаева Е.Д. Роль здоровьесберегающего образовательного пространства в формировании культуры здоровья подростков сельских школ // Журнал «Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта» 2011 - №3(73). - С. 54 – 57.

4. Иванюшкин, А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека / А.Я. Иванюшкин. - Вестн. АМН. СССР, 1982. - Т. 45. - № 4. - С. 29-33.
5. Кормакова, В.Н. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у подростков/сборник международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых "Молодежь и научно-технический прогресс" [Текст] / В.Н. Кормакова, Е.В. Переверзева. - ООО "Айкью", 2007. - 316с.
6. Малыгина, О.А. Моделирование процесса формирования здорового образа жизни у подростков / О.А. Малыгина. - Ярославль, 2011. - 392с.
7. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. Учебное пособие / Л.Ф. Обухова. - М.: Педагогическое общество России, 2001. - 444с.
8. Овчинников О. М. Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни учащихся подростков. Журнал «Символ науки» 2015 - №12 - С.175-178.
9. Петров, К. Здоровьесберегающая деятельность в школе / К. Петров. - Воспитание школьников, 2005.- №2.- С.19-22.
10. Пискунов, В.А. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына, Т.И. Егорова, Э.В. Айриян. - Прометей, 2012. - 86с.
11. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов - М.: АПК и ПРО, 2002. - 240с.
12. Щуркова, Н.Е. Воспитание детей в школе (новые подходы и новые технологии) / Н.Е.Щуркова.- М.:Просвещение, 2008. - 234с.
13. Юняева, Н.В. Педагогические аспекты формирования мотивов здорового образа жизни у подростков. Материалы международной научно-практической конференции / Н.В. Юняева - Пермь Часть II, 2008, С.46-51
14. Система работы учреждения образования по формированию здорового образа жизни: метод. Пособие/ сост. Т.И. Бойко, Е.Г.Прокопчик, М.Ю. Савенок; ГУО «Минск. Обл.ин-т развития образования». – Минск: МОИРО, 2009. – 162 с. – (педагогическая мастерская).