

Здоровьесберегающие технологии экологического образования учащихся

*Костечко Ирина Леонидовна,
методист государственного
учреждения образования
«Эколого-биологический центр
детей и молодёжи Мостовского
района»*

Состояние здоровья населения, а в первую очередь детей и молодежи – важнейший показатель благополучия общества и государства. Поэтому укрепление здоровья населения, существенное снижение уровня социально значимых заболеваний, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни – одна из приоритетных задач всего общества, в том числе и системы образования, включая дополнительное образование детей и молодёжи.

По определению ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Интересно, что лишь на 20% оно зависит от уровня медицины. Остальные 80% - это наследственность, влияние факторов окружающей среды и качество жизни, отношение к своему здоровью. Поэтому одной из главных задач образовательных учреждений становится воспитание у детей стремления к здоровому образу жизни, бережному отношению к своему здоровью. Одним из путей, способствующих решению этой задачи, является активное использование здоровьесберегающих технологий.

Под здоровьесберегающими технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых идет на пользу здоровья. Здоровьесберегающие технологии связаны с различными формами деятельности людей (в сфере образования, здравоохранения, в правовой, социально-экономической, культурной сферах), которые направлены на формирование здорового образа жизни человека и минимизацию факторов, приносящих вред его здоровью.

По мнению Н.К. Смирнова, здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представлений о здоровье как ценности, формирование мотивации на здоровый образ жизни.

По мнению В.Д. Сонькина, здоровьесберегающие технологии – это: условия обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям

ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

К классификации здоровьесберегающих технологий специалисты предлагают несколько подходов. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н.К. Смирновым.

Так, по характеру деятельности здоровьесберегающие технологии могут быть как комплексными (интегрированными), так и частными (узкоспециализированными).

К *комплексным* здоровьесберегающим технологиям относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

По направлению деятельности среди *частных* здоровьесберегающих технологий выделяют: медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические, социальные технологии и технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, образовательные.

1. Медико-гигиенические технологии – технологии профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиеническая деятельность. В учреждениях общего среднего образования это компетенция медицинской службы в сотрудничестве с педагогами. Совместными усилиями они обеспечивают реализацию программ профилактики заболеваний (организуют проведение прививок, проводят мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, реализуют комплекс профилактических мероприятий в период эпидемий и др.), контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Отдельные направления данной технологии реализуются и в учреждениях дополнительного образования детей и молодёжи: соблюдение требований СанПиНа (в том числе отдельных требований к учреждениям дополнительного образования детей и молодёжи (глава 13), продолжительности и частоты занятий в учреждениях дополнительного образования детей и молодёжи (приложение 20)), мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению и др.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии. Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немоощного. Реализуются на занятиях физической культуры и в работе спортивных секций.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. Это - и

обустройство пришкольной или придомовой территории, зеленые растения в классах и в квартирах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

Экологический компонент здоровьесберегающих технологий проявляется осознанием зависимости физического и психического здоровья человека от эколого-природных факторов. Человек как биологический вид существует в определенной окружающей среде, из которой он черпает необходимые для его жизнедеятельности средства. Общение с природой предоставляет широкие возможности для оздоровления человека, способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме.

Экологические здоровьесберегающие технологии широко применяются в государственном учреждении образования «Эколого-биологический центр детей и молодёжи Мостовского района». Помещения центра оформлены в эко-стиле с использованием натуральных материалов и озеленения. Специальным образом обустроенный учебно-биологический комплекс с ландшафтными композициями, зонами отдыха и релаксации, зоологическим уголком, «зеленым классом», аптекарским огородом способствует сохранению и укреплению физического и эмоционального здоровья учащихся и педагогов. На участке собраны и постоянно пополняются богатые коллекции многолетних цветочно-декоративных растений, кустарников, злаков. Отдельные виды являются редкими и уникальными в флоре нашей местности. В стадии формирования находится небольшой плодово-ягодный сад; имеется теплица, в которой ежегодно выращивается более 70 редких сортов томатов. Работа на участке ведется с использованием принципов органического земледелия: минимальное использование удобрений, практически полный отказ от химических средств борьбы с вредителями насекомых, мульчирование почвы. Совместное участие учащихся и педагогов в экологических акциях по зимней подкормке птиц, уборке лесных и прибрежных территорий, помощи бездомным животным способствуют обеспечению социального здоровья участников образовательного процесса.

4. Социальные технологии и технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Социальные здоровьесберегающие технологии связаны с различными видами социальной работы по формированию здорового образа жизни. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. Требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. За обеспечение безопасности условий пребывания в системе образования отвечают их руководители.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Дополнительное образование детей и молодёжи обладает большим здоровьесберегающим потенциалом. В объединения по интересам добровольно приходят мотивированные учащиеся в соответствии со своими склонностями и интересами; педагоги владеют современными инструментами диагностики знаний и умений учащихся без использования отметочной системы, что позволяет избегать стресса. Наоборот, используются преимущественно методы положительного стимулирования деятельности, поведения учащихся - поощрение, соревнование, конкурс, праздник, защита творческих работ, перспектива, ситуация успеха. Педагог самостоятельно разрабатывает программу объединения по интересам с учетом возрастных особенностей детей, обеспечивает оптимальный уровень трудности, вариативность методов и форм обучения. Обучение происходит в малых группах. Для предотвращения переутомления учащихся происходит постоянное чередование видов деятельности. Исходя из анализа посещенных занятий, большинство педагогов практикуют не менее 4 – 7 различных видов деятельности на занятии, проводят активные физкультминутки, релаксационные паузы. Используются разнообразные формы работы – индивидуальная, коллективно-групповая, фронтальная. Широко используется наглядность, аудиовизуальные средства обучения.

Здоровьесберегающие образовательные технологии подразделяются на различные типы: учебно-воспитательные технологии, организационно-педагогические технологии, психолого-педагогические технологии, социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии, лечебно-оздоровительные технологии и др.

А. Учебно-воспитательные технологии.

Это программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы с учащимися вне занятий, просвещение их родителей.

В рамках конкретной программы педагогу необходимо строить работу таким образом, чтобы программа решала следующие задачи, связанные со здоровьесбережением обучающихся:

- приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение;
- развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни;
- воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, отдыха и т.д.);

воспитание трудолюбия, духовной культуры, патриотизма, национального самосознания, толерантности;

формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю и влиянию деструктивных религиозных культов и организаций;

воспитание гуманистических ориентиров поведения, исключая жестокость, насилие над личностью;

воспитание потребности в занятиях физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;

формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром;

развитие умений оказать первую медицинскую помощь;

формирование у обучающейся молодежи знаний о здоровой семье, роли родителей и воспитании здоровых детей.

В государственном учреждении образования «Эколого-биологический центр детей и молодёжи Мостовского района» разработаны программы объединений по интересам «Здравушка» (для учащихся младшего школьного возраста) и «Школа красоты» (для учащихся среднего и старшего школьного возраста), непосредственно посвященные формированию и развитию представлений о здоровье, как ценности, факторах здоровья, путях его сохранения и улучшения. Во многих программах эколого-биологического профиля есть отдельные разделы/темы, посвященные здоровому образу жизни («Природознайки», «О природе на немецком», «Экоблоггер», «Мир родной природы»).

В целях углубления компетенций по здоровьесбережению педагоги дополнительного образования используют различные методы и приемы: практический метод; познавательная игра; ситуационный метод; игровой метод; соревновательный метод; активные методы обучения; воспитательные, просветительские и образовательные программы. Огромным потенциалом в области здоровьесбережения обладает исследовательская деятельность учащихся.

Б. Организационно-педагогические технологии.

Это технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

В. Психолого-педагогические технологии.

Связанны с непосредственной работой педагога на занятии, воздействием, которое он оказывает на своих учеников (благоприятный психологический климат на занятии; преобладающее позитивное выражение лица педагога). Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.

Г. Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии.

Включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только учащихся, но и их родителей, а также педагогов.

Педагоги дополнительного образования используют методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (ребенок в роли педагога, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.); методы, направленные на самопознание и саморазвитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки) и др.

Д. Лечебно-оздоровительные технологии.

Составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья учащихся.

Таким образом, для сохранения здоровья детей и подростков в учреждении дополнительного образования необходима рациональная организация занятий с применением здоровьесберегающих технологий на основе личностно-ориентированного подхода. И только обязательное коллективное использование всеми педагогами здоровьесберегающих технологий позволит сформировать здоровьесберегающее образовательное пространство.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дополнительное образование как система современных технологий сохранения и укрепления здоровья детей: учеб. пособие /Под ред. Н. В. Сократова. – Оренбург: Изд-во ОЦДЮТ, 2001. – 177с.
2. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М. : ИВФ РАО, 2002. – 181 с.
3. Смирнов, Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н.К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2008. – 288 с.
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.