

ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ МЕДИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Подмарева Валентина Валерьевна

студент ГБПОУ Краснодарский краевой базовый медицинский колледж министерства здравоохранения Краснодарского края, РФ, г. Краснодар

Филимонов Олег Александрович

научный руководитель, канд. мед. наук, преподаватель специальных дисциплин ГБПОУ Краснодарский краевой базовый медицинский колледж министерства здравоохранения Краснодарского края, РФ, г. Краснодар

Портнова Мария Олеговна

научный руководитель, преподаватель, МБОУ СОШ № 7, РФ, г. Краснодар

В настоящее время практически каждое учреждение системы профессионального образования осознает необходимость организации воспитательно-образовательного процесса с позиции сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса. А это означает, что каждое направление деятельности образовательного процесса, каждая применяемая воспитательно-образовательная технология должна быть здоровьесберегающей [1].

В связи с этим становится очевидным, что задача здоровьесберегающей педагогической деятельности в медицинских образовательных учреждениях является особенно актуальной. Обеспечение формирования современного мировоззрения с применением здоровьесберегающих методик и технологий, на базе чего у будущих работников медицинского звена развиваются заботливое и бережное отношение не только к своему собственному здоровью, но и здоровью будущих пациентов [2]. Формирование культуры здоровья студентов и ее эффективность определяются следующими компонентами:

- компетентность в сфере здоровьесбережения (наличие знаний о составляющих здоровья, здоровом образе жизни, факторах риска, владение оздоровительными технологиями);
- принятие студентами культурных норм здоровья (мотивация, поведенческий уровень, опыт самоуправления своим здоровьем).

По определению Э.М. Казина, все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые ориентированы на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представлений о здоровье как ценности и мотивации на ведение здорового образа жизни, определяются как **здоровьесберегающие образовательные технологии**.

Стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий - такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание обучающихся происходит без нанесения ущерба их здоровью.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяют несколько групп, отличающихся разным подходом к охране здоровья и, соответственно,

разными методами и формами работы:

- **Медико-гигиенические технологии.** Все проблемы, связанные со здоровьем человека, традиционно относят к компетенции медиков, к системе здравоохранения. И хотя понятие здоровье - краеугольное в медицине, на практике медики давно уже занимаются не столько здоровьем, сколько болезнями, ориентированы на работу с больными людьми, на диагностику и лечение болезней или восстановление после перенесенного заболевания.
- **Физкультурно-оздоровительные технологии.** Направлены на физическое развитие обучающихся.
- **Экологические здоровьесберегающие технологии.** Воспитание у молодежи любви к природе, потребности заботиться о ней, приобщение их к исследовательской деятельности в сфере экологии и т.д. Обладают мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье обучающихся.
- **Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.** Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи - сохранения жизни, требования и рекомендации специалистов по охране труда подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий.
- **Образовательные здоровьесберегающие технологии** - составляющие основную группу технологий здоровьесберегающей педагогики и являющиеся наиболее значимыми по степени их влияния на здоровье обучающихся. Их главный отличительный признак - использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов для решения задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Они подразделяются на три группы:

- 1. Организационно-педагогические технологии,** определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующую предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.
- 2. Психолого-педагогические технологии,** связанные с непосредственной работой преподавателя на занятии, воздействием, которое он оказывает в течение 45 и более минут на студентов.
- 3. Учебно-воспитательные технологии,** включающие программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие проведение организационно-воспитательной работы с обучающимися после занятий, просвещение их родителей [3].

В качестве основополагающих **принципов использования образовательных здоровьесберегающих технологий,** применяемых на занятии, можно выделить следующие:

1. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса что предусматривает:

- атмосферу доброжелательности,
- веру в силы обучающегося,
- индивидуальный подход,
- создание для каждого обучающегося ситуации успеха.

2. Творческий характер образовательного процесса, предусматривающий использование активных методов и форм обучения.

3. Обеспечение мотивации образовательной деятельности.

4. Построение воспитательно-образовательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.

5. Учет системного строения высших психических функций.

6. Принцип целостности.

7. Рациональная организация двигательной активности.

8. Обеспечение адекватного восстановления сил, предусматривающее:

- смену видов деятельности,
- регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления,
- смену произвольной и эмоциональной активации.

9. Обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения - необходимое условие здоровьесберегающих технологий.

Особенности образовательных здоровьесберегающих технологий:

- учет анатомо-физиологических особенностей организма обучающегося,
- учет психологических особенностей обучающегося,
- учет состояния здоровья обучающихся,
- обеспечение развития личности в учебной деятельности,
- ставка на позитивные начала в обучающемся,
- формирование знаний, умений, навыков,
- осознание обучающимся успешности обучения,
- обеспечение стимулирующей роли оценки,
- обеспечение здоровьесберегающей направленности содержания дисциплины.

Педагогические технологии, обладающие функциями здоровьесбережения:

1. Технологии адаптивной системы обучения:

- модульное обучение,
- разноуровневое обучение.
- практическое обучение профессиональной деятельности,

2. Игровые технологии.

3. Личностно-ориентированное обучение.

4. Коллективный способ обучения.

5. Тестовые технологии.

Требования к организации занятия с использованием образовательных здоровьесберегающих технологий:

1. Комплексное планирование наиболее важных задач образования, воспитания и развития.
2. Конкретизация задач, касающихся вопросов сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
3. Выбор оптимального варианта распределения программного материала и логической последовательности его освоения.
4. Определение оптимального объема и сочетания психофизических и физических нагрузок с учетом общей работоспособности и условий научной организации учебной деятельности.
5. Выбор наиболее рациональных методов (словесных, наглядных, практических), не менее 3-х за одно занятие при оптимальном их чередовании через 10-15 мин. и средств управления учебной и внеучебной деятельностью обучающихся, осуществления ее контроля, коррекции и мотивационной поддержки.
6. Здоровьесберегающим элементом занятия считается наличие методов,

способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. К таким методам относятся:

- метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.),
 - активные методы (обучающийся в роли преподавателя, обучения действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, обучающийся как исследователь),
 - методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).
7. Оптимальным количеством видов учебной деятельности (опрос, решение задач, объяснение, демонстрация, выполнение алгоритмов практических манипуляций, дискуссия, беседа и др.), используемых на занятии считается 4-7 за одно занятие. Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности не должна превышать более 10 мин. и оптимальная частота чередования видов учебной деятельности должна проводиться через 7-10 мин. Однообразный материал и однообразная деятельность возбуждают одни и те же мозговые центры, приводя к быстрому развитию в них охранительного торможения и появлению признаков утомлению обучающихся и наоборот, частая смена одной деятельности другой потребует от обучающихся дополнительных адаптационных усилий[4].
8. Создание благоприятных условий и морально-психологического климата в учебном заведении.

Подводя итог необходимо подчеркнуть, что важнейшей целью внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в воспитательно-образовательный процесс является формирование культуры здоровья. Именно на это должны быть в значительной степени направлены усилия образовательного учреждения, семьи, с учетом приоритета в данном вопросе воспитания над обучением. Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. Психологическая основа этого — мотивация на ведение здорового образа жизни. Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Обучение вопросам здоровья, воспитание культуры здоровья, использование здоровьесберегающих технологий, как основного инструмента педагогической работы составляют единое целое - дорогу к здоровью.

Список литературы:

1. Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия. — М.: Медицина, 1980.
2. Дубровский В.Л. Лечебная физкультура. Учебник для вузов. — М., 2004.
3. Епифанов В.А. Лечебная физкультура. - М.: Медицина, 2001.
4. Захарова Л.И., Двойников С.И., Рябчикова ТВ. и др. Сестринское дело в педиатрии. Руководство. - Самара: ГП Перспектива, 2000.