

**Здоровьесберегающие технологии  
на уроке технологии по направлению  
«Технология ведения дома»  
в рамках реализации ФГОС ООО**

**Бузанова Татьяна Владимировна  
учитель технологии  
МБОУ Платоновская СОШ,  
Рассказовский район,  
Тамбовская область**

**АННОТАЦИЯ:** Проблема здоровья детей как никогда актуальна. Каждый из нас знает, что установка на здоровый образ жизни не появляется сама по себе, а формируется в результате определённого педагогического взаимодействия. Одной из центральных задач модернизации образования является построения здоровьесберегающего образования.

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно–воспитательном процессе. Можно с уверенностью сказать, что именно учитель в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии, -регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало - конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Каждый из нас знает, что установка на здоровый образ жизни не появляется у человека сама по себе, а формируется в результате определенного педагогического взаимодействия. Одной из центральных задач модернизации образования является построение здоровьесберегающего образования. Под здоровьесберегающими технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Необходимо обратить внимание на гигиенические условия в классах (кабинетах): чистоту, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса. Неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся оказывают и такие психолого-педагогические факторы, как:

- стрессовая тактика авторитарной педагогики;
- увеличение темпа и объема учебной нагрузки;
- несоответствие технологий обучения возрастным особенностям учащихся;
- отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым.

Здоровьесберегающие технологии на уроках технологии - задача особой важности.

С целью здоровьесбережения учеников возникает необходимость включения в двигательный режим школьника мероприятий, направленных на улучшение мозгового кровообращения, снижение зрительного утомления и статического напряжения мышц спины и кисти.

Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на момент поступления в школу, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

- строгая дозировка учебной нагрузки;
- построение урока с учетом работоспособности учащихся;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой;
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

Ещё один организационный момент начала урока связан с проверкой состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест и проверкой отсутствующих. Учитель ещё на перемене должен проверить подготовку

кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, а также при необходимости - проветрить помещение.

На уроках технологии необходимо проводить **физкультминутки**, которые являются обязательной составной частью урока (по 1-2 минуте из 3-х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), ввести систему разминок для глаз. Для этого используются схемы зрительных траекторий, расположенные на экране. Упражнения сочетают в себе движение глазами, головой и туловищем. Такие упражнения хороши, когда ученикам так необходима физическая разминка, разрядка, резкая смена деятельности.

Преподавание предмета технологии позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания на уроках.

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 «Цветы в доме и приусадебном хозяйстве» и тем из раздела «Растениеводство» учащиеся знакомятся с разновидностями комнатных и приусадебных растений, их положительном влиянии на эмоционально-психологическое состояние людей.

Работая на пришкольном участке, учащиеся получают дополнительную физическую разгрузку, проводят время на открытом воздухе. Всем известно, что посильный сельскохозяйственный труд оказывает благотворительное влияние на развивающийся организм школьников. Эта работа требует определенных физических усилий, при которых основная нагрузка ложится

на костно-мышечный аппарат. Последний, в свою очередь, способствует нормальной деятельности сердечно-сосудистой 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, безопасности труда и требований к режиму и условиям.

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.

При изучении тем из раздела «Создание изделий из текстильных и поделочных материалов» учащиеся знакомятся с натуральными, искусственными и химическими волокнами, из которых изготавливают ткани, их свойствами, применением и влиянием на здоровье человека. 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, более эмоциональную. Учитель постоянно должен заботиться о сохранении психического здоровья детей, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей.

У детей преобладает непроизвольное внимание. Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя - помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность.

Но неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести в согласие притязания ученика и его возможности.

У учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя, поэтому с первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой. Только через опыт совместного переживания у детей может развиться эмпатия, т.е. умение сопереживать.

Заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье. Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, афоризмов.

Показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока.