

Здоровьесберегающие технологии на уроках трудового обучения

Под здоровьесберегающими технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

За последние годы произошло значительное ухудшение здоровья школьников. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. Поэтому проблема охраны и укрепления здоровья детей стоит очень остро.

Анализ причин "школьных болезней" привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. К этим недостаткам образования относятся:

- недостаточная освещенность классов;
- плохой воздух школьных помещений;
- неправильная форма и величина школьных столов;
- перегрузка учебными занятиями.

Психолого-педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся.

- стрессовая тактика авторитарной педагогики;
- интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;
- несоответствие технологий обучения возрастным особенностям учащихся;
- несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса;
- отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым.

Здоровьесберегающие технологии на уроках трудового обучения и технологии - задача особой важности для преподавателей этих предметов.

На уроках трудового обучения прежде всего создаются условия для здорового развития детей:

1. Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима:

- время трудоспособности, утомляемости учащихся;
- учебная нагрузка, дозирование домашних заданий,
- физкультминутки.

2. Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения:

- воздушно-тепловой режим;
- световой режим;
- режим и организация учебно-воспитательного процесса.

3. Формируется здоровый образ жизни.

На уроках трудового обучения проводятся мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки (физкультминутки), введена система разминок для глаз. Для этого используются схемы зрительных траекторий, расположенные на стенах и потолке. Упражнение сочетает в себе движение глазами, головой и туловищем.

Большое внимание уделяется нормированию домашних заданий, для недопущения перегрузок. Обращается особое внимание на объем и сложность материала, задаваемого на дом.

В кабинете трудового обучения и технологии воздушно - тепловой и световой режим соблюдается полностью. Кабинет регулярно проветривается. Для большей освещенности кабинета и снятия нагрузки на глаза, было проведено дополнительное освещение.

Трудового обучения позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания, как на уроках, так и во время подготовки домашних заданий.

Работая на пришкольном участке, учащиеся получают дополнительную физическую разгрузку, проводят время на открытом воздухе. Многочисленными медицинскими исследованиями установлено, что посильный труд оказывает благотворное влияние на развивающийся организм детей и подростков. 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 труд учащихся, вместо ожидаемого оздоровительного эффекта, может явиться причиной отклонений (искривление позвоночника, нарушение осанки и т.д.) в их физическом развитии и здоровье.

Большое значение на уроках технологии имеет соблюдение правил т/б и санитарно-гигиенических требований, которые направлены на предупреждение травматизма и сохранение здоровья учащихся.

Уроки трудового обучения дают возможность переключения учащихся с умственной деятельности на физическую.

Прянишников Юрий Александрович