

Здоровьесберегающие технологии на уроках технологии

*(выступление учителя технологии Менжинской Н.П. на заседании ПМЦ
технических дисциплин 06.12.2019г)*

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;
нарушение воздушно-теплового режима;
перегрузка учебными занятиями.

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

- стрессовая тактика авторитарной педагогики;
- 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 технологии – задача особой важности для преподавателей этого предмета.

На уроках технологии прежде всего должны создаваться условия для здорового развития детей:

1. Это 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 и 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. Упражнение сочетает в себе движение глазами, головой туловищем. Большое внимание уделяется нормированию домашних заданий, для недопущения перегрузок. Обращается особое внимание на объем и сложность материала, задаваемого на дом.

В кабинете технологии воздушно-тепловой и световой режим соблюдается полностью. В кабинете установлены современные окна, что позволяет его регулярно проветривать. Для большей освещенности кабинета и снятия нагрузки на глаза, было проведено дополнительное освещение.

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

При изучении раздела «Домашнее питание», 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» учащиеся знакомятся с разновидностями комнатных и приусадебных декоративных растений, их положительном влиянии на эмоционально-психологическое состояние людей.

Работая на пришкольном участке, учащиеся получают дополнительную физическую разгрузку, проводят время на открытом воздухе. Многочисленными медицинскими исследованиями установлено, что посильный с/х 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 с/х 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 по материаловедению и раздела «Изготовление одежды» 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 трудового обучения дают возможность переключения учащихся с умственной деятельности на физическую, более эмоциональную.