МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Кафедра технологии и предпринимательства**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГИИ**

**В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

##### Работу выполнила\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Стародубцева А.В.

(подпись, дата)

Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики курс 3

Направление 44.03.05 Педагогическое образование

 профиль Технологическое образование. Экономика

Научный руководитель,

доц., канд. пед. наук\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Г.Хентонен

(подпись, дата)

Нормоконтролер

доц., канд. пед. наук\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Г. Хентонен

 (подпись, дата)

Краснодар 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение…………………………………………………………………………...3

1 Теоретические основы формирования здоровьесберегающей среды в общеобразовательной школе…………………………………………………..6

1.1 Сущность понятия и структура здоровьесберегающей среды в общеобразовательной школе……………………………………………....6

* 1. Современные проблемы формирования здоровьесберегающей среды в образовательной школе…………………………………………………..10
	2. Особенности формирования здоровьесберегающей среды в общеобразовательной школе………………………................................13
1. Методика формирования здоровьесберегающей среды на уроках технологии в общеобразовательной школе....................................................17
	1. Критерии и показатели здоровьесберегающей среды на уроках технологии в общеобразовательной школе ….........................................17
	2. Методы, формы и средства формирования здоровьесберегающей среды на уроках технологии в общеобразовательной школе…………………20
	3. Диагностика здоровьесберегающей среды на уроках технологии в общеобразовательной школе ……………………………………….……27

Заключение………………………………………………………………………30

Список использованных источников…………………………………………..32

ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность исследования.* В соответствии с постановлением правительства Российской Федерации от 23.03.01 г. в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса в общеобразовательной школе, цель которого не только в повышении качества образования и совершенствования его структуры, но и в укреплении здоровья учащихся и обеспечении психологического комфорта участникам образовательного процесса. Одним из главных побудительных мотивов проводимой модернизации школьного образования является существенное ухудшение состояния здоровья современных детей и подростков. В связи с усложнением и увеличением учебной нагрузки у обучающихся выявляется повышенная невротизация и констатируется увеличение количества больных детей. А ведь известно, что здоровые, полноценно развитые молодые люди смогут успешно пройти социализацию во взрослой жизни и творчески трудиться на своё и общественное благо [1].

В педагогической литературе достаточно активно ведется разработка теоретико-методологических основ формирования здоровьесберегающей образовательной среды. В исследованиях Брехмана И.И, Виленского М.Я., Вишневского В.А., Зайцева Г.К., Ирхина В.Н., Казина Э.М., Калачёва Г.А., Лищук В.А., Мостковой Е.В., Татарниковой Л.Г., Янушканец О.А. раскрываются теоретико-методологические основы педагогики здоровья. Современные подходы к проблеме формирования здоровьесберегающей образовательной среды нашли также свое отражение в работах Айзмана Р.И., Берсеневой Т.А., Бдиновой Н.Г., Ильюшенкова В. В., Кучма В.Р., Куинджи П.Н., Литвиновой Н.А, Чумакова Б.Н., Шорина Ю.П [2].

Однако, несмотря на достаточную изученность данной проблемы, следует отметить, что ряд вопросов остаётся открытым, что подчёркивает необходимость её более основательного изучения.

Исходя из этого, *проблема исследования* должна ответить на вопрос: каковы педагогические условия формирования здоровьесберегающей среды на уроках технологии в общеобразовательной школе?

*Цель исследования:* выявить педагогические условия формирования здоровьесберегающей среды на уроках технологии в общеобразовательной школе.

*Объект исследования:* здоровьесберегающая среда на уроках технологии.

*Предмет исследования:* педагогические условия формирования здоровьесберегающей среды на уроках технологии.

*Гипотеза исследования:* формирование здоровьесберегающей среды на уроках технологии в общеобразовательной школе будет эффективно при условии, если:

– в создание здоровьесберегающей среды включаются все участники образовательного процесса данного образовательного учреждения;

– деятельность всех участников образовательного процесса имеет общую целевую направленность – на здоровый образ жизни;

– на всех уровнях учебно-воспитательного процесса используется комплекс педагогических и оздоровительных методов, технологий и средств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья участников образования.

*Задачи исследования*:

1. Выявить сущность и структуру здоровьесберегаюшей среды.

2. Определить современные подходы к проблеме формирования здоровьесберегающей среды в образовательном школе.

3. Выявить особенности формирования здоровьесберегающей среды на уроках технологии в общеобразовательной школе.

4. Вывить критерии и показатели сформированности здоровьесберегающей среды на уроках технологии в общеобразовательной школе.

*Методы исследования*. В течение трех этапов проведения исследования использовалась методы, обеспечивающие изучение проблемы на теоретическом уровне с последующей реализацией разработанных условий: эмпирические – изучение современной педагогической ситуации с целью выявления актуальности заявленной в исследовании проблемы, наблюдение и самонаблюдение, анализ эмпирического материала (педагогической деятельности школьных учителей), опрос, тестирование, праксиметрический метод (изучение документов о результатах работы); теоретические – анализ (историографический, сравнительно-сопоставительный, ретроспективный, моделирование), а также методы математической обработки результатов экспериментальной работы с целью доказательства её эффективности.

*База исследования:* учащиеся 6 класса МБОУ гимназии №44 города Краснодара.

*Структура исследования:* работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (30).

1 Теоретические основы формирования здоровьесберегающей среды в общеобразовательной школе

1.1 Сущность понятия и структура здоровьесберегающей среды в общеобразовательной школе

Под понятием "здоровьесберегающая среда" понимается окружающая и социальная среда, которая способствует достижению личности полноценного формирования, содействует ее физическому, духовному и социальному благополучию. Благополучие слагается из всех аспектов жизни человека: необходимо гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, карьерного, эмоционального и духовного элементов. Ни одним из них нельзя пренебрегать. Здоровье человека - это жизненная энергия, возможность творчески, умственно и физически трудиться, отдыхать, радостно жить, быть уверенным в себе и своем будущем [3].

· физическое здоровье - при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды;

· психическое здоровье - это путь к интегральной жизни, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнениями, неуверенностью в себе;

· социальное здоровье подразумевает социальную активность, деятельное отношение человека к миру.

Важнейшей задачей сохранения и укрепления общественного здоровья является гармоничное физическое и духовное развитие молодого поколения.

Жизнь современного человека сопряжена с постоянно окружающими его факторами риска как природного, так и техногенного происхождения. Под окружающей средой принято понимать целостную систему взаимосвязанных природных и антропогенных явлений и объектов, в которых протекает труд, общественная жизнь и отдых людей. Современный человек продолжает изменять природу, но должен при этом осознавать, что часто эти перемены ставят вопрос о самом существовании людей. Остро встает вопрос о сохранении окружающей среды не только для настоящих, но и для будущих поколений [4].

Проблема стрессов приобрела первостепенное значение в жизни современного человека. В настоящее время стресс рассматривается как общая реакция напряжения, возникающая в связи с действием факторов, угрожающих благополучию организма или требующих интенсивной мобилизации его адаптационных возможностей со значительным превышением диапазона повседневных колебаний. Выраженность ответной реакции организма человека зависит от характера, силы и продолжительности стрессирующего воздействия, конкретной стрессовой ситуации, исходного состояния организма и его функциональных резервов [5].

Важное значение для человека играет соблюдение гигиены умственного и физического труда. Любая деятельность человека вызывает утомление. Мышечное утомление, которое возникает в процессе физической работы, является нормальным физиологическим состоянием, выработанным в процессе эволюции как биологическое приспособление, предохраняющее организм от перегрузки. Умственная работа не сопровождается выраженными реакциями, надежно сохраняющими организм человека от перенапряжения. В этой связи наступление нервного (умственного) утомления в отличие от физического (мышечного) не приводит к автоматическому прекращению работы, а только вызывает перевозбуждение, которое может привести к заболеванию [6].

Длительный напряженный умственный труд, даже в спокойной эмоциональной обстановке, отражается, прежде всего, на кровообращении мозга. Закрепощенное на протяжении многих часов работы положение тела, особенно мышц шеи и плечевого пояса, способствуют: затруднению работы сердца и нарушению дыхания; возникновению застойных явлений в брюшной полости, а также в венах нижних конечностей; напряжению мышц лица и речевого аппарата так как их активность тесно связана с нервными центрами, управляющими вниманием, эмоциями и речью; сдавлению венозных сосудов из-за повышенного мышечного тонуса в области шеи и плечевого пояса, по которым происходит отток крови от мозга, что может способствовать нарушению обменных процессов в мозговой ткани [7].

Немаловажное значение имеет обустройство и гигиена помещений, где осуществляется жизнедеятельность человека. Наиболее благоприятной здоровьсберегающей средой в общеобразовательной школе является малоэтажное жилищное строительство. Оно обладает рядом преимуществ: плотность заселения невысокая; обеспечивает инсоляцию, проветривание и озеленение территории участка для отдыха, игр и т.д. Сырость помещений оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье живущих в них. Стены сырых помещений обычно холодные вследствие закупорки их пор водой. Часто относительная влажность более 70%. В сыром помещении у людей через короткое время возникает зябкость, что может способствовать развитию простудных и обострению хронических заболеваний, снижению сопротивляемости организма [8].

Жилые помещения должны иметь естественное освещение. Микроклимат в жилом помещении в отапливаемый сезон должен обеспечить комфортное самочувствие и оптимальные условия терморегуляции человека, находящемуся в легкой одежде в сидячем положении.

Гигиенически допустимая температура воздуха классов к общеобразовательной школе в умеренном климате - 18 - 20C. Она должна быть равномерной и не превышать между внутренней стеной и окнами - 6C, а между потолком и полом -- 3C. В течение суток перепад температуры не должен превышать более 3C.

В результате пребывания учащихся в классных помещениях изменяется состав воздуха: повышается температура и его влажность, увеличивается содержание в нем углекислоты и некоторых других продуктов жизнедеятельности людей. В душном помещении у человека появляется головная боль, слабость, снижается работоспособность, чаще возможны воздушно-капельные инфекции. Чтобы избежать этого, нужно организовать воздухообмен между помещением и атмосферным воздухом.

Уборка классов должна проводиться своевременно и тщательно. Каждая вещь должна иметь свое постоянное место и обращение с ней должно быть аккуратным и бережным.

Питание школьников имеет решающее значение в формировании здорового образа жизни учащегося. За счет питания в столовой осуществляются три важнейшие функции [10].

Во-первых, питание обеспечивает развитие и непрерывное обновление клеток и тканей.

Во-вторых, питание обеспечивает поступление энергии, необходимой для восстановления энергетических затрат организма в покое и при физической нагрузке.

В-третьих, питание - это источник веществ, из которых в организме образуются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов.

Рациональное питание в общеобразовательной школе строится в соответствии с возрастом, видом трудовой деятельности, с учетом конкретных условий жизни и состояния здоровья, индивидуальных особенностей - роста, массы тела, конституции. Правильно организованное питание оказывает влияние на жизнедеятельность, гармоничное развитие физических и духовных сил, здоровье и является профилактическим средством ряда заболеваний. Пища должна содержать все те вещества, которые входят в состав человеческого тела: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду [11].

Для того чтобы вырастить и воспитать здоровую личность, нужно в первую очередь создать условия, которые благоприятно скажутся на процессе формирования ребенка. Здоровьесберегающая среда в общеобразовательной школе обеспечивает благополучное развитие школьников, и способствует его успешной социализации. Процесс социализации достигает определенной степени завершенности при достижении личностью социальной зрелости, которая характеризуется обретением личностью интегрального социального статуса [12].

1.2 Современные проблемы формирования здоровьесберегающей среды в общеобразовательной школе

Здоровье как категория является одним из главных элементов национального богатства любого государства. Значимость разработки тематики сохранения и укрепления здоровья школьников обусловлена пониманием людьми важности состояния здоровья для творческой, активной, социально-полезной и главное трудовой деятельности личности [13].

Сегодня такое понимание практически ничем не наполнено: ценность здоровья и здорового образа жизни лишь декларируется в обществе, конкретные реалии современной жизни, условия образовательных учреждений не позволяют не только материально (отсутствие должной спортивной базы для укрепления здоровья и занятий спортом, отсутствие материальных возможностей в большинстве российских семей, имеющих детей и др.), содержательно (отсутствие методических рекомендаций, основанных на конкретном возрасте, индивидуальных особенностях, физическом состоянии ребенка и др.), но главное - концептуально оснастить, наладить, организовать здоровьесберегающий учебно-воспитательный процесс в образовательном учреждении [14].

Вышесказанное рассматривается как серьезный фактор риска для национальной безопасности и надежности условий интеллектуального, нравственного, духовного развития нации, экономического прогресса, политической стабильности и роста международного авторитета Российской Федерации.

Приходится констатировать, что на протяжении последних 20 лет прослеживаются тенденции увеличения заболеваемости и травматизма детей и подростков, снижения показателей уровня физического здоровья и физической подготовленности, увеличения доли подростков, непригодных к службе в Вооруженных Силах, и численности выпускников общеобразовательных учреждений, имеющих ограничения в выборе определенных профессий. Так по данным официальной медицины доля абсолютно здоровых выпускников российских школ на сегодняшний день составляет 10 %, а у 70% школьников имеются те или иные отклонения от нормы. В числе преобладающих у обучающихся заболеваний – заболевания опорно-двигательной системы (искривление позвоночника и др.), заболевания органов пищеварения, дальнозоркость.

Вышесказанное, актуализируя проблему, выводит на одно из первых мест направление ее решения средствами образования.

Однако и здесь имеется много проблем: в большинстве образовательных учреждений применяются недостаточно эффективные формы работы по охране здоровья обучающихся, слабо используется имеющийся потенциал для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях до сих пор ориентировано на достижение нормативных требований, на реализацию декларированной государственной программы, а на не на удовлетворение двигательной потребности каждого обучающегося, без учета его интересов и потребностей. В результате этого с каждым годом увеличивается количество обучающихся, которые считают, что физическое воспитание является скучным, а преподаватели не знают потребностей и ожиданий молодых людей, либо игнорируют их [15].

В массовой педагогической практике процесс сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования ценности здорового образа жизни и их оздоровления носит формальный характер, используются традиционные средства: мероприятия в режиме дня, нормативные уроки физкультуры, спортивные игры, что принципиально не меняет ситуации. Для многих современных педагогов здоровье обучающихся (воспитанников) не является целевым результатом педагогического процесса. Физическая культура редко рассматривается как базовая ценность сознания, отсутствует привычка придерживаться принципов здорового образа жизни. Культура бережного отношения к своему здоровью, желание и умение заботиться о нем у многих обучающихся остаются на крайне низком уровне.

Несоответствие между современными требованиями, предъявляемыми социумом к здоровью обучающихся и фактически сложившейся системой педагогического руководства формированием, укреплением и сохранением здоровья участников образовательного процесса, является актуальной проблемой российского образования.

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье школьников:

* ограниченность двигательной активности обучающихся (гиподинамия);
* низкий уровень организации питания обучающихся;
* отсутствие продуктивной системы служб врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся;
* нарушения физиолого-гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса;
* отсутствие планомерной и целенаправленной работы по профилактике вредных для здоровья привычек (табакокурение, потребление алкоголя, наркотиков, игровой, Интернет-зависимости и других девиаций);
* несовершенство учебных программ и методик организации здоровьесбережения в образовательном учреждении;
* увеличение объема учебных нагрузок на обучающегося, ведущая к переутомлению, стрессам;
* распространенность новых видов зависимостей (компьютерная, интернет, игровая и др.), отрицательно сказывающихся на здоровье обучающихся;
* недостаточный уровень компетентности педагогов, родителей, руководителей образовательных учреждений в вопросах здоровьесберегающего, здоровьефомирующего образования;
* низкий уровень управленческой культуры в вопросах формирования, укрепления и сохранения здоровья всех субъектов системы образования и др [16].

Необходимо в согласовывать действия по формированию здоровьеформирующей среды образовательных учреждений и невозможностью ее осуществления в условиях современной практики; между значимостью проблемы формирования здоровьеформирующей среды образовательных учреждений для обеспечения разностороннего развития личности обучающихся и недостаточным уровнем развития системы образования в направлений здоровьесбережения и здоровьеформирования; между потенциальными положительными возможностями здоровьеформирования образовательных учреждений в развитии всех ее субъектов и недостаточной методической и содержательной разработанностью этой проблемы [17].

Именно школа сегодня может стать важнейшим звеном в этом процессе, поскольку именно на ее этапе формируются основы как индивидуального здоровья, так и, следовательно, здоровья общества в целом.

1.3 Особенности формирования здоровьесберегающей среды на уроках технологии в общеобразовательной школе

Одной из важнейших задач современного образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие технологии - это технологии, позволяющие сохранять здоровье участников образовательного процесса [18].

Вопрос об использовании здоровьесберегающих технологий занимает особое место в процессе уроков технологии. Поскольку урок – ведущая форма учебной деятельности, то и оценка его влияния на здоровье учащихся является наиболее важной. Рациональная организация урока – важная составная часть работы по здоровьесбережению, поэтому при подготовке к уроку необходимо опираться на особенности проведения урока с позиции здоровьесбережения и создавать условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. В течение урока использовать разнообразные виды деятельности, применять различные формы работы: коллективную, групповую, индивидуальную [19].

Использовать различные пути и приемы для создания у учеников положительной устойчивой мотивации к познанию. Создать на уроках ситуацию успеха (атмосфера доверия, доброжелательный визуальный контакт, скрытая помощь, совет, поддержка уверенности ребенка в своих силах через формирование позитивной самооценки).

На уроках необходимо использовать технологии, способствующие сохранению и укреплению здоровья обучающихся: технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса. Для этого соблюдать гигиенические условия в кабинете (проветривать класс, следить за оптимальной чистотой в кабинете), чередовать виды учебной деятельности и виды преподавания, контролировать рабочую позу обучающихся [20].

Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников ну уроках технологии.

Для предупреждения преждевременной утомляемости учителю технологии нужно правильно организовать урок, соблюдая его основные этапы с учетом их оптимальной продолжительности, объёма, нагрузки и видов учебной деятельности, организовывать двигательный режим учащихся (физминутка) с учётом их возрастной динамики.

Технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности [21].

Успех урока технологии зависит от многих факторов: мотивации, физического и эмоционального состояния учащихся. Часто у детей в школе наступает переутомление.

Огромное значение в предупреждении утомления на уроках технологии является четкая организация учебного труда. Не всем учащимся легко дается предмет «технология», поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах как на местах, так и у доски, где ведомый, более "слабый" ученик чувствует поддержку товарища. Хорошим антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ.

При оценке такой работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика.

Длительность применения технических средств обучения на уроках технологии в соответствии с гигиеническими нормами. Норма 8-10 мин.

 Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных с сохранением иммунитета, здоровьем и здоровым образом жизни – профилактика простудных заболеваний, демонстрация примеров, выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, оздоровительные тренинги для учащихся.

Для сохранения и укрепления здоровья учащихся в системе и комплексно необходимо соблюдать следующие требования:

Проведение занятий на свежем воздухе (способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления).

Проведение занятий по теме здоровьесбережения.

Гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашнего задания

Освоение активных форм и методов школьников, использование моментов урока сберегающих здоровье учащихся .

Обеспечение интереса к своему предмету и уроку технологии, особое значение уделяется разделам «Домоводство», «Растениеводство».

Системное чередование нагрузок и отдыха в процессе выполнения практических работ на уроках технологии.

 Выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами.

Соблюдение личной и общественной гигиены (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.).

Проветривание и влажная уборка помещений до и после лабораторных работ.

Соблюдение общего режима дня.

Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни, простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах.

Учѐт возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

 Формирование ответственности у учащихся за своё здоровье окружающих людей.

Настойчивое приучение учащихся к применению своих знаний по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике.

Ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Внедрение здоровьесберегающих технологии в образовательный процесс – это одно из самых важных и доступных условий для сохранения здоровья обучающихся. Благодаря использованию современных здоровьесберегающих технологий обеспечивается наиболее комфортные условия каждому ученику, учитывая их индивидуальные особенности [21].

2 Методика формирования здоровьесберегающей среды на уроках технологии в общеобразовательной школе

2.1 Критерии и показатели здоровьесберегающей среды на уроках технологии в общеобразовательной школе

Теоретически обоснованные основные компоненты внутренней картины здоровья позволили нам выделить в модели здоровьесберегающей среды три уровня отношения обучающегося к своему здоровью: *когнитивный, эмоциональный и поведенческий,*которые являются основными показателями результативности управления процессом здоровьесбережения на уроках технологии в образовательном школе [22].

*Когнитивный уровень* отношения к здоровью в значительной степени зависит от социального окружения обучающегося, особенностей его воспитания и жизненного опыта. Главный показатель эффективного развития этого уровня – отношение обучающегося к себе, самоуважение.

*Эмоциональный уровень* отношения к здоровью образуется в результате сравнения знаний обучающегося о себе с другими людьми: сверстниками, старшими, младшими, членами семьи, педагогами. Главный показатель эффективного развития этого уровня – формирование дифференцированных обобщенных знаний о себе в процессе деятельности и общения с окружающими.

*Поведенческий уровень* отношения к здоровью образуется в результате активной деятельности субъекта, направленной на сохранение и поддержание своего здоровья. Главный показатель эффективного развития этого уровня -включенность в культурно-оздоровительную деятельность [23].

**К основным показателям здоровьесберегающей среды образовательного учреждения можно отнести:**

**гуманистическая направленность эмоционально-поведенческого пространства;**

**учет индивидуально-возрастных особенностей обучаемых;**

**всемерное развитие творческой личности;**

**организация лечебно-профилактических и информационно-просветительских мероприятий;**

**содействие самореализации самоутверждению субъектов образовательного процесса;**

**соблюдение санитарно-гигиенических норм;**

**коррекция нарушений соматического здоровья, включающая использование комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий без отрыва от образовательного процесса;**

**оздоровительная система физического воспитания;**

**разработка и реализация дополнительных образовательных программ по формированию культуры здоровья, сохранению и укреплению здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек [24].**

**Для осуществления поставленных целей на уроках технологии необходимо руководствоваться следующими правилами:**

**общение на уроках проводить на фоне положительных эмоций, предупреждая психотравмирующие ситуации;**

**активно поощрять на уроках инициативу и успех;**

**для предупреждения чрезмерной умственной и статической напряженности использовать нестандартные формы проведения уроков и соблюдать гигиенические критерии рационального проведения урока.**

**учитывать в работе с детьми их половые и индивидуальные различия;**

**способствовать формированию у учащихся необходимых понятий, умений и навыков по здоровому образу жизни;**

**сформировать потребность в применении полученных знаний в повседневной жизни [25].**

На уроках технологии создаются условия для здорового развития детей:

1.Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима:

- время трудоспособности, утомляемости учащихся,

- учебная нагрузка,

-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.

В кабинете технологии воздушно-тепловой и световой режим должны соблюдаться полностью. Кабинет необходимо регулярно проветривать. Для большей освещенности кабинета и снятия нагрузки на глаза, проведено дополнительное освещение к каждому рабочему месту.

Преподавание предмета технологии и трудового обучения позволяет органично вписывать принципы здоровьясбережения в темы уроков, в различные задания на уроках.

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 [26].

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.

Современные теоретические, методические подходы к формированию здоровья учащихся в педагогическом процессе и в повседневной жизни.
Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей [27].

2.2 Методы, формы и средства формирования здоровьесберегающей среды на уроках технологии в общеобразовательной школе

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

* средства двигательной направленности;
* оздоровительные силы природы;
* гигиенические факторы.

В рамках раздела «Кулинария», который рассчитан на 12 часов, на уроках технологии учащимися изучались следующие темы:

- здоровое питание;

- значение овощей и фруктов в питании человека.

 Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это — движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность учащихся (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков и др. [28].

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т. д.

Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические изменения в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности учащихся может способствовать снятию негативного воздействия обучения на школьников.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие учащимся элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т. д.; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах); ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления. Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения [29].

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий с использованием профилактических методик; с применением функциональной музыки; аудиосопровождение уроков, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий.

Под методами здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Метод обучения (от греч. metodos — буквально путь к чему-либо) — это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования (Подласый И.П.). В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике педагогики оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения [30].

На основе существующей педагогической практики можно выделить следующие методы:

* рассказ;
* дидактический рассказ;
* беседа;
* лекция;
* дискуссия;
* работа с книгой;
* демонстрация;
* иллюстрация;
* видеометод;
* упражнения;
* наглядность;
* лабораторный метод;
* практический метод;
* познавательная игра;
* методы программированного обучения;
* обучающий контроль;
* ситуационный метод;
* игровой метод;
* соревновательный метод;
* активные методы обучения;
* воспитательные, просветительские и образовательные программы.

В структуре метода выделяют приемы, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода. Приемы можно классифицировать следующим образом: защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения); компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации); стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.); информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам). Использование методов и приемов зависит от многих условий: от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности, от уровня города, района, школы, класса. Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьеобразовательное пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.

Одним из методов здоровьесберегающей педагогики можно считать ведение специального дневника здоровья, в который ежедневно ученик будет приучаться записывать (сначала с помощью родителей, а затем — самостоятельно) результаты самонаблюдений за своим здоровьем. При заполнении дневника соблюдается время наблюдений. Их следует проводить в одно и то же время, утром сразу после сна, затем вечером — перед сном. При характеристике данных самонаблюдения учитывают показатели, типичные для хорошего состояния организма, и их изменения при нарушениях режима жизни.

Самочувствие — чувство, испытываемое человеком в зависимости от состояния его физических и душевных сил. В дневник записывают: самочувствие хорошее (ощущение бодрости, жизнерадостности, наличие интереса к выполняемой работе); плохое (наличие жалоб на боли, слабость, вялость, головокружение, сердцебиение и другие неприятные ощущения).

Боль – защитный безусловный рефлекс. Боли сопровождаются учащением сердечных сокращений, повышением артериального давления, увеличением содержания сахара в крови и др. При появлении болей необходимо срочно выяснить их причину (нужна консультация врача) и принять необходимые меры. Изменение самочувствия, вызванное ухудшением общего состояния организма, требует в ряде случаев коренных изменений в режиме дня учащегося. В дневнике отмечают: вечером, перед сном — устал/не устал, переутомился; на следующий день — усталости нет, осталось чувство усталости и т. п.

Настроение – внутреннее душевное состояние. Обычно самочувствие и настроение совпадают, но возможно и несоответствие между ними – удовлетворительное самочувствие при плохом настроении и т. п. Плохое настроение может быть и у здорового человека при неудачах, неприятных ощущениях, а хорошее возможно и у больного, например при хороших известиях, вызывающих положительные эмоции. В дневник записывают: настроение хорошее, удовлетворительное, плохое.

Сон — имеет исключительное значение для поддержания здоровья, работоспособности и жизнедеятельности человека. Он предупреждает истощение нервных клеток, создает условия для восстановления их работоспособности. Сон ничем нельзя заменить. Он должен продолжаться 9-10 часов. В жизни младшего школьника важное значение имеет организация сна. Эффективность сна зависит от соблюдения ряда гигиенических правил: ужинать полагается за 2-3 часа до сна; полезна прогулка (20-30 мин.) перед сном; спать надо с открытым окном или форточкой и, в крайнем случае, в хорошо проветренном помещении; не кутаться. Полноценность сна определяется тремя основными качествами: периодичностью, продолжительностью и глубиной. Периодичность подразумевает вполне определенное время отхода ко сну и подъема — это вырабатывает привычку сразу просыпаться в конкретное время, а также быстро и крепко засыпать именно в указанное время. Продолжительность сна определяется временем, необходимым для полноценного отдыха. Сокращение продолжительности сна резко отрицательно сказывается на состоянии организма школьника: снижается работоспособность, быстрее наступает утомление, возникает переутомление. По свидетельству французских исследователей установлено, если в начальных классах дети спят меньше 8 часов, то из каждых 100 таких школьников 61 не успевает в учебе. Бессонница или повышенная сонливость часто являются одним из признаков наступившего переутомления. После такого сна не ощущается бодрости, появляется чувство разбитости, вялость. В дневник записывают продолжительность, качество сна, а также причины его нарушения.

Аппетит — это один из признаков нормальной жизнедеятельности организма. Ослабление аппетита, его отсутствие могут быть при заболеваниях, а также в результате утомления или болезненного состояния. Для нормальной деятельности организма имеет значение состав пищи и соблюдение определенных гигиенических правил. Прием пищи в одно и то же время вызывает аппетит, улучшает работу пищеварительных желез, способствует выделению желудочного сока, благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. В дневнике здоровья в графе «Аппетит» записывают: хороший, удовлетворительный, повышенный, плохой, отсутствует. Пищеварение и аппетит взаимосвязаны. Расстройство пищеварения у здорового человека может быть одним из признаков недостаточного восстановления организма, переутомления. В дневнике записывают: нормальный стул, запор, понос, изжога, отрыжка и др.

Работоспособность зависит от многих причин: от самочувствия, настроения, утомления. В дневник записывают: повышенная, обычная, пониженная.

Педагоги являются организаторами самоконтроля и поэтому должны хорошо знать его особенности. Они проводят беседы с учениками о значении самонаблюдений для сохранения здоровья, для соблюдения правильного режима дня, указывают на недопустимость появления вредных привычек. Рассказывают о сущности каждого показателя, о его благоприятных и неблагоприятных изменениях, путях исправления возникших отклонений. Изучив динамику результатов наблюдений за состоянием здоровья учащихся, педагог вместе с родителями может подвести итоги работы по здоровьесбережению у учащихся.

Таким образом, для совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приемы: практический метод, познавательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы. Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; «минутки покоя»; различные виды гимнастики (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся, различные реабилитационные мероприятия; массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья др.

2.3 Диагностика здоровьесберегающей среды на уроках технологии в общеобразовательной школе

Диагностика здоровьесберегающей среды на уроках технологии проводилась на базе гимназии № 44 города Краснодара. В исследовании участвовали учащиеся 6 класс в количестве 22 человек. У каждого учащегося был свой бланк для заполнения ответов, поэтому участники опроса отвечали анонимно и самостоятельно.

В результате проведенного исследования выяснилось, что в 6 классе наблюдаются учащиеся со значительными нарушениями здорового образа жизни, подверженные к фактору риска. К ним относятся:

1. Низкая двигательная активность, т.е. физическая активность менее 5 часов в неделю помимо уроков физкультуры, наблюдается у 23% учеников;
2. Нездоровое питание: прием горячей пищи 1 раз в неделю и реже, редкое употребление мясных, молочных продуктов, свежих овощей, фруктов, зафиксировано у 50% учащихся;
3. Употребление алкоголя (пиво, шампанское, вино и т.д) 1 раз в месяц и реже- у 14% учащихся;
4. Дефицит ночного сна (7 часов и менее) установлен у 23% учеников;

Рисунок 1 - Факторы риска среди учащихся 6 класса

В итоге анализа результатов исследования отмечается, что в общем распространенность факторов риска среди обучающихся 6 класса невысока. Учащиеся вполне информированы в отношении поведенческих факторов риска, их процентное содержание составляет 95%, степень их сформированности стойких установок на здоровый образ жизни высока и составляет примерно70%.

Также учащиеся выделяют для себя наиболее опасные явления, которые представляют угрозу для жизни, такие как:

* грубое поведение со стороны старших школьников - 14%;
* грубое поведение со стороны взрослых - 15% ;
* получить травму на автомобильной дороге - 55% ;
* получить травму во дворе (из-за ремонта или стройки, которые там идут) - 40% ;
* пострадать от людей, находящихся в нетрезвом виде (пьяных) или под действием наркотиков (наркоманов) - 98% ;
* пострадать от жестокого обращения родителей - 55% .

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что здоровьесберегающая среда не совсем сформирована и ее следует развивать.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровьесберегающая педагогика – это готовность и способность школы обеспечить высокий уровень образовательной деятельности без ущерба для здоровья учащихся.

Школа со здоровьесберегающей средой – прежде всего, такое образовательное учреждение, в котором должны быть методики обеспечения психолого-медико-социального сопровождения учащихся на каждом возрастном этапе, постоянная диагностика состояния здоровья и мероприятия по формированию здорового образа жизни школьника, реабилитационная работа по медицинским показателям каждого индивидуума, методики включения учащихся в здоровьесберегающую деятельность.

В основе здоровьесберегающей деятельности в школе следует рассматривать личностно-развивающее (гуманно-личностное) образование, ведущий постулат которого – признание индивидуальности и уникальности личностного развития каждого ребенка, поэтому с самого начала важно, чтобы педагоги, школьные психологи и педагогические консилиумы помогли каждому ученику познать себя и поверить в возможность успешного развития.

Ведущими условиями создания устойчивого развития здоровьесберегающего образовательного пространства школы является постоянное совершенствование ресурсов, среди которых главное состоит в повышении профессиональной компетенции учителей и медицинского персонала в области педагогики.

Основными условиями для сохранения и укрепления здоровья обучающихся являются:

– реальная разгрузка содержания общего образования;

– использование эффективных методов обучения;

– повышение удельного веса и качества занятий физической культурой;

– организации мониторинга состояния здоровья детей;

– улучшения организации питания обучающихся в образовательных учреждениях;

– рационализации досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха.

Формирование и развитие здоровьесберегающих компетенций у субъектов образовательного процесса, воспитание у школьников основ здорового образа жизни, культуры здоровья, обеспечение качества образовательной среды для сохранения и развития их здоровья - ведущие задачи, стоящие перед современной системой образования, приоритетные направления ее деятельности. Здоровьесбережение как одно из основных направлений в работе школы даст хорошие результаты только при учете всех факторов и условий управления качеством образовательного процесса в целом.

Таким образом, внедрение здоровьесберегающих технологий, создание адаптивной образовательной здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях, повышение квалификации и обучение педагогов на сегодняшний момент – одна из важнейших управленческих задач, стоящих перед организаторами образования.

Выдвинутая гипотеза исследования подтвердилась, поставленные задачи решены.

Итоги проведенного исследования со статистической достоверностью доказали эффективность и результативность поставленных целей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Башарина, Л. А. Организационные технологии управления школой : метод. пособие для рук-лей образ. учрежд. / Л. А. Башарина, И. В. Гришина. СПб. : КАРО, 2002. 144 с.
2. Бурханов, А. И. Здоровьесберегающие аспекты в образовательных технологиях / А. И. Бурханов, Г. А.  Кропотова // Управление вузом как сложной распределенной системой в условиях внедрения новых технологий в образовании : матер. Рос. науч.-практ. конф. (февраль-апрель 2007 г.). Уфа : Восточный университет, 2008. 248 с.
3. Василенко, И. А. Государственное и муниципальное управление: учебник / И. А. Василенко. М. : Гардарики, 2005. 320 с.
4. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова.- М.: МГОУ, 2004. 100с.
5. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе/ И.П. Борисова // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2005. №10. С.84-92.
6. Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках / С.В. Бутова // Начальная школа. 2006. № 8. С.98.
7. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства/Л. Волошина // Дошкольное воспитание.2004. №1. С.114-117.
8. Дорошкевич М. П. Основы валеологии и школьной гигиены / М. П. Дорошкевич. М., 2003. 238 с.
9. Дыхан Л.Б. Педагогическая валеология / Л.Б. Дыхан. М.: Март, 2005. 527 с.
10. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения // Школа. 2005. №3. С.52-87.
11. Казаковцева Т.С, Косолапова Т.Л. К вопросу здравотворческой деятельности в образовательных учреждениях / Т.С. Казаковцева, Т.Л. Косолапова// Начальная школа. 2006. № 4. С.68.
12. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // Начальная школа. 2005. № 11. - С.75.
13. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / В.И. Ковалько. М.: ВАКО, 2007. 297 с.
14. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя /М.Г. Колесникова // Естествознание в школе. 2005. №5. С.52-55.
15. Львова И.М. Физкультминутки / И.М. Львова // Начальная школа. 2005. № 10. С.86.
16. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Мечинская М.: Вентана-Граф, 2008. 112 с.
17. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е.П. Митина // Начальная школа. 2006. № 6. С.56.
18. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы/ Ю.В. Науменко// Педагогика. 2005. №6. С.37-44.
19. Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе / Л.В. Нестерова // Начальная школа. 2005, № 11. С.78.
20. Ощепкова Т.Л. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста / Т.Л. Ощепкова // Начальная школа. 2006, № 8. С.90.
21. Петров К. Здровьесберегающая деятельность в школе/ К. Петров // Воспитание школьников.2005, №2. С.19-22.
22. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. М.: АПК и ПРО, 2002. 121с.
23. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика/Н.В. Тверская // Образование в современной школе. 2005, №2. С.40-44.
24. Чурекова Т.М., Блинова Н.Г., Сапего А.В. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования /Т.М. Чурекова, Н.Г. Блинова, А.В. Сапего // Валеология. 2004, №4. С.67-70.
25. Шевченко Л.Л. От охраны здоровья к успеху в учебе / Л.Л. Шевченко // Начальная школа. 2006, № 8. С. 89.
26. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни/ В. Р. Шухатович // Энциклопедия социологии. - Мн.: Книжный Дом, 2003. С. 79.
27. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие. 4-е изд. М.: Айрис-пресс, 2008.
28. Орехова, Т. Ф. Здоровое поколение : программа уроков здоровья и нравственности для учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы / Т. Ф. Орехова, Т. В. Кружилина. Магнитогорск : МаГУ, 2003. 68 с.
29. Ананьев Н.И*.*, Блинов Е.Г. Модернизация обучения, здоровье и некоторые вопросы адаптации школьников // Актуальные проблемы адаптации человека. Сургут, 2002. С. 46-49.
30. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе. М.: Владос, 2002. 325 с.