*Фельдман Анатолий Борисович*

 *Татаринова Ирина Вячеславовна*

 *Преподаватели*

 *БПОУ ВО «Воронежский базовый*

 *медицинский колледж»*

 *Воронежская область, г. Воронеж*

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

 **МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА**

Главная человеческая ценность – это здоровье.

Анализ определений здоровья показывает, что чаще всего встречается шесть его признаков:

• отсутствие болезней;

• нормальное функционирование организма;

• гармонизация организма и окружающей среды;

• способность человека к полноценному выполнению основных социальных функций;

• полное физическое, психическое и социальное благополучие;

• адаптация человека к усложняющейся и меняющейся окружающей среде.

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – комплекс методов, приемов и условий, максимально способствующих сохранению и укреплению физического, духовного и нравственного здоровья субъектов образовательного процесса.

Как можно понять из определения, понятие здоровьесберегающих технологий является очень широким. Его можно классифицировать по множеству признаков, но лишь некоторые из них действительно важны на практике. Один из таких признаков – субъектная активность.

Различают три вида сохраняющих здоровье технологий по этому признаку:

внесубъектные (студент может даже не знать, что в данный момент он заботится о своем здоровье);

подразумевающие пассивную позицию;

подразумевающие активную позицию.

Несмотря на очевидное преимущество активной позиции, преподавателю следует наработать для себя методы реализации принципов сохранения здоровья по всем трем видам активности студента. Ведь необходимо учитывать, что на формирование его активной позиции воздействуют не только позитивные, но и негативные факторы (ложные ценности, навязываемые средствами массовой информации, либо просто человеческая лень), и он совсем не обязательно охотно примет позицию преподавателя.

Также во всем объеме сохраняющих здоровье технологий можно выделить меры санитарно-гигиенические и меры собственно педагогические.

Основная цель здоровьесберегающей педагогики в медицинском колледже - обеспечить выпускнику высокий уровень реального здоровья, вооружая его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, воспитывая у него культуру здоровья и мотивацию к его сохранению.

Тогда профессиональное образование будет действительно путевкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своем здоровье, проводить профилактические мероприятия и бороться за здоровье других людей.

Прежде всего, педагог должен быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения. Когда здоровый образ жизни - это норма жизни педагога, тогда и студенты поверят, и будут принимать педагогику здоровьесбережения должным образом.

«Прежде чем изменять мир, начни с самого себя»,- гласит известная мудрость.

Отношение к проблеме ортобиоза прежде всего надо начать с личности преподавателя. Личностно-ориентированный подход к здоровьесберегающим технологиям проявляется в изменении жизненных установок.

Ортобиоз— [гр. orthos прямой, правильный + bios жизнь] термин, означающий здоровый, разумный образ жизни; он включает заботу о физическом здоровье, оптимальный ритм работы и отдыха, двигательную активность, рациональное питание, культуру общения.  (Словарь иностранных слов русского языка).

Самому педагогу необходимо изменить:

мировоззрение преподавателя по отношению к самому себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения;

отношение преподавателя к студентам. Педагог должен полностью принимать студента таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности;

отношение педагога к задачам учебного процесса, педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и их развитие с максимально сохраненным здоровьем.

Данные направления и определяют пути повышения педагогического мастерства учителя через первоначальное осознание собственных проблем и особенностей, их психологическую проработку и освоение на этой основе методов эффективного здоровьесберегающего педагогического взаимодействия со студентами.

Развернута программа разумно организованной жизнедеятельности человека, которую можно было бы коротко назвать: "искусство жить". И главным своим содержанием она обращена к созиданию личного ортобиоза, разработке индивидуальной технологии здорового образа жизни.

Полагаю, что педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

* обстановку и гигиенические условия в учебной аудитории: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;
* число видов учебной деятельности: опрос обучающихся, слушание, запись и чтение учебного материала, рассматривание наглядных пособий, просмотр учебных фильмов, цифровой информации, ответы на вопросы, решение задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от обучающихся дополнительных адаптационных усилий;
* среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут; число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;
* наличие методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (студенты в роли преподавателя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, элементы соревнования, дискуссия, семинар, студент как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);
* место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение преподавателя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;
* физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 45 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;
* наличие у обучающихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.), и используемые учителем методы повышения этой мотивации;
* психологический климат на занятии; наличие на занятии эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.

В конце занятия следует обратить внимание на следующее:

* плотность занятия, т.е. количество времени, затраченного студентами на учебную работу. Норма — не менее 60 % и не более 75-80 %;
* момент наступления утомления обучающихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений в процессе учебной работы;
* темп и особенности окончания занятия:

быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы;

спокойное завершение занятия: обучающиеся имеют возможность задать преподавателю вопросы, преподаватель может подвести итоги, попрощаться с обучающимися.

Результаты:

создание экологически комфортной здоровьесберегающей среды, психолого-педагогической здоровьесберегающей технологии сопровождения обучающихся в образовательном процессе;

обновление содержательной и методической базы преподаваемых дисциплин, совершенствование ресурсного обеспечения образовательного процесса медицинского колледжа и здоровьесберегающего пространства.

Анализируя урок с позиции здоровьесбережения, следует учитывать представленные выше аспекты.

Реализуя методы здоровьесбережения  в своей деятельности, педагог должен проявить следующие умения:

* анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;
* владеть основами здорового образа жизни;
* устанавливать контакт с коллективом студентов;
* наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;
* прогнозировать развитие своих студентов;
* моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
* личным примером учить студентов заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

Должное значение следует придавать инструктажу по соблюдению на занятиях техники безопасности. Понятно, что этот вопрос очень важен для сохранения здоровья обучающихся.

Источники информации:

1. Кургузов В.Л. Философия здоровья, гуманитарная культура и образование как детерминанты интенсивного развития / В.Л. Кургузов // Советник Президента. — 2014. — № 26. — С. 53-61.

 2. Методическая разработка «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»/О.В.Чикота//-2015.

Интернет ресурсы:

1. <http://afox.ru/referat/zdorovesberegaiushchie-tekhnologii-v-ramkakh-realizatcii-fgos/>
2. <http://garnett.ru/dokumenty/sozdanie-zdorovesberegaiushchei-obrazovatelnoi-sredy-v-usloviiakh-realizatcii-fgos/>