

Здоровьесберегающие технологии на уроках трудового обучения и технологии.

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 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 технологии проводятся мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки (физкультминутки), введена система разминок для глаз. 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 технологии воздушно-тепловой и световой режим соблюдается полностью. Кабинет регулярно проветривается. Для большей освещенности кабинета и снятия нагрузки на глаза, было проведено дополнительное освещение.

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

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 из раздела «Эстетика пришкольного участка» 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 сельскохозяйственный 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 сердечнососудистой 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 и безопасности труда. 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 по материаловедению и раздела «Проектирование и изготовление одежды» учащиеся знакомятся с натуральными, искусственными и химическими волокнами, из которых изготавливают ткани, их свойствами, применением и влиянием одежды и тканей, из которых она сшита, на здоровье человека.

В результате изучения такого раздела как «Интерьер жилого дома» дети узнают о требованиях, предъявляемых к кухне, прихожей, детской комнате, о роли и влиянии освещения на эмоциональное состояние человека.

Особое место на уроках технологии занимают такие разделы как «Гигиена, косметика» и «Уход за одеждой и обувью». Школьники получают знания по гигиеническим требованиям и правилам ухода за кожей, волосами, ногтями, знакомятся с приемами хранения одежды и обуви, учатся подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями, что, несомненно, влияет на ведение учащимися здорового образа жизни.

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 деятельность, более эмоциональную.