**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ФАКТОР ПОДГОТОВКИ КОНКУРЕНТНОСПОСОБНЫХ ВЫПУСКНИКОВ**

*Титова Марина Сергеевна*

ГПОУ ККАСиЦТ

г. Новокузнецк

Современное общество предъявляет всё более высокие требования к подготовке конкурентноспособных выпускников, владеющих знаниями, умениями и навыками, необходимыми для решения профессиональных задач предметной области. Поэтому повышение эффективности обучения является одной из ключевых проблем деятельности образовательного учреждения. Оценка эффективности подготовки (образования) обучаемого в том или ином виде всегда являлась и является обязательным компонентом любой образовательной системы при всех исторических типах общественного устройства. А одним из условий эффективного процесса является здоровьесберегающее образовательное пространство, которое предполагает создание условий для нормального протекания учебного процесса и сохранение здоровья учащихся в процессе учебной деятельности, в том числе приспособление дидактических и воспитательных методов к индивидуальным особенностям обучающихся. Одна из главных задач, стоящая перед средним профессиональным образованием и, в частности, перед каждым педагогом — это установление гармоничной связи между обучением и здоровьем, которая обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения результативности образовательного процесса. Однако, следует отметить, что теория и практика здоровьесберегающего образования находятся на начальном этапе своего становления. Решение вопросов здоровьесбережения участников образовательного процесса вызывает значительные затруднения как у педагогов, так и у студентов. Это связано с недостаточным уровнем знаний о собственном здоровье и способах его сбережения в условиях интенсивной учебной нагрузки, отсутствием непрерывного и последовательного обучения сохранению здоровью. Крайне важным является переход от восстановления утраченного здоровья к его сбережению, созданию и сотворению собственными усилиями, переход от пассивной позиции в отношении своего здоровья к активной позиции здоровьесбережения и здоровьетворчества. Сохраняя и укрепляя здоровье участников образовательного процесса, мы можем влиять и на эффективность образования, во-первых, путем снижения затратности образования, в частности здоровьезатратности, во- вторых, путем повышения потенциальных возможностей самореализации студента в процессе образования.[5]

Известно, что на современном этапе, изменилась мотивация обучающихся, снизилась их творческая активность, замедлилось их физическое и психическое развитие, более явными стали отклонения в социальном поведении. Поэтому необходимо активное использование инновационных педагогических технологий, направленных на охрану здоровья учащихся. А так как мои студенты по своим возрастным особенностям относятся к периоду ранней юности и по своей жизненной позиции — это люди, прошедшие первую ступень профессионального самоопределения, то, следует иметь в виду, прежде всего, ярко выраженные индивидуальные особенности развития и субъектный опыт каждого студента. Поэтому в качестве основополагающих принципов создания здоровьесберегающего пространства нами было выделено:

* создание образовательной среды, обеспечивающей снятие стрессовых ситуаций в ходе учебно-воспитательного процесса;
* обеспечение мотивации образовательной деятельности;
* рациональную организацию двигательной активности и обеспечение адекватного восстановления сил.

Творческий характер образовательного процесса, крайне необходимое условие здоровьесбережения. Включение обучающегося в творческий процесс не только природосообразно, служит реализации той поисковой активности, от которой зависит развитие человека, его адаптационный потенциал, способствует достижению цели работы учебного учреждения- развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления. Цепочка взаимосвязи здесь простая: обучение без творческого заряда - неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Насилие же разрушительно для здоровья, как через формирование усталости, так и само по себе. Как правило, возможности решения творческой задачи в контексте реализациикомпетентностно-ориентированного образовательного процесса достигаются использованием на уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.

В условиях реализации ФГОС большое внимание уделяется организации проектной и исследовательской деятельности обучающихся, как средству развития познавательских, исследовательских и творческих способностей обучающихся. Проектная технология предполагает в том числе внеурочную и внеклассную деятельность обучающихся.

Нами поставлена цель – организация здоровьесберегающего режима труда обучающихся, создание условий для работы, которые обеспечили бы высокую работоспособность во время учебных занятий и усиление мотивации образовательной деятельности для выполнения проектов и, как можно полнее, сохраняли здоровье обучающихся.

Для реализации данной цели сформирована образовательной деятельность, включающая:

1. строгую дозировку учебной аудиторной и внеаудиторной нагрузки, что нашло отражение в рабочих программах и КТП;
2. построение урока с учетом динамичности обучающихся, их работоспособности;
3. создание методических рекомендаций для выполнения проектной деятельности;
4. соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
5. благоприятный эмоциональный настрой.

В качестве важного критерия здоровьесберегающих свойств применяемых средств и методов берется степень утомления обучающихся на учебном занятии.

Любой обучающийся — это личность, а личность характеризуется активностью [1]. Реализация активности снижает риск переутомления.

Чтобы развивать активность, прежде всего, нужно хорошо знать своих учеников, а значит, необходим комплексный подход – единство в действиях педагогов, психологов и врачей. В частности психологи, помогают мне ответить на вопросы:

* Сколько в группе холериков, сангвиников, флегматиков и меланхоликов?
* Как различаются обучающиеся по каналам восприятия: сколько среди них аудиалов, визуалов, кинестетиков?
* Каков уровень развития различных видов памяти?

Характеристики психолого-педагогических особенностей обучающихся анализируются, и на этой основе:

* определяются темы, разделы, которые допускают разные варианты их изучения, и особо - выделяются темы для самостоятельного изучения курса информатики;
* устанавливается наличие обязательной и дополнительной литературы для организации семинарско-практических занятий, подготовки докладов, выступлений, написания рефератов, выполнения творческих заданий;
* разрабатываются учебно-методические рекомендации (алгоритмы) по организации усвоения знаний и формированию общеучебных умений и навыков; разноуровневые и разновариантные задания по темам, выносимым на семинары, практические занятия; задания творческого характера по темам, которые связаны с жизненными ситуациями, с личностным опытом студента.[1]

При этом соблюдается технология соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся – объём учебной нагрузки, сложность материала соответствует возрасту.

Диагностика и изучение данных познавательных особенностей являются важным условием для дифференцирования обучающихся и поиска эффективного пути рационализации персонального учебного процесса каждого из них.

При таком подходе актуально обеспечение гибкости системы подготовки, т.е. обеспечение дифференциации и вариативности обучения при максимально возможной ориентации на индивидуальные способности, что особенно учитывается при проведении практических занятий. Дифференциация группы по личностно-психологическим типам позволяет оптимизировать педагогический процесс и частично – активизировать. Каждая группа получает задания разного вида, неодинаковой степени трудности. Дифференцированный подход позволяет в рамках учебной группы подтянуть отстающих, дать возможность для развития каждой группы. Деление не является постоянным. Для разных видов работы создаются разные по составу группы. Это даёт возможность тому, что, обучаясь в одной группе, по одной программе и учебной литературе, обучающиеся могут усваивать материал на разных уровнях. Определяющим является уровень обязательной подготовки и личностно-психологический тип. Овладение этими знаниями свидетельствуют о выполнении обучающимися минимально необходимых требований к усвоению учебного материала. Оценивается этот уровень на три балла. Более высокие уровни усвоения материала оцениваются соответственно более высокими оценками. Причем, по каждому разделу, по каждой теме четко определяется как базовый (основной) уровень, так и последующие уровни. В определении уровней и степени обучаемости состоит главная трудность, над которой продолжаю работать в настоящее время.

Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация учебного труда и соблюдение основных дидактических принципов: последовательности и доступности.

Не стоит забывать и о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока стараюсь не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4-7 смен видов деятельности на уроке. Современные мультимедийные технологии позволяют оптимизировать процесс запоминания и усвоения учебного материала, экономить время, снижать нагрузку в той или иной форме использую разные каналы восприятия информации: аудиальное, визуальное, кинестетическое. Давно известно, что цвет, форма, линии и текстура воспринимаемого объекта имеют большое влияние на формирование сознания, настроение, внимание, память. От тактильных ощущений зависят личностные качества и физические характеристики. А мир звуков формирует психику обучающегося, от восприятия его зависит эмоциональное состояние, настроение, энергетический заряд. Темп, ритм, тональность, частота звуков и мелодий в окружающем пространстве - все имеет безусловное воздействие на психологию и здоровье. Несколько минут на уроке стараюсь уделить оздоровительным моментам. С позиций здоровьесбережения польза от простого выполнения нескольких физических упражнений или гимнастики для глаз минимальна, если при этом не учитываются три условия.

## 1. Состав упражнений физкультминутки должен зависеть от особенностей урока (какой это предмет, в какой вид деятельности были включены обучающиеся до этого, каково их состояние и т.д.).

## 2. Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки. Амплитуда стимулируемых эмоций обучающихся может быть различной - от выраженной экспрессии до спокойной релаксации, но во всех случаях занятие должно проводиться на положительном эмоциональном фоне.

## 3. Преподавателю, проводящему физкультминутки, необходимо выработать 2 - 3 условных вербально-поведенческих знака («якоря» в терминологии нейролингвистического программирования), позволяющих быстрее и эффективнее переключать обучающихся в другой режим деятельности. [5]

Потраченное время окупается усилением работоспособности, а, главное, укреплением здоровья. Что касается эмоционального напряжения – тут выручают музыкальные паузы с релаксирующей музыкой.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является психологический комфорт обучающихся на уроке. Таким образом, с одной стороны решается задача предупреждения утомления, с другой – появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих способностей, активизации учебной деятельности.

Доброжелательная обстановка, спокойная беседа, позитивная реакция преподавателя на желание обучаемого выразить свою точку зрения, тактичное исправление ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор — вот тот далеко неполный арсенал, который помогает мне достигать поставленных целей.

## В последние годы представление о воздействии запахов на человека оформились в новую науку - ароматологию и ее прикладную ветвь - ароматотерапию. Лучший источник полезных и гармоничных запахов - растения. Выращивание в учебных кабинетах комнатных растений, в соответствии с рекомендациями ученых и обобщениями практического опыта, безусловно, целесообразно. Растения наши молчаливые друзья и помощники. Они дарят людям ничем не заменимый кислород, поглощают вредные газы и вещества, задерживают пыль, уменьшают воздействие городского шума. В помещении растения создают необходимый психоэмоциональный комфорт, являясь чуткими хранителями безопасности и покоя. Возможности оздоровления воздуха в помещении при помощи комнатных растений просто беспредельны. Летучие выделения некоторых растений в силу своей биологической активности даже в микроскопических дозах (10-6мг/см3)[5] могут обладать бактерицидным, бактериостатическим, фунгицидным действием. При подборе растений в кабинете должны быть соблюдены два обязательных условия:

## запах растений не должен быть очень сильным, отвлекающим;

## присутствие растений не должно вызывать аллергических реакций ни у кого.

## Привлекаясь к уходу за растениями, обучающиеся приучаются бережно относиться к ним, а значит, и ко всему живому, получая, тем самым, основы экологического воспитания. С помощью комнатных растений удаётся восполнить дефицит общения с природой, который неизбежно возникает в городах. Специалисты по видеоэкологии также уверены, что в помещении, где люди находятся подолгу, обязательно должны быть комнатные растения.

Далеко не всем обучающимся легко даются знания, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Антистрессовым моментом на уроке является стимулирование к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. При оценке выполненной работы учитывается не только полученный результат, но и степень усердия. В основу положен принцип здоровьесбережения: успех порождает успех – акцент делается только на позитив, подчёркивается только положительные моменты, а только потом отмечаются недостатки.

# С целью создания благоприятного психологического климата на занятии необходимо использовать элементы рефлексии. Анализируя свою деятельность на уроке, обучающийся адекватно оценивает свою работу, свои ошибки и видит пути их исправления. Неудача воспринимается как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы. По окончании урока обучающиеся покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы сведены к минимуму.

# Эмоциональный климат урока во многом зависит от юмористической составляющей педагогического общения. О том, что «хороший смех дарит здоровье» сказано немало. Педагог без чувства юмора и умения проявить его в необходимый момент и в подходящей форме лишается большей части своей педагогической и личностной привлекательности. Не случайно чувство юмора - один из приоритетов, который всегда указывают в перечне качеств желательного собеседника. Постоянная серьёзность - признак психологического нездоровья. Улыбка, искренний смех подростка на уроке стоит, с позиций здоровьесбережения, не меньше физкультминутки. Это мощный противовес состоянию утомления. Несколько уместных и умных шуток в течение урока - показатель его качества, критерий для оценки. Полезная для здоровья «встряска» происходит и с мыслительным процессом, оживляя творческий настрой, причём не только обучающихся, но и преподавателя. Отдельная сторона оценки использования шуток на уроке - воспитательная. Примитивно - злобный стереотип шуток, как проявление самоутверждения за счёт других, наносит непоправимый ущерб личностному развитию, культурному росту. Задача педагога - попытаться помочь подростку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья.

Необходимо так же, учитывая современные реалии, рассмотреть внедрение дистанционных технологий в образовательный процесс. Цифровизация учебной деятельности несет определённые риски, что касается здоровьесбережения обучающихся. К основным проблемам здоровьесбережения на дистанционных уроках можно отнести вредные факторы, которые оказывают гаджеты на здоровье обучающихся.

1. Физиологически неправильная поза, сидячее положение в течение длительного времени что в результате приводит появлению боли в кистях, шее, спине, пояснице и ногах. Со временем эти неприятные ощущения учащаются, и на их фоне возникают различные формы искривления позвоночника, а также синдром запястного канала.
2. ﻿Время, проводимое за гаджетами, выросло в разы, а значит, возросла нагрузка и на глаза.
3. Стресс при потере информации и т.д.

Надо помнить, что эффективность дистанционного обучения зависит от ряда факторов, один из которых – сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Поэтому, необходима системная работа с обучающимися, создание памяток, рекомендаций и руководств по работе в дистанционном режиме:

1. начинать занятия в первой половине дня;
2. работая на компьютере прими физиологически рациональную позу;
3. периодически делай перерывы, вставай, проделывай несколько простых физических упражнений;
4. делай гимнастику для глаз;
5. на рабочем столе не должно быть ничего, что тебе не пригодиться и может мешать и т.д.

Преподавателю нельзя допускать формализации дистанционного обучения, как одного из негативных факторов, влияющих на здоровье обучающихся. Каждый должен работать над «экосистемой» своей деятельности в дистанционном образовательном процессе: представление ученикам различных форм заданий, дифференцированных по уровню сложности и обученности. Нестандартные формы заданий. К подобным идеям можно отнести съёмку, монтаж и обработку собственного видеоролика (экскурсии, блога), съёмку фотоматериала с последующей его обработкой в редакторах растровой графики, создание интерактивных квестов и т.д. [4]

Обратимся к исследованию редакционного коллектива портала «Ведомости». В статье представлены отзывы родителей, чьи дети получили падение уровня зрения за период дистанционного обучения. [6]  
Решение проблем зрительной нагрузки, представляется введением системы аудиоуроков, когда обучающийся может воспринимать слуховую информацию, а зрение не несет серьёзной нагрузки. и, как результат, физического и эмоционального перенапряжения. [4]

Наряду с определёнными проблемами дистанционное обучение имеет массу плюсов с точки зрения здоровьесбережения. Находясь в виртуальном образовательном пространстве обучающийся, может регулировать процесс своего обучения. Так, обладая повышенной утомляемостью или будучи медлительным, а может и неуверенным в себе, обучающийся работает «в своем темпе». Такая форма организации обучения позволяет сохранять психологический комфорт. Обучающийся чувствует себя свободнее, увереннее. Получает задание по своему уровню, избегая при этом сравнения с другими обучающимися. Выполнив задание, чувствует себя успешным, избегает стрессовых ситуаций. Тем самым у обучающихся создается бодрое, рабочее настроение, облегчается преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усиливается интерес к предмету, процесс обучения становится интересным и занимательным.

Современные подходы в сфере образования направлены, прежде всего, на то, чтобы создать условия для подготовки конкурентноспособных выпускников, готовых к успешной самореализации в текущих экономических реалиях и в новой, инновационной экономике.[3]

Достижение необходимого результата базируется на совершенствовании форм обучаемости студентов, подготовки квалифицированного специалиста, готового «применять знания, умения, личностные качества и практический опыт для успешной деятельности в определенной области» [6], Учитывая это на своих уроках и во внеаудиторной деятельности я уделяю внимание не только знаниевой компоненте, но и формированию системы социальных, нравственных и профессиональных ориентиров, позволяющих выпускнику «правильно» (разумно, продуктивно, приемлемо для окружающих и т.п.) вести себя в различных ситуациях – профессиональных и внепрофессиональных Преследуя цель популяризации предмета и активизации учебной деятельности обучающихся, использую разные виды работ, способы организации учебной деятельности: бригадно-групповая форма, конкурсы, составление кроссвордов, семинары, творческие задания, работа с периодической печатью и специальной литературой и т.д. Этот подход мотивирует обучающихся на успешное продвижение вперед, что непосредственно сказывается на сохранении здоровья.

Сегодня, как никогда, чётко ставится задача формирования компетентного специалиста, отвечающего потребностям рынка труда и запросам работодателя. И аспект сохранения здоровья стоит не на последнем месте.

Применение элементов здоровьесберегающих технологий помогает построить учебный процесс, в котором наряду с достижением запланированных результатов обучения, сохраняется и восстанавливается физическое, психологическое и социальное здоровье участников процесса.

Список используемых источников

1. Алексеев Н.А. Личностно-ориентированное обучение в школе. Ростов-на-дону: Феникс, 2006.- 331с.
2. Вербицкий А.А. Контекстный подход к реализации компетентностного подхода /А.А. Вербицкий// Профессионализм и гражданственность – важнейшие приоритеты российского образования XXI века: пед. чтения, посвящ. 200-летию Царскосельского лицея (Воронеж, 15 дек. 2011 г.): сб. статей. Ч. 1 / Воронеж. гос. пром.-гуманитар. колледж. – Воронеж: ВГПГК, 2011. –271 с. С.14- 18
3. Вербицкий А.А. Теория контекстного образования как концептуальная основа реализации компетентностного подхода. Журнал [Коллекция гуманитарных исследований](https://cyberleninka.ru/journal/n/kollektsiya-gumanitarnyh-issledovaniy), 2016 г.
4. Мартьянов Е. Ю. Здоровьесберегающий аспект применения информационных средств обучения и технологий в дистанционном обучении периода пандемии коронавируса / Е. Ю. Мартьянов, Е. Г. Мартьянова. — Текст: непосредственный // Образование и воспитание. — 2020. — № 4 (30). — С. 1-3. — URL: https://moluch.ru/th/4/archive/176/5472/
5. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. М.: Академия, 2010. – 180с
6. Как учат школьников во время коронавируса: дистанционное обучение может оказаться неэффективным. — Текст: электронный // Ведомости: [сайт]. — URL: <http://www.ug.ru/news/>
7. Советова Е.В. Эффективные образовательные технологии. Ростов-на-дону: Феникс, 2007.- 285 с
8. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса в учреждении профессионального образования в условиях реализации ФГОС нового поколения [текст]: методическое пособие/ Авт.-сост: Л.Н. Вавилова, М.А. Гуляева- Кемерово: ГОУ «КРИРПО», 2012.-180с.