Заместитель директора по УВР

ГОУ лицей № 265,

*Боровикова М.В.*

***Образование или здоровье?***

***Обучать без вреда для здоровья –  
это не задача школы, а   
обязательное условие её работы!  
Н. К. Смирнов***

Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся существует очень давно. Дилемма «образование или здоровье» находилась в поле зрения великих мыслителей прошлого. Конечно, приоритет отдан был здоровью. Вспомним слова Жан Жака Руссо: «Если вы хотите воспитать ум вашего ученика, воспитывайте силы, которыми он должен управлять. Постоянно упражняйте его тело; делайте его здоровым и сильным; пусть он работает, действует, бегает, кричит; пусть всегда находится в движении; пусть будет он человеком по силе, и вскоре он станет им по разуму… Если мы хотим извратить этот порядок, то произведем скороспелые плоды, в которых не будет ни зрелости, ни вкуса и которые не замедлят испортиться: у нас будут юные ученые и старые дети». Вслед за Руссо Песталоцци призывал вернуться в воспитании к "высокой и простой сообразности с природой". Еще в 1805 году Г.Песталоцци писал, что традиционные методы обучения «удушают» развитие детей, «убивают» их здоровье.

Со времен Руссо и Песталоцци многое изменилось в системе образования. Но, к сожалению, проблема сохранения здоровья в процессе обучения и воспитания стоит не менее (если не более) остро до сих пор. Очень часто учащимся и студентам приходится выбирать, по словам знаменитого космонавта Г.М.Гречко, между «красными дипломами и синими лицами». Действительно, современная система образования продолжает являться серьезным фактором риска для здоровья учащихся. Уже среди детей, которые поступают в школу, трудно найти ребенка, отличающегося полным здоровьем, а 20% поступающих в школу детей имеют хронические заболевания. Анализ профилактических медицинских осмотров будущих первоклассников, который проводится в нашем лицее, показал, что у 80% будущих первоклассников имеются нарушения осанки. Большая доля ответственности за здоровье детей лежит на родителях и медицинских работниках. Учитель не может подменить их деятельность. Он может и должен оказывать содействие родителям и медикам в их работе по сохранению здоровья учащихся. Но главное учитель должен каждый урок продумывать, прежде всего, с позиций сохранения и укрепления здоровья учащихся, стимулировать их познавательный интерес, творческую активность, помнить, что «истинным учителем» любого человека является «опыт и чувства» (Ж.Ж.Руссо).

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий становится обязательным условием деятельности каждого учителя на каждом уроке. Здоровьесберегающие технологии удовлетворяют следующим основным критериям:

* Однозначное и строгое определение целей обучения;
* тщательный отбор содержания учебного материала, его структура;
* оптимальная организация учебного процесса в соответствии с содержанием учебного материала;
* выбор методов, приемов и средств обучения;
* квалификация учителя;
* объективные методы оценки результатов обучения.

Здоровьесберегающие технологии должны соответствовать следующим принципам (Н.К.Смирнов):

* «Не навреди!» - все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя;
* приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося;
* непрерывность и преемственность – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке;
* субъект-субъективные взаимоотношения – учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий;
* соответствие содержания и организации возрастным особенностям учащихся – объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся;
* комплексный, междисциплинарный подход – единство в действиях педагогов, психологов, врачей;
* успех порождает успех – акцент делается на хорошем; в любом поступке, действии сначала выделяют положительные моменты, а потом отмечают недостатки;
* активность – активное включение в любой процесс снижает риск переутомления;
* ответственность за свое здоровье – у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранению здоровья.

В настоящее время ни в отечественной, ни в зарубежной литературе нет общепринятой классификации здоровьесберегающих технологий. Некоторые авторы подразделяют здоровьесберегающие технологии на: развивающие, адаптивные и технологии на интегративной основе.

*Развивающие технологии* обеспечивают эмоционально-ценностное отношение к содержанию и процессу образования, направлены на потребности и мотивационную сферу личности, позволяют овладеть новыми средствами способами мышления, развивают внимание, воображение, память, волю.

Центральное местопри использовании *адаптивных технологий* имеет ученик, его деятельность, особенности качеств его личности. К ним приспособлены элементы педагогической системы (цель, содержание, методы, формы, средства обучения). В данном случае основное внимание уделяется формированию учебных умений. Адаптивные технологии предусматривают не только работу учителя со всеми учащимися класса, но и индивидуальную работу.

*Технологии, построенные на интегративной основе* позволяют снизить учебную нагрузку, ориентированы на личность ученика, его потребности, предполагают активное включение в учебную деятельность, игру, диалог, что способствует формированию творческой активности, умению принимать нестандартные решения.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий любого вида позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Поэтому важнейшим условием работы современной школы является непрерывное и систематическое использование на уроках технологий, не наносящих ущерба здоровью участников образовательного процесса. Одна из важнейших задач деятельности руководителя образовательного учреждения любого уровня – контролирующая деятельность, посещение уроков. Большинство критериев, по которым традиционно оценивается урок, - это сугубо педагогические критерии. Однако почти каждый из этих критериев имеет связь с проблемой здоровья учащихся, а иногда и учителей.

Практика показывает, что учителя, как правило, грамотно отбирают содержание учебного материала в соответствии с учебной программой, местом урока в данной теме, организуют мотивацию учащихся по принятию целей деятельности на уроке. Но через некоторое время, учащиеся устают, их внимание ослабевает, учитель затрачивает больше усилий и времени на поддержание намеченного хода урока, конец урока оказывается «скомканным», рефлексия не проводится или, учитывая присутствие проверяющего, проводится формально, не остается времени на подробный инструктаж, общение, эмоциональные разрядки, физкультминутки. Задерживание учащихся на перемене тоже практикуется. В результате неудовлетворенными в результатах урока остаются все участники. Чтобы избежать подобной ситуации, нужно тщательно продумывать организацию урока: его плотность (т.е. процент времени на изучение нового материала), чередование видов деятельности учащихся, чередование видов преподавания, эмоциональные и физкультурные паузы. Для оценки качества урока с точки зрения сохранения здоровья учащихся можно использовать следующие критерии:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Фактор | Уровень рациональности урока | | |
| рациональный | Недостаточно рациональный | нерациональный |
| 1 | Плотность урока | Не менее 60% и не более 75-80% | 85-90% | Более 90% |
| 2 | Число видов учебной деятельности | 4-7 | 2-3 | 1-2 |
| 3 | Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности | Не более 10 мин. | 11-15мин. | Более 15 мин. |
| 4 | Частота чередования различных видов учебной деятельности | Смена не позже чем через 7-10 мин. | Смена через 11-15 мин. | Более 15 мин. |
| 5 | Число видов преподавания | Не менее 3 | 2 | 1 |
| 6 | Чередование видов преподавания | Не позже чем через 10-15 минут | Через 15-20 минут | Не чередуются |
| 7 | Наличие эмоциональных разрядок (число) | В соответствии с гигиеническими  нормами | С частичным соблюдением гигиенических норм | В произвольной форме |
| 8 | Место и длительность применение ТСО | В соответствии с гигиеническими нормами | С частичным соблюдением гигиенических норм | В произвольной форме |
| 9 | Чередование позы | Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель  наблюдает за посадкой учащихся | Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся. | Частые несоответствия позы виду работы |
| 10 | Физкультминутки | Две за урок, состоящие из 3-5 повторений каждого | 1 физкульт-  минутка за урок с недостаточной продолжительностью | Отсутствуют |

При оценивании качества посещенного урока следует не забывать и здоровье учителя. Ведь в последние годы перед учителями поставлены еще более серьезная задача: использовать не здоровьесберегающие, а здоровьесозидающие технологии. Они направлены на полное исключение учебных перегрузок, отказ от традиционных ретрансляционных технологий, создание условий для саморазвития учащихся и их творчества.