



# Здоровьесберегающие технологии в образовании

1. Проблемы здоровья в образовательных учреждениях (ОУ)
2. Факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся
3. Здоровьесберегающие технологии

*Бондаренко Валентина Германовна, врач общей практики,  
преподаватель медицинских дисциплин*

© Западно-Сибирский МОЦ, 2020

<http://sibou.ru/>, [sib-ou@mail.ru](mailto:sib-ou@mail.ru), 8-800-550-46-77 (звонок по России бесплатный)

## Проблемы здоровья в ОУ

---

Экстремальность современного учебного процесса обусловлена не только продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, но и структурой деятельности, соотношением ее сенсорных и моторных компонентов, количеством, темпами и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью учащегося, системой взаимодействия в процессе получения образования, характером эмоционального фона, стилем межличностного взаимодействия, психологическим климатом коллектива учебного заведения и др.

Факты говорят сами за себя: за период обучения в школе показатели здоровья учащихся, в среднем, ухудшаются. Так, если среди поступающих в первый класс, по данным Министерства образования, практически здоровых детей около 12%, то к выпускному классу их численность сокращается наполовину.

<http://sibou.ru/>, [sib-ou@mail.ru](mailto:sib-ou@mail.ru), 8-800-550-46-77 (звонок по России бесплатный)  
<https://www.youtube.com/c/ЗападноСибирскийМОЦ/> видеозаписи всех вебинаров

## Проблемы здоровья в ОУ

---

Специалисты отмечают, что почти 80% подростков и юношей курят, причем девушки курят наравне с мальчиками.

Большую тревогу вызывает репродуктивное здоровье подростков, по данным центра по проблемам семьи (в 2000 году: у 67,1% выявлены острые и хронические воспалительные заболевания; 4,2% сексологические расстройства; 5,5% нарушения полового развития; 10,8% хирургическая патология; 5,3% аномалии развития половых органов; 7,1% прочие заболевания; проблема наркомании и СПИДа, также остается актуальной.

Отдельные руководители образовательных учреждений видят решение проблемы в создании советов здоровья, психолого-валеологических служб, школы здоровья, увеличение количества уроков физкультуры, создании служб психолого-педагогического медико-социального сопровождения в школе.

<http://sibou.ru/>, [sib-ou@mail.ru](mailto:sib-ou@mail.ru), 8-800-550-46-77 (звонок по России бесплатный)  
<https://www.youtube.com/c/ЗападноСибирскийМОЦ/> видеозаписи всех вебинаров

## **Общепатогенные факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье**

---

- 1. Низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья.**
- 2. «Забалтывание» проблемы здоровья.**
- 3. Сужение понятия здоровья.**
- 4. Воздействие неблагоприятных для здоровья экологических факторов.**
- 5. Отсутствие целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья населения.**
- 6. Несовершенство законодательной, нормативно-правовой базы, регламентирующей деятельность по охране здоровья населения, в частности, детей и подростков школьного возраста.**
- 7. Несформированность культуры здоровья у учителей, неблагополучие их состояния здоровья.**

# Здоровье

---

*это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.*

По данным известного ученого, академика РАМП Ю.П. Лисицина, являющегося признанным авторитетом в области профилактической медицины, основным фактором, обуславливающим здоровье человека, является **образ жизни (50-55%)**. Влияние **экологических факторов** на здоровье оценивается примерно в **20-25%** всех воздействий, **20%** составляют **биологические (наследственные)** факторы и **10%** приходится на долю недостатков и дефектов **здоровоохранения**. Эти данные отражают результаты исследований по влиянию тех или иных факторов на здоровье, заболеваемость или болезненность отдельных групп населения, регионов, конкретных людей, занятых в различных сферах трудовой деятельности.

<http://sibou.ru/>, [sib-ou@mail.ru](mailto:sib-ou@mail.ru), 8-800-550-46-77 (звонок по России бесплатный)  
<https://www.youtube.com/c/ЗападноСибирскийМОЦ/> видеозаписи всех вебинаров

## Внутриучебные факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся

Патогенные (или условно патогенные) факторы, связанные с учебным заведением, образовательным процессом, могут быть разделены на три группы: касающиеся гигиенических условий образовательного процесса (**гигиенические**); обусловленные организацией обучения (**организационно-педагогические**); связанные непосредственно с работой учителей, администрации, сотрудников образовательного учреждения (**психолого-педагогические факторы**).

# Внутриучебные факторы

---

## *1. Гигиенические условия*

шум, освещенность;  
воздушная среда, размер помещений,  
дизайн – цвет стен; используемые стройматериалы, краска;  
мебель: размеры, размещение в помещении,  
видеоэкранные средства – компьютеры, телевизоры;  
пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация  
питания;  
качество питьевой воды, используемой в учебном  
заведении;  
экологическое состояние прилегающей к учебному  
заведению территории; состояние сантехнического  
оборудования.

## **2. Учебно-организационные факторы** **(зависящие от администрации учебного заведения)**

Объем учебной нагрузки, ее соответствие индивидуальным возможностям обучающихся.

Организационно-педагогические условия проведения учебных занятий (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т.п.).

Объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во внеучебное время).

Особенности устава учебного заведения.

Медицинское и психологическое обеспечение учебного заведения.

Стиль управления администрации.

Психологический климат педагогического коллектива, характер отношений «по горизонтали».

Интегрированность учебного заведения в окружающий социум, влияние администрации района и других организаций на жизнь учебного заведения.

Наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся.

Позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

<http://sibou.ru/>, [sib-ou@mail.ru](mailto:sib-ou@mail.ru), 8-800-550-46-77 (звонок по России бесплатный)  
<https://www.youtube.com/c/ЗападноСибирскийМОЦ/> видеозаписи всех вебинаров



### 3. Психолого-педагогические факторы (зависящие от учителя)

---

Психологический климат в группах, на уроке, наличие эмоциональных разрядок.

Стиль педагогического общения учителя с учащимися.

Характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок.

Степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска).

Особенности работы с «трудными подростками».

Соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся.

Степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках (и вообще во время пребывания в учебном заведении).

Личностные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений.

Состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью.

Обремененность учителя собственными проблемами, его способность психоэмоционального переключения.

Степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя.

Профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

<http://sibou.ru/>, [sib-ou@mail.ru](mailto:sib-ou@mail.ru), 8-800-550-46-77 (звонок по России бесплатный)

<https://www.youtube.com/c/ЗападноСибирскийМОЦ/> видеозаписи всех вебинаров

## Часто встречаемые факторы, влияющие на ухудшение здоровья учащихся

---

- общая соматическая ослабленность организма обучающихся;
- психические и психологические травмы (конфликты, непринятие сверстников, несчастная любовь, унижения);
- разноплановые личностные комплексы и акцентуации;
- недостаточный учет нагрузки, которую может выдержать конкретный учащийся( как в отношении распределения нагрузки на уроке, так и перегруженность домашними заданиями);
- несоблюдение рекомендованного СанПином режима труда и отдыха авторитарный стиль взаимоотношений педагога и ребенка (а также стиль власти, стиль жалоб, стиль опеки)
- некомфортные условия обучения (несоблюдение гигиенических условий, а также напряженный психологический климат в группе)
- агрессивная среда жизнедеятельности;
- малоподвижность;
- неадекватное наказание как в семье, так и в колледже;
- конфликтные взаимоотношения с педагогами и родителями;
- повышенная утомляемость, вызванная экологическими факторами.

## Одной из проблем учебного заведения является низкое психосоматическое здоровье учащихся

---

Более чем у половины учащихся отмечаются донозологические психосоматические нарушения: астеноневротические реакции различного генеза, патохарактерологические подростковые реакции. Недостаток положительных эмоций приводит к уходу от реальности, путем формирования зависимого поведения. Одной из причин невротических расстройств является переутомление, перегрузка учащихся.

Как показали наблюдения, безграмотность значимых взрослых в вопросах здоровья детей, часто способствует его ухудшению. По-прежнему одной из важных проблем в плане здоровьесбережения является **безграмотность родителей** в отношении здоровьесбережения детей, а также **недостаточная компетентность педагогов**, отсутствие системной работы по данному направлению всех участников образовательного процесса. В литературе много пишется о здоровьесберегающих технологиях, в то же время практически не уделяется внимания тому, какими знаниями и умениями должен обладать педагог для осуществления здоровьесберегающей деятельности, внедрения здоровьесберегающих технологий. В литературе является бесспорным положение, согласно которому **здоровье – основа качественного обучения**. Здоровый учащийся с оптимальным общим состоянием хорошо себя чувствует, приобретает больше социального опыта, адекватно реагирует на окружающих, уровень его деятельности выше, контакты со взрослыми и сверстниками более интенсивны, чем у учащихся с плохим самочувствием.

<http://sibou.ru/>, [sib-ou@mail.ru](mailto:sib-ou@mail.ru), 8-800-550-46-77 (звонок по России бесплатный)  
<https://www.youtube.com/c/ЗападноСибирскийМОЦ/> видеозаписи всех вебинаров

## Здоровьесберегающие образовательные технологии

---

**Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы.** Поэтому все, что относится к образовательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры учителей, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья учащихся.

Если забота о здоровье является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и происходит на профессиональной основе, можно говорить о реализации в учебном заведении здоровьесберегающей педагогики.

# Определение

---

**Здоровьесберегающая технология** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья учащегося на всех этапах его обучения и развития.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов.

---

**Научить молодого человека общим принципам, современным системам и методам охраны и укрепления здоровья, безусловно – задача образовательных учреждений.** А уже за консультациями по частным вопросам, за корректировкой оздоровительной программы с учетом индивидуальных особенностей, с целью восстановления пошатнувшегося здоровья человек может обратиться к медику (физиологу, психологу), специалисту по вопросам здоровья.

Таким образом, современный уровень цивилизации и культуры выдвигает в число **важнейших для человека приоритетов задачу самому научиться не болеть, быть здоровым.** Для системы образования эта задача трансформируется в императив использовать для достижения этой цели те технологии, которыми как раз и владеет педагог, психолог.

<http://sibou.ru/>, [sib-ou@mail.ru](mailto:sib-ou@mail.ru), 8-800-550-46-77 (звонок по России бесплатный)  
<https://www.youtube.com/c/ЗападноСибирскийМОЦ/> видеозаписи всех вебинаров

---

**Критерием здоровьесберегающих качеств образовательных технологий при решении с их помощью задач защиты от патогенных факторов будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и педагогов, находящееся в очевидной связи с воздействием таких факторов.**

Если ограничивать работу учебного заведения в сфере охраны здоровья только задачей-минимум – защитой ученика от вредных воздействий – то лишь небольшая часть образовательного потенциала окажется задействованной в интересах здоровья учащихся. Такой подход, не отвечает стратегическим принципам здоровьесбережения и не приводит к достижению целей системы образования. Ведь получается, что пока учащийся в учебном заведении, о нем заботятся, за его порогом образовательное учреждение снимает с себя всякую ответственность за здоровье, жизнь и будущее своего воспитанника.

---

Творческий характер образовательного процесса – крайне необходимое условие здоровьесбережения.  
Включение учащегося в творческий процесс не только природосообразно, служит реализации той поисковой активности, от которой зависит развитие человека, его адаптационный потенциал, способствует достижению цели работы учебного заведения – 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.



# Технология может быть реализована через деятельность:

---

**педагога:** владение техниками саморегуляции эмоциональных состояний, позитивный настрой на учащихся, умение адекватно оценивать деятельность учащихся, создавать условия для формирования адекватной самооценки, демонстрировать образцы снятия эмоционального напряжения; выбор наиболее адекватного для конкретных учащихся стиля педагогического взаимодействия, умение использовать методы снятия тревоги в учебном процессе, постоянно совместно с психологом проводить диагностику состояния личности учащегося в учебном процессе и на основе полученных данных планировать работу.

**учащихся:** стимулирование сотрудничества между учащимися, в ходе выполнения учебных заданий, в которых учащиеся могли бы выработать безопасные для другого способы поведения, научиться адекватно ситуации выражать чувства, управлять своими эмоциями в ходе урока, нейтрализовать свои страхи, активизировать положительные эмоции.

<http://sibou.ru/>, [sib-ou@mail.ru](mailto:sib-ou@mail.ru), 8-800-550-46-77 (звонок по России бесплатный)  
<https://www.youtube.com/c/ЗападноСибирскийМОЦ/> видеозаписи всех вебинаров

---

**психолога:** обучение навыкам саморегуляции и самопомощи, проведение сеансов психологической разгрузки, коррекция негативных эмоциональных состояний, рекомендации по профилактике утомления в учебном процессе; рекомендации по организации режима труда и отдыха в конкретной группе, рекомендации по построению взаимодействия участников образовательного процесса с конкретным ребенком, диагностика психологического климата коллектива и самочувствия учащихся при выполнении разных видов деятельности, состояния эмоционально-волевой сферы, тренинги разрешения конфликтов, занятия по саморегуляции.

**внеучебная деятельность:** участие в различных мероприятиях, в которых можно преодолеть страх публичного выступления, проявить себя с лучшей стороны, участие в соревнованиях, кружках художественной самодеятельности, просмотр кинофильмов, слушание специальной музыки.

**родителей:** умение организовать досуг учащихся, пребывание на природе, посещение бассейна, сауны, спортивных комплексов, консультации с врачами, индивидуальные программы оздоровления организма.

<http://sibou.ru/>, [sib-ou@mail.ru](mailto:sib-ou@mail.ru), 8-800-550-46-77 (звонок по России бесплатный)  
<https://www.youtube.com/c/ЗападноСибирскийМОЦ/> видеозаписи всех вебинаров

# Правила оздоровления организма

---

Существует три основных правила оздоровления организма:

- **Правильное питание** (Правильное питание – залог хорошего самочувствия, здорового внешнего вида и крепкого иммунитета. Сбалансированное здоровое питание позволяет получать все необходимые минералы и микроэлементы. В среднем энергитическая потребность составляет 1600-1700 ккал).

- **Здоровый сон** (Важен режим дня для правильного питания и для здорового сна. Необходимо спать по 7-8 часов. Организм успеет восстановиться и отдохнуть за это время).

- **Физические упражнения** (Физическая нагрузка приводит к тому, что 90 миллионов пор тела начинают активно выводить секрецию потовых желез. Кожа – самый большой выделительный орган нашего тела. Если не применять активные физические нагрузки, то тело начнёт искать другие пути и задействовать другие выделительные органы. Энергичные физические упражнения предохраняют кровеносную систему от тромбозов. Дыхательная гимнастика дает серьезный оздоровительный эффект и даже приравнивается к одной из методик оздоровления организма. За счет улучшения кровоснабжения, она восстанавливает и нормализует работу внутренних органов, помогая в лечении и профилактике болезней сердца, заболеваний дыхательной системы и ЖКТ, проблем с суставами).

Эти три составляющих гарантировано улучшат самочувствие без изнурительных диет или экспериментов над организмом.

<http://sibou.ru/>, [sib-ou@mail.ru](mailto:sib-ou@mail.ru), 8-800-550-46-77 (звонок по России бесплатный)  
<https://www.youtube.com/c/ЗападноСибирскийМОЦ/> видеозаписи всех вебинаров

## **Методики применяемые для сохранения и укрепления здоровья:**

---

**Порфи́рий Корне́евич Ивано́в** — создатель оздоровительной и духовной системы, распространённой преимущественно на территории бывшего СССР. (Закаливание по Иванову).

**Лосев Станислав Иванович** – академик, действительный член Международной академии биоэнерготехнологий, доктор философии физических отношений. Валеолог мастер-класса, автор нескольких оздоровительных методик. Метод получил название **Безлогичный**. Работа без привычной логики привела к созданию простых и эффективных инструментов, которые позволили увидеть окружающую нас жизнь немного по-другому. (Дыхание по Лосеву).

**Пол Брэгг** натуропат, пропагандист здорового образа жизни, деятель американского движения за здоровое питание, известность в СССР получил после появления русского перевода его книги «Чудо голодания».

<http://sibou.ru/>, [sib-ou@mail.ru](mailto:sib-ou@mail.ru), 8-800-550-46-77 (звонок по России бесплатный)  
<https://www.youtube.com/c/ЗападноСибирскийМОЦ/> видеозаписи всех вебинаров

## Заключение

---

Здоровьесбережение очень актуально на сегодняшний день, так как это универсальный подход к профилактике болезней, в том числе и эпидемического характера.

Люди, ведущие здоровый образ жизни, использующие оздоровительные методики, практически не подвержены заболеваниям либо переносят их в легкой форме.

Педагоги выполняют великую миссию просвещения!

## Библиографический список

---

1. Максимова Н.Ю. Милютина Е.Л. Курс лекций по детской психопатологии: Учебное пособие. - Ростов н/Д.:Феникс,2000.
2. Кантонистов Н.С. Здоровье, развитие, личность.-М,1990.
3. Манова-Томова В.С., Пирьев Г.Д, Пенушлиева Р.Д. Психологическая реабилитация при нарушениях поведения в детском возрасте.- София: Медицина и физкультура, 1981.
4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учебн. пособие для студ. высш. пед. учеб.з аведений. -М.:Изд.центр «АКАДЕМИЯ», 2001.
5. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: практическое руководство. - М.: Изд-во института психотерапии, 2001.
6. Зайцев Г.К. Здоровье школьников и учителей. – СПб., 1995.

## Видеозаписи всех вебинаров в YouTube

---

Видеозаписи всех вебинаров и видеолекций образовательного центра (около 500) бесплатно доступны на нашем канале в YouTube.

Предлагаем Вам подписаться на канал образовательного центра в YouTube по ссылке <https://www.youtube.com/c/ЗападноСибирскийМОЦ/> (или <https://is.gd/W0itdq>)

Просим Вас оставлять комментарии – для нас очень важно знать Ваше мнение о наших вебинарах и курсах.

<http://sibou.ru/>, [sib-ou@mail.ru](mailto:sib-ou@mail.ru), 8-800-550-46-77 (звонок по России бесплатный)  
<https://www.youtube.com/c/ЗападноСибирскийМОЦ/> видеозаписи всех вебинаров

# Свидетельство об участии в вебинаре



Вы можете получить  
свидетельство участника вебинара  
в электронном или печатном виде.

Для этого Вам необходимо оформить  
заявку на сайте <http://sibou.ru>  
в разделе "Вебинары".

Рассылка свидетельств осуществляется после получения оплаты **на следующий рабочий день** после вебинара.

Запись вебинара и материалы будут доступны также  
**на следующий рабочий день** после вебинара на сайте <http://sibou.ru> в  
разделе "Вебинары" - "Офлайн вебинары".

<http://sibou.ru/>, [sib-ou@mail.ru](mailto:sib-ou@mail.ru), 8-800-550-46-77 (звонок по России бесплатный)  
<https://www.youtube.com/c/ЗападноСибирскийМОЦ/> видеозаписи всех вебинаров



# Курсы повышения квалификации

---

Западно-Сибирский межрегиональный образовательный центр предлагает около 200 курсов повышения квалификации по целому ряду направлений. Наиболее популярные из них:

- Организация образовательного процесса в условиях карантинных мероприятий и пандемии коронавируса
- Реализация дистанционного обучения в образовательном процессе в условиях реализации ФГОС
- Первая помощь
- Особенности работы педагога с обучающимися с ОВЗ и инвалидностью в условиях реализации ФГОС
- Особенности преподавания предметов «Русский родной язык» и «Родная литература» в рамках реализации требований ФГОС
- Профилактика коронавируса, гриппа и других острых респираторных заболеваний в образовательных организациях

Форма обучения **ДИСТАНЦИОННАЯ** – без отрыва от работы. Для групповых заявок действуют **скидки**. Записывайтесь уже сейчас на нашем сайте <http://sibou.ru>

<http://sibou.ru/>, [sib-ou@mail.ru](mailto:sib-ou@mail.ru), 8-800-550-46-77 (звонок по России бесплатный)  
<https://www.youtube.com/c/ЗападноСибирскийМОЦ/> видеозаписи всех вебинаров

# Программы профессиональной переподготовки

---

Западно-Сибирский межрегиональный образовательный центр предлагает программы **профессиональной переподготовки**. Наиболее популярные программы:

- Менеджмент в образовательной организации.
- Педагог (преподаватель) среднего профессионального образования.
- Педагог дополнительного образования детей и взрослых.
- Педагогика и методика начального образования.
- Психолого-педагогическое образование.
- Дошкольное образование: педагогика и психология.
- Педагогическое образование: педагог-организатор.
- Педагогическое образование: учитель физической культуры.
- Методист образовательной организации.
- Социальная педагогика.

Объем программ 288 (576) часов, продолжительность обучения 2 (3,5) месяца, по завершении обучения слушатели получают **диплом** о профессиональной переподготовке установленного образца. Форма обучения **дистанционная** – без отрыва от работы.

<http://sibou.ru/>, [sib-ou@mail.ru](mailto:sib-ou@mail.ru), 8-800-550-46-77 (звонок по России бесплатный)  
<https://www.youtube.com/c/ЗападноСибирскийМОЦ/> видеозаписи всех вебинаров

# Непедагогические программы переподготовки

---

Западно-Сибирский образовательный центр предлагает для всех желающих пройти непедагогические программы профессиональной переподготовки:

- **Экономика и менеджмент в организации.**
- **Экономика и управление на предприятии.**
- **Социальная работа.**
- **Юриспруденция.**
- **Секретарь руководителя.**
- **Кадровое делопроизводство.**

Объем программ 288 (576) часов, продолжительность обучения 2 (3,5) месяца, по завершении обучения слушатели получают **диплом** о профессиональной переподготовке установленного образца.

Форма обучения **дистанционная** – без отрыва от работы.

<http://sibou.ru/>, [sib-ou@mail.ru](mailto:sib-ou@mail.ru), 8-800-550-46-77 (звонок по России бесплатный)  
<https://www.youtube.com/c/ЗападноСибирскийМОЦ/> видеозаписи всех вебинаров