

*Галияхметова Альбина Тагировна,*

*канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры «Иностранные языки»,  
ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,  
г. Казань, Республика Татарстан, Россия*

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

В статье рассматривается проблема сохранения здоровья учащихся и студентов на основе здоровьесберегающих образовательных технологий, приводятся правила построения урока или занятия с позиции здоровьесберегающих технологий.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, здоровье учащихся, работоспособность, возрастные особенности.

*Albina Galiakhmetova,*

*PhD., Associate Professor of the Department «Foreign Languages»,  
Kazan State Power Engineering University,  
Kazan, Republic of Tatarstan, Russia*

## **HEALTH-SAVING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE GENERAL EDUCATION AND PROFESSIONAL SCHOOL**

The article considers the problem of preserving the health of students and students on the basis of health-saving educational technologies, the rules for constructing a lesson or classes from the position of health-saving technologies are given.

**Keywords:** health-saving technologies, students' health, working capacity, age features.

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Одной из приоритетных задач реформирования системы образования сегодня становится сбережение и укрепление здоровья учащихся; формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни; выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников и студентов. Как известно, в современных

условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идёт на пользу здоровью учащихся. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой здоровьесберегающей педагогической задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приёмы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном учреждении [1]. Таким образом, все используемые учителем на уроке или преподавателем на занятии технологии, педагогические приёмы могут быть оценены по критерию влияния их на здоровье учащихся.

Под *здоровьесберегающей образовательной технологией* мы понимаем систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входят:

- использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, её коррекция в соответствии с имеющимися данными;
- учёт особенностей возрастного развития школьников и студентов и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы;
- создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;

- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности [2].

**Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников и студентов:** четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

**Правило 1. Организация уроков в соответствии с требованиями здоровьесбережения** – учёт всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Организация урока должна обязательно включать три этапа:

1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);

2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы;

3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.

*Результат урока – взаимный интерес, который подавляет утомление.*

### **Правило 2. Использование каналов восприятия**

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

- *левополушарные люди* – при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;

- *правополушарные люди* – доминирование правого полушария, У данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;

- *равнополушарные люди* – у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают: *аудиальное, визуальное, кинестетическое восприятие*. Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания [3].

### ***Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся***

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у обучаемых имеет свои пики и спады, как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели.

### ***Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности***

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объёмом нагрузки и характерными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

- 1). 5-25-я минута – 80%;
- 2). 25-35-я минута – 60-40%;
- 3). 35-40-я минута – 10%. Для студентов те же пропорции согласно длительности занятия (1 ч. 20 мин).

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

### ***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ***

1. Смирнов Н.К. *Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе*. – М.: АПК и ПРО, 2002. – С. 62.
2. Советова Е.В. *Эффективные образовательные технологии*. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
3. Щукина Г.И. *Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе*. – М.: Просвещение. – 220 с.