

*Г.П. Пеклина,  
доктор медицинских наук, профессор,  
Одесский медицинский институт  
Международного гуманитарного университета,  
г. Одесса, Украина*

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

Здоровье людей – одна из важнейших проблем современной жизни. Без здоровья подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества. Особое внимание и ответственность в этом оздоровительном процессе отводится образовательной системе. Забота о здоровье учащихся побуждает преподавателей колледжа применять различные педагогические технологии. Однако в вузовском образовательном пространстве этому вопросу до недавнего времени уделялось недостаточно внимания. Тем не менее, современное состояние здоровья детей и молодежи требует пристального внимания. По данным МИИ физиологии детей и подростков Российской Федерации, установлено, что ученики 10–11 классов имеют отклонения от физиологических показателей которые составляют 80–85 %. Это проявляется в виде близорукости, нервно-психическими расстройствами, нарушением осанки.

Чтобы достичь успеха в решении этой проблемы необходимо формирование у молодежи санитарно-гигиенической грамотности в сохранении и укреплении здоровья, коренное изменение в формировании здорового образа жизни, а также внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

Таким образом, являясь целостным социально-психологическим явлением, здоровье студентов представляет интегративный критерий качества современного образования. Нельзя не согласиться с академиком Н. М. Амосовым: «Чтобы быть здоровым нужны собственные усилия, постоянные и значительные, заменить их нельзя ничем...».

Подготовить студентов к самостоятельной жизни – значит сформировать у нее адекватные механизмы физиологической, психологической и социальной адаптации к окружающей действительности и готовность к самостоятельному позитивному отношению к жизни.

Традиционная организация образовательного процесса в вузе часто создает стрессовые перегрузки, которые приводят к нарушению механизмов саморегуляции физиологических функций и способствует развитию хронических заболеваний. В результате чего традиционная система обучения имеет здоровьезатратный характер.

Каждый юноша и девушка должны понимать, что здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней, и зависит оно на 50 % от образа жизни. К здоровьесберегающим обязательным технологиям следует отнести педагогические технологии, удовлетворяющие следующим критериям: однозначное строгое определение целей (для чего?); отбор и структура содержания (что?); оптимальна организация учебного процесса (как?); методы и средства обучения (с помощью чего?); уровень квалификации педагога (кто?); объективные методы оценки результатов обучения (так ли это?); все применяемые методы, приемы и используемые средства должны быть обоснованными и проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью как обучаемого, так и обучающего.

Здоровьесберегающие технологии можно разделить на три группы:

1. Организационно-педагогические технологии. Они определяют структуру учебного процесса таким образом, чтобы исключить или хотя бы уменьшить состояние переутомления, гиподинамии и других некомфортных состояний в процессе обучения.

2. Психолого-педагогические технологии. Они связаны с работой преподавателя, со способностями его воздействия на обучаемых. Предполагается исключение появления отрицательных эмоций, как у студентов, так и у педагога.

3. Учебно-воспитательные технологии. Они содержат программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и направлены на формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек. Целесообразно просвещать не только студентов, но и их родителей.

Таким образом, перед преподавателем стоит задача организовать образовательное пространство так, чтобы качественное обучение, развитие и воспитание не сопровождалось нанесением ущерба здоровью.

Процесс обучения состоит из следующих этапов:

- Преподаватель обучает всех;
- Преподаватель работает индивидуально, следя параллельно за самостоятельно работающими группами;
- Студент работает самостоятельно, готовясь к индивидуальному контролю.

Одним из основных принципов здоровьесберегающих технологий является принцип дифференциации в обучении, который охватывает как индивидуальные особенности индивида, так и степень сформированности его здоровья.

Предполагается, что студент после окончания школы должен владеть определенным набором экспериментальных умений. Однако система сдачи выпускных экзаменов не стимулирует школьников к добросовестной работе, по такому предмету как химия. Поэтому на сегодняшний день практические навыки студентов мало отличаются от практических навыков учащихся средней школы.

Экспериментальные умения во время практических занятий по химии в институте можно разделить на три уровня. К первому уровню относятся умения, необходимые для усвоения содержания учебной программы. Студенты, работающие на этом уровне, выполняют практические занятия по инструкции, и как правило, нуждаются в контроле и помощи преподавателя. Второй уровень предполагает приобретение студентами таких умений, которые позволили бы им с большей степенью самостоятельности выполнять химический эксперимент. Преподаватель лишь изредка может контролировать их работу. Третий уровень характерен для студентов, проявляющих интерес к химии, способных к творческой работе, поэтому могут самостоятельно ставить эксперименты.

Таким образом, преподаватель чтобы организовать дифференцированный подход на практических занятиях, обязан заранее изучить особенности каждого студента и разделить их на три группы, соответствующие перечисленным выше уровням, что можно сделать в ходе предшествующего практическому занятию лекционного курса.

Вот почему к каждому практическому занятию требуется разработка дифференцированных инструкций. При этом целесообразно составить три вида инструкций в которых методические рекомендации к проведению практического занятия должны быть изложены с учетом общей подготовки студентов, но выполнение заданий в каждой инструкции предполагает различный характер мыслительной деятельности. В первой инструкции дается подробная методика проведения опыта, указывается техника безопасности и предполагаемый результат. Эта инструкция рассчитана на студентов со слабыми навыками обращения с химическим оборудованием и реактивами. Во второй инструкции дается перечень оборудования и реактивов, обращается внимание на технику безопасности. План выполнения эксперимента дается менее подробно, но обязательно предлагается перечень вопросов на который студент должен ответить в ходе выполнения эксперимента. Студенты работающие по этой инструкции должны сами предсказать возможность реакции между веществами до выполнения опыта, провести теоретический анализ, выполнить эксперимент и подтвердить теоретические предположения. В третьей инструкции требуется построить гипотезу о возможности использования предлагаемых веществ для получения заданных продуктов реакции, теоретически обосновать гипотезу, а затем подтвердить ее опытным путем.

Дифференцированный подход можно использовать при проведении семинарских занятий, а также на различных этапах контроля знаний.

Цель разрабатываемых инструкций – проверить и оценить не столько степень усвоения программного материала, сколько уровень развития отдельных сторон учебной деятельности. Оценивая успехи каждого студента, сравниваем их не только с достижениями сверстников, но и с его собственными предшествующими достижениями.

Таким образом, обобщая результаты исследования дифференцированного подхода в организации процесса обучения позволяет сделать следующие выводы:

- Индивидуализация и дифференциация способствует повышению успеваемости;
- Работа нравится студентам, а положительные эмоции и есть элемент здоровьесберегающей педагогической технологии, успех порождает успех;
- Значительно повышается интерес к выполняемой работе, активное включение в работу снижает риск переутомления;
- Повышается мотивация учения;
- Не травмируется психика студента, так как сильным студентам нравятся задания, требующие большого напряжения и творчества. Слабые студенты получают удовлетворение от работы, так как работа завершена, и они не чувствуют себя ущербно.