**Здоровьесберегающие технологии как основа образовательного процесса средней школы**

Проблемы современной системы образования требуют нового интерпретирования значения “образование”. Его необходимо понимать не только как усвоение знаний, но и предусматривать развитие мыслящей, деятельной, творческой, и главное – здоровой личности. Во- первых, смысл образования заключается в том, чтоб привести ребенка в мир знаний и развития, и при этом не исключать совершенствование здоровья, потому что оно является основным и наиважнейшим направлением в совершенствовании образовательного процесса в целом. Умственное развитие ребенка и его здоровье обязаны быть комплементарными и взаимодополняющими пластами в системе формирования целостной личности. Одно из условий здоровья личности – это успешность в ее деятельности, в данном примере – это деятельность детей в школе. В большей части случаев, хорошая успеваемость и активные позиции являются посредниками благополучного состояния детей. Способность выявить в себе творческий потенциал и развивать индивидуальные способности – это главный критерий для обеспечения благоприятных условий [1, с.130]. Особенно важно организовать здоровьесберегающий режим в образовательном процессе. Школа должна решать одну из важнейших задач  – создание условий, которые должны способствовать формированию и укреплению здоровья учащихся. Главный способ реализации данной задачи - организация здорового образа жизни. Многофункциональным механизмом сформирования навыков ЗОЖ является оздоровительно - педагогическое воздействие на стиль жизни школьников, так как уровень и качество жизни каждого ребенка зависят от материальных возможностей его семьи. Следуя из этого можно сказать, что каждое общеобразовательное учреждение обязано стать «школой здорового стиля жизни» учащихся, в которой любая их деятельность носила бы оздоровительно-педагогическое направление и содействовала бы развитию у детей привычек, а далее и потребностей в ЗОЖ, формировала бы навыки принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления собственного здоровья. Термин «здоровье» трактуется в трех значениях: социальное, физическое и психологическое. Способами для достижения значительных результатов являются здоровьесберегающая учебная деятельность и деятельность разных спортивных секций. Образование культуры ЗОЖ у школьников – это одно из факторов сохранения и укрепления здоровья детей, но сам процесс все еще плохо разработан. Внедрение здоровьесберегающих технологий в практику, прежде всего, призвано снять утомляемость детей в учебно-образовательном процессе. Утомлением принято считать - физиологическое состояние организма, которое возникает в результате интенсивной деятельности и выражается в понижении трудоспособности [2, с.75]. Часто употребляется синонимичное утомлению понятие «усталость», хотя они имеют разные значения: под усталостью понимают субъективное переживание, чувство, являющееся отражением утомления. Так же чувство усталости может возникнуть и без предварительной нагрузки. Утомление способно возникать при любом виде деятельности: как при умственной, так и при физической работе. Умственное утомление выражается снижением плодотворности мыслительной деятельности, нарушением внимания, торможением умственного труда и т.д. Физическое утомление – нарушение функций мышц: снижение силы, точности, скорости, ритмичности и согласованности движений. Трудоспособность может быть снижена как вследствие любой проделанной работы, так и в случае болезни или различных условий труда. В таких случаях снижение трудоспособности является результатом нарушения функционального состояния организма. Скорость утомления обусловлена спецификой труда: намного быстрее утомление настает при исполнении работы, сопровождающаяся однообразной позой, усилением напряжения мышц; в меньшей мере утомительными являются ритмичные движения. Немаловажную функцию в образовании утомления имеет само отношение человека к выполнению той или иной работы. Известно, что у большинства людей в момент эмоционального напряжения, продолжительное время утомление и усталость не возникают. Как правило, при необходимости продолжать напряженную работу при наступивших признаках утомления, человеку приходится тратить вспомогательные силы и энергию, а тогда меняются показатели различных функций организма (к примеру, выполняя физический труд, учащается дыхание и учащается сердцебиение, появляется гиперемия лица, усиливается потоотделение и т.д.). При этом плодотворность работы понижается, а признаки утомления увеличиваются и нарастают. Человек при утомлении работает неточно, допускает незначительные, а следом и изрядные ошибки. До наступления чувства утомления, человек может выполнять работу только одним движением пальцев, а при утомлении работает уже вся рука, следом и вовсе мышцы туловища. Кратковременный отдых и, напротив избыточная трудовая нагрузка в течение продолжительного времени, часто доводят до хронического утомления, или переутомления. Существует два типа переутомления: умственное и психическое. У молодых людей, а также людей, имеющих определенный склад нервной системы, высокоинтенсивный умственный труд, может привести к развитию неврозов, часто возникающих при стыковке умственного переутомления и постоянного психического напряжения, огромным чувством ответственности, физической усталостью и т.д. Психическое переутомление наблюдается у людей, чересчур отягощенных «душевными» волнениями и различными обязанностями. После отдыха трудоспособность увеличивается, достигая наиболее высокого уровня, чем в предыдущем периоде работы. Энергичный отдых приводит к наиболее скорому восстановлению трудоспособности, что смог доказать русский физиолог И. М. Сеченов. Энергичный отдых, который основан на переходе от одного вида деятельности к другому, предоставляет возможность длительной, но одновременно разновидной деятельности без наступления утомления. Утомление наступает в первую очередь у лиц, перенесших тяжелые заболевания. Сравнительно малозначительная и не очень продолжительная нагрузка создает у них головную боль, одышку, потливость, сердцебиение, чувство слабости, трудоспособность быстро падает, а ее восстановление протекает замедленно. Таким людям необходим облегченный режим труда и наиболее продолжительный отдых. У детей, исходя из анатомических и физиологических свойств организма, утомление наступает быстрее, часто даже от малоактивной деятельности (к примеру, когда ребенок сидит в школе за партой). Сбитый режим дня, однотипные занятия, избыточные развлечения равным образом скоро приводят к утомлению. При увеличенных нагрузках (обучение в нескольких школах, занятие в ряде кружков и т. д.) утомление свободно перетекает у детей в переутомление. У детей признаки утомления чаще всего выражаются в отклонении правил поведения, а именно в неусидчивости, невнимательности, разговорах на уроках, нарушении дисциплины. При всем этом верно оценить их состояние бывает трудно, так как у детей отсутствуют какие-либо жалобы. Во многих случаях, а особенно в случае перенесения заболеваний, дети делаются апатичными, медлительными, пассивными. Они чувствуют слабость, разбитость, у них начинает болеть голова от умственного напряжения. Часто утомление является не последствием перенесенного заболевания, а его предупреждением. Во всех случаях быстрого утомления ребенка, которое не связано с перенесенным заболеванием или усиленными умственными и физическими нагрузками, следует непременно показаться врачу. Одно из особо эффективных средств продолжительного сохранения трудоспособности на протяжении трудового дня – это четкость ритма трудовой деятельности. Работа, которая исполняется в четком ритме, приблизительно на 20% в меньшей мере утомительна, нежели работа равной сложности, не имеющая ритма. Важным средством в борьбе с переутомлением считается разумно составленное расписание труда и отдыха или составление режима коротких перерывов на протяжении всего рабочего дня. Устраивая данные перерывы нужно учитывать установку трудового процесса. Например, выполняя тяжелую работу, желательно делать перерывы по 15 мин. Что бы избежать переутомления у детей требуется отрегулировать их режим дня, а именно, устранить недосыпание, сбавить нагрузку, разумно чередуя труд и отдых (у дошкольников занятия должны быть продолжительностью не более 15-20 мин) и увеличив время пребывания детей на свежем воздухе. Для сохранения здоровья детей на протяжении учебного года используется профилактика утомления [3, с.148]. Необходимо соответствовать режиму учебных занятий, способам преподавания, содержательности учебных программ, возрастным психическим и физиологическим возможностям учащихся. В большинстве своем, работоспособность зависит от состояния организма и, действующих на организм внешних условий. В организации педагогического процесса, при построении занятия, учебного дня, недели, года, учитель должен использовать основную закономерность динамики работоспособности мозга ребенка. С начала работы совершается последовательное повышение показателей интеллектуальной работоспособности, которые обеспечивают освоение новых видов деятельности (1-2 уроки). После настает стадия оптимума, когда проявляется наиболее высокая, устойчивая трудоспособности (3-4 уроки). А после проявляются признаки утомления, которые выражены понижением внимания, скорости работы, двигательной встревоженностью или медлительностью. Все это просто заметить. Единовременно повышается напряжение определенных физиологических функций (с первого взгляда это незаметно, однако иногда замечается повышенная потливость и покраснение лица). О наступлении утомления у учащегося, можно судить по нарушению координации движений, преобразованию почерка или его мгновенному искажению. Ребенок начинает жаловаться на усталость, головные боли, становится раздражительным, капризным. Если в этом случае не подкорректировать объем нагрузки и продолжить работать с такой же насыщенностью и напряженностью, то будет увеличиваться переутомление с ярко выраженным снижением трудоспособности. Термины «трудность урока» и «утомительность урока» не равнозначны. Трудность является неким свойством урока, которое включает в себя реальный и четкий объем ЗУН, которые обязан усваивать ученик. Утомительность является субъективным частным показателем, которое характеризует функциональную значимость урока для каждого ребенка. В наше время специализированные гигиенические исследования доказали, что уровень утомления школьников устанавливается не каким-то одним фактором (объемом, трудностью, многосложностью, и т.д.), а их комплексностью и отрицательным комбинированием. Следует сказать о том, что утомление имеет двойное биологическое действие: первое заключается в охранительной реакции от чрезмерного истощения организма; второе –заключается в стимулировании утомлением восстановительных процессов, расширении объема функциональных способностей, и снижение аналогичной нагрузки с помощью тренировки. Образцовой считают такую организацию процесса обучения, максимальный педагогический эффект при которой достигается благодаря сохранению благоприятной динамики трудоспособности. Все те изменения, которые происходят в организме из-за утомления, носят кратковременный характер и пропадают при смене деятельности или в ходе отдыха. В учебном процессе не должно исключаться утомление, но этот процесс обязан строиться так, чтобы отсрочить наступление утомления и, что самое важное, предупредить возникновение переутомления. Негативное воздействие переутомления, в особенности хронического, при его длительном действии, влияет на рост, развитие ребенка, состояние его здоровья. В итоге, все негативные исходы обучения, такие как нарушение процесса роста, развития, основаны на перегрузке и, как результат, переутомлении. Исходя из этого, предложения по созданию учебного процесса, учитывая возрастные физиологические особенности и динамику трудоспособности ребенка – это острая потребность здоровьесберегающей системы обучения. Здоровьесберегающие технологии – означают комплекс психологических, педагогических, и медицинских влияний, целью которых является сохранение и укрепление здоровья, формирование заботливого отношения к своему здоровью [4, с. 110]. Не существует единообразной технологии здоровья. Здоровьесбережение можно рассматривать как одну из нескольких задач некоторого образовательного процесса. Например, образовательный процессы с такими направлениями, как: медико-гигиенический (происходит при контактировании педагога, ученика и медицинского работника); физкультурно-оздоровительный (занятия физической культуры); экологический (создание бережного и внимательного отношения к природе) и т.д. Задачи, которые нацелены на формирование и укрепление здоровья школьников, решаются только при помощи совокупного подхода к обучению детей. Здоровьесберегающие образовательные технологии – педагогические и психологические методы и приемы работы (которые известны многим педагогам), технологии, различные варианты и ходы в осуществлении возможных проблем, и, конечно же, непрерывное тяготение педагога к собственному совершенствованию. Именно тогда можно говорить, что педагогический процесс основан на здоровьесберегающих образовательных технологиях, когда при осуществлении образовательной системы разрешается задача по сохранению здоровья учеников и педагогов. В последние несколько лет в лексике педагогов возникло понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» (ЗОТ), и по сей день понимается большинством педагогов как нечто вроде санитарно-гигиенических процедур. Это свидетельствует о неверном понимании вышеуказанного термина, упрощенных понятиях о содержании работы, проводимой школой для реализации двух главнейших задач – сохранение и укрепление здоровья учащихся. Педагоги различных общеобразовательных учреждений так же данный термин понимают по-разному. Одни считают, что ЗОТ – это новые педагогические технологии, противоположные остальным, а, следовательно, предоставляется выбор: работать, к примеру, по технологиям С. Френе, М. Мантессори и т.п. или же по «технологии здоровьесбережения». Другие понимают под этим «мифологизацию представления о здоровьесберегающих технологиях»: словно некогда в школах необыкновенное и обладающее сверхъестественной эффективностью. Но необходимо четко различать, что, к примеру, красиво оформленный фитобар и открытый кабинет физиотерапии в школе являются здоровьесберегающими технологиями, а вот компетентно составленное расписание занятий и методы устранения стресса у детей, используемые учителем, – это обычная повседневная работа школы; а чистота и порядок в туалетах – всего лишь санитарно-гигиеническое состояние. Достичь заданного образовательного результата в обучении, развитии и воспитании-вот самая главная задача педагогической технологии. К примеру, свою технологию В.Н. Зайцев направил на получение образцовых показателей в освоении младшими школьниками общеучебных ЗУН; в своей системе развивающего обучения, Л. В. Занков преследует цель всестороннего гармоничного развития личности. Здоровьесбережение способно выступать как некое условие, или одна из нескольких задач, направленных на достижение главной цели, но не как сама главная цель образовательного процесса. Значение понятия «здоровьесберегающая технология» причисляется к любой образовательной технологии, которая решает задачу сохранения здоровья учащихся. Исследователи состояния здоровья современных школьников указывают на ряд негативных тенденций [5, с.134]: – заметное снижение числа детей с абсолютным здоровьем (их число составляет 10-12%); – бурный рост числа хронических заболеваний и функциональных нарушений (более чем у 50- 60% учащихся); – значительное увеличение процента патологических заболеваний: органов пищеварения, почек и мочевыводящих путей; – увеличение числа школьников, которые имеют более одного диагноза (20% старшеклассников имеют более пяти диагнозов) Снижение уровня здоровья детей зачастую связано с несоблюдением санитарно-гигиенических норм, с недостатками в организации самого образовательного процесса: – малая освещенность в классах; – спертый воздух школьных помещений; – искаженная форма и величина школьных парт; – значительная перегрузка учебными занятиями. В настоящее время наблюдается глобальное увеличение «школьных» форм патологических заболеваний, наиболее распространенные из них: близорукость, нарушения осанки, вегетативные дисфункции, дидактогении [6, с.108]. Реализуя здоровьеразвивающую и здоровье охранительную направленность в ходе коррекционной работы, педагог сохраняет здоровье учащегося с интеллектуальной недостаточностью, и одновременно повышает эффективность учебно-воспитательного процесса. В средних и высших общеобразовательных учреждениях необходимо систематически проводить такие виды социально-психологической работы, как: анкетирование, тестирование, диагностика здоровья и изучение неблагополучных семей. Наравне с этим нужно осуществлять наблюдения состояния здоровья обучающихся, мотивов курения, режима дня, отношения к вредным привычкам, в частности алкоголю и наркотикам. В наше время здоровьесберегающие технологии широко используются в педагогическом и воспитательном процессах. Однако первоклассных результатов можно достичь только при объединении сил родителей, педагогического состава и общественности. Требуется развивать и совершенствовать личностный подход индивидуально к каждому ученику, надлежит уделять особое внимание правам ребенка и давать правильные валеологические знания.