

Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное
учреждение Тульской области
«Тульский техникум социальных технологий»

Доклад

На тему: «Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения»

Соколова Юлия Андреевна
Мастер производственного обучения

Тула 2023

Состояние здоровья молодого поколения – важный аспект благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Внимание к вопросам здоровья в нашей стране в последние годы заметно возросло, и внимание к здоровью студентов и учащихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в СПО

Состояние здоровья молодого поколения – важный аспект благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Внимание к вопросам здоровья в нашей стране в последние годы заметно возросло, и внимание к здоровью студентов и учащихся.

Содержание и характер труда сегодня требуют от молодого специалиста, вступающего в самостоятельную жизнь, не только глубоких знаний своей профессии, но и достаточно высокого интеллектуального и физического развития, творческого и активного отношения к труду.

Корпоративный профессиональный стандарт задает основные требования организаций к персоналу не только к знаниям, умениям и навыкам, но и по психофизиологическим качествам, медицинским ограничениям и другим параметрам.

Основополагающие категории

Корпоративный профессиональный стандарт - нормы требований работодателя к качеству подготовки специалиста, приобщение к ценностям и традициям коллектива.

Профессиональная компетентность - способность решения профессиональных задач на основе гуманистических ценностей и ответственного нравственного выбора средств решения в продолжающихся условиях модернизации общества и развития инновационных технологий в изменяющейся России.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) - совокупность принципов, методов, приемов педагогической работы, дополняющих традиционные технологии обучения, воспитания, развития, задачами здоровьесбережения, и поэтому должны рассматриваться, как качественная характеристика любой образовательной технологии.

Здоровьесберегающая технология — это условия обучения студента (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса; соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Одной из ведущих идей профилактической работы в молодежной среде является идея развития самостоятельной, активной личности, способной чувствовать себя комфортно в обществе. Формирование здорового образа жизни студентов невозможно без создания надежной системы укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Реализация задач в данном направлении должна базироваться на принципах профилактической направленности; доступности информации, помощи и услуг на групповом и индивидуальном уровнях, дифференцированного подхода, анонимности и конфиденциальности. Поэтому необходимо создать механизмы реализации нескольких направлений концепции внеучебной работы СПО: становление культуры семейных отношений, бытовой культуры, формирование физической и медицинской культуры, культуры проведения свободного времени, пропаганда здорового образа жизни и искоренения вредных привычек. Комплексная программа «здоровье человека», обеспечивает формирование у студентов индивидуальной стратегии здорового образа жизни, здоровьесберегающей личностной позиции и культуры здоровья.

Культура здоровья — это система жизненных ценностей, опирающихся на знания о сущности здоровья (включая пути и методы его формирования,

сохранения и укрепления) и регулирующих поведение людей в процессе жизнедеятельности.

Структура культуры здоровья включает в себя следующие компоненты и соответствующие им показатели:

- когнитивный (показатели: понимание сущности культуры здоровья; углубление знаний о духовно-нравственном, социальном, личностном, физическом компонентах здоровья; осознание здоровья и культуры как общечеловеческих ценностей);
- эмоционально-ценностный (показатели: эмоциональная уравновешенность; преодоление трудностей; эмоционально-ценностное восприятие мира);
- когнитивно-волевой (показатели: поисковая активность; стремление к саморазвитию, самосовершенствованию и самовоспитанию; волевая регуляция поведения, преодоление трудностей в достижении поставленных целей; управление собственным здоровьем через механизм самопознания);
- мотивационный (показатели: осознанное проектирование здоровьесберегающих стратегий; стремление к самоактуализации через признание здорового образа жизни основной потребностью).

Признание здорового образа жизни, в первую очередь связанного с отказом от вредных привычек среди студентов и преподавателей, и как следствие противодействие дальнейшему распространению социально значимых болезней, снижение их уровня в обществе

Согласно Концепции модернизации российского образования одним из приоритетных направлений является проведение оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки и создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе за счет реальной разгрузки содержания образования, использования эффективных методов обучения, повышение удельного веса и качества занятий физической культурой, организация мониторинга здоровья.

Воспитание здорового образа жизни в колледже реализуется в форме обязательных для студентов всех курсов занятий по физической культуре (спортивные секции и теннисный зал, тренажёрный зал).

Физическое воспитание нацелено не только на формирование телесного здоровья, но и на здоровый образ жизни, на становление личностных качеств, которые обеспечат молодому человеку психическую устойчивость в нестабильном обществе и конкурентоспособность во всех сферах его жизнедеятельности, стремление к самоотдаче и жизненному успеху. Критериями успешной организации физического воспитания студентов являются увеличение числа студентов, занимающихся физической культурой и спортом, рост числа и уровня проведения спортивных соревнований.

Одну из главных ролей в становлении и развитии личности студента играет классный руководитель группы, который выступает как организатор жизни студентов в группе, что предполагает координацию, интеграцию и коррекцию различных социальных влияний на студента, а также как психолог, корректирующий отношения в студенческой среде и обеспечивающий индивидуальную поддержку в саморазвитии студента. Система работы классного руководителя способствует скорейшей и эффективной адаптации студентов нового набора к условиям обучения, освоению особенностей учебного процесса в СПО, становлению ценностно-смыслового отношения студентов к здоровому образу жизни, культурному и физическому совершенствованию.

Для активизации положительной мотивации на овладение здоровьесберегающими умениями необходимо вовлекать студентов в воспитывающую деятельность, давать им возможность самим быть инициаторами и пропагандистами здорового образа жизни. Волонтерский отряд активно подключает студентов для организации мероприятий в рамках формирования осознанного негативного отношения к вредным привычкам.

В настоящее время активно внедряются воспитательные технологии со здоровьесберегающей направленностью.

Здоровый образ жизни и здоровье личности неразрывно связаны между собой. Быть здоровым, сохранять и приумножать свои внутренние ресурсы для будущего специалиста — значит трудиться с полной отдачей физических и интеллектуальных сил, быть конкурентоспособным, заботиться о своем профессиональном самосовершенствовании.