Министерство образования Красноярского края

краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное

учреждение «Шушенский сельскохозяйственный колледж»

Статья

«Здоровьесберегающие технологии на уроках ОБЖ»

Выполнил:

 Черданцев Александр Андреевич,

преподаватель ОБЖ

2021

 «Здоровьесберегающие технологии на уроках ОБЖ»

 Сегодня существует более 300 вариантов определения понятия «здоровье»: одни характеризуют здоровье как отсутствие болезней, другие — как способность сохранять равновесие между организмом и постоянно меняющейся внешней и внутренней средой, третьи — как гармоничное физическое развитие. В настоящее время широкое распространение получило определение здоровья, данное в уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Здоровье — динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни.

 Состояние здоровья студентов как значимой социальной группы нашего общества является важным индикатором будущего трудового, экономического, культурного, оборонного потенциала общества. Постановление Правительства РФ № 916 от 29.12.2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» указывает на актуальность проведения антропометрических скринингов для своевременного выявления отклонений и нарушений развития. Согласно 41 статьи ФЗ № 273 от 29.12.2012 г «Об образовании в Российской Федерации» охрана здоровья обучающихся определяет обязательность регулярного прохождения профилактических медицинских осмотров и диспансеризации. В «Концепции развития здравоохранения до 2020 года» впервые на законодательном уровне названа структура процесса формирования здорового образа жизни и указано на необходимость создания системы мотивирования и граждан, и руководителей учреждений образования, и работодателей на ведение здорового образа жизни и обеспечение возможностей для этого.

 Таким образом, государство признает социальную ценность здоровья студентов, являющихся интеллектуальным потенциалом России. Проблемы сохранения здоровья студентов стали особенно актуальны на современном этапе.  Однако, кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое вызвали отклонения в их социальном поведении. Важнейшим   фактором   сохранения   и   укрепления   здоровья   студентов  является   внедрение здоровьесберегающих технологий в процесс обучения. Какого студента мы можем назвать здоровым? Студент здоров, если:

в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, он умеет преодолевать усталость, не имеет вредных привычек;

в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;

в эмоциональном плане – студент уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

в интеллектуальном плане – обучающийся, проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

в нравственном плане – он признает основные общечеловеческие ценности.

  Здоровьесберегающая технология предполагает реализацию следующих организационно – педагогических условий:

– строгое соблюдение санитарно-гигие­нических требований в процессе обуче­ния;

– рациональная организация учебного процесса:

– соответствие программ, ме­тодов и средств возрастным особеннос­тям обучающихся;

– грамотно составленное расписание, учитывающее дневную ди­намику работоспособности;

– контроль за объемом и дозировкой домашнего задания;

– сам урок, выстраиваемый и оцениваемый в здоровьесберегающем аспекте;

– упорядочение графика контрольных работ;

– использование активных методов обучения;

– дидактические игры;

– организация питания.

Цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить обучающимся высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. В настоящее время к здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности обучающихся, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставлении информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе (“педагогика успеха”), на культивировании у обучающихся знаний по вопросам здоровья. Среди факторов, влияющих на здоровье обучающихся можно выделить ряд психолого-педагогических факторов, которые зависят в большей степени от преподавателя ОБЖ: стиль педагогического общения преподавателя с обучающимися; психологический климат на уроке, наличие эмоциональных разрядок; характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок; степень реализации преподавателем индивидуального подхода к обучающимся (особенно, группы риска);соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям студентов; степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений обучающихся на уроках; личные, психологические особенности преподавателя, его характера, эмоциональных проявлений, его способность психоэмоционального переключения; состояние здоровья преподавателя, его образ жизни и отношение к своему здоровью.

 Образовательная среда подразумевает не только условие обучения, но и организацию учебного процесса. Преподаватель курса ОБЖ создает здоровье сберегающую образовательную среду на уроках ОБЖ.

 Для этого он:

- приводит содержание обучения в соответствие с возрастными психолого-физиологическими возможностями и потребностями студентов, а также с программами по другим предметам;

- организует учебно-воспитательный процесс на основе здоровье сберегающих технологий, обеспечивающих профилактику переутомления студентов;

- создает благоприятную внешнюю среду, соблюдение гигиенических требований к условиям обучения.

 Важнейшим направлением педагогической деятельности преподавателя ОБЖ, является формирование основ здорового образа жизни: разумное сочетание труда и отдыха на уроке, соблюдение правил техники безопасности, санитарно-гигиенического режима; культура общения, борьба с вредными привычками и др. Предмет ОБЖ рассматривается как один из предметов, выполняющих не только познавательную, но также развивающую и воспитательную функции. Этот предмет необходим всем, так как содержит мощный гуманитарный потенциал, дающий возможность развивать мышление, формировать мировоззрение, воспитывать эстетическое чувство и духовность, сохранять здоровье обучающегося. Поэтому преподаватель ОБЖ должен владеть здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ). Для наиболее полного усвоения учебного материала необходимо рационально распределять 90 минут урока.

 Структура урока:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №этапа | Этапы занятия, учебные вопросы, формы и методы обучения | Временнаярегламентацияэтапа (мин.) |
| 1 | Организационный этап:  | 5 |
|  | - проверка готовности студентов к занятию;  |  |
|  | - проверка посещаемости; |  |
|  | - сообщение темы. |  |
| 2 | Мотивационный момент: | 10 |
|  | - обоснование необходимости изучения данной темы |  |
|  | - вовлечение обучающихся в процесс постановки целей и задач |  |
|  | - взаимодействие с обучающимися для достижения цели |  |
|  | Анализ знаний обучающихся (фронтальный опрос) |  |
| 3 | Изучение нового материала | 50 |
| 4 | Подведение итогов | 20 |
| 4.1 | Закрепление нового материала (текущий контроль, выполнение теста) |  |
| 4.2 | Обсуждение и оценка результатов работы (рефлексия) |  |
| 4.3 | Выставление оценок в журнал |  |
| 5 | Домашнее задание:  | 5 |

На каждом этапе возможно применять активные методы обучения, способствующие полной реализации целей и задач каждого этапа. Например, на организационном этапе разыгрывается сценка на учебную тему (прием театрализации), начинается урок с пословицы, поговорки, эпиграфа на тему урока, или создается преподавателем проблемная ситуация противоречия между известным и неизвестным. Возможно применить интеллектуальную разминку или ассоциативный ряд. Приемы на 2 этапе целеполагание, мотивация: «Тема-вопрос» Тема урока формулируется в виде вопроса. Обучающимся необходимо построить план действий, чтобы ответить на поставленный вопрос. «Работа над понятием» Обучающимся предлагается для зрительного восприятия название темы урока, и преподаватель просит объяснить значение каждого слова или отыскать в «Толковом словаре». «Ситуация яркого пятна» Среди множества однотипных предметов, слов, цифр, фигур одно выделено цветом или размером. Через зрительное восприятие внимание концентрируется на выделенном предмете. Совместно определяется причина обособленности и общности всего предложенного. Далее определяется тема и цели урока. «Необъявленная тема» Приём, направленный создание внешней мотивации изучения темы урока. Данный прием позволяет привлечь интерес обучающихся к изучению новой темы, не блокируя восприятия непонятными терминами. Пример: Преподаватель записывает на доске слово «Тема», выдерживает паузу до тех пор, пока все не обратят внимание на руку педагога, которая не хочет выводит саму тему. Преподаватель: «Ребята, извините, но моя рука отказалась написать тему урока, и, кажется, неслучайно! Вот вам еще одна загадка, которую вы разгадаете уже в середине урока: почему рука отказалась записать тему урока?» Данный вопрос записывает в уголке классной доски. Преподаватель: «Ребята, вам предстоит проанализировать и доказать, с точки зрения полезности, отсутствие темы в начале урока! Но начинать урок нам все равно надо, и начнем с хорошо знакомого материала…».

На этапе актуализации знаний можно начать урок с интеллектуальной разминки — два-три не слишком сложных вопроса на размышление. Интеллектуальная разминка не только настраивает обучающихся на учебную деятельность, но и развивает мышление, внимание, умение анализировать, обобщать, выделять главное «Игра в случайность» Формула: преподаватель вводит в урок элементы случайного выбора. Там, где правит бал случай, - там азарт. Пробуем поставить и его на службу. Для этого годится рулетка. Достаточно иметь круг из картона со стрелкой на гвоздике. Можно и наоборот – вращать диск относительно неподвижного указателя. Объектом случайного выбора может стать решаемая задача, тема повторения, тема доклада, вызываемый обучающийся. Кроме рулетки подбрасывают вверх монетку (орел или решка), тянут жребий, вынимаем бочонки русского лото, с номером студента в журнале. «Обсуждения выполнения домашнего задания». Преподаватель вместе с обучающимися обсуждает вопрос: насколько качественно выполнено домашнее задание. «Идеальный опрос». Обучающиеся сами оценивают степень своей подготовки и сообщают об этом преподавателю. Вопрос: кто сегодня чувствует себя готовым на «5»? (Обучающиеся поднимают руки.) На «4»? На «3»? Спасибо...

 Активные методы обучения позволяют активизировать внимание обучающихся, включить их в познавательную учебную деятельность, побудить интерес к изучаемому материалу. На уроке создается атмосфера заинтересованности каждого обучающегося; стимулирование обучающихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения студента.

  *Использование ИКТ на уроках ОБЖ.*

Использование ИКТ на уроках ОБЖ открывает перед преподавателем широкие возможности при структурировании большого объёма информации, а также вовлечении обучающихся в учебную деятельность. Основные причины актуальности использования ИКТ на уроках ОБЖ: обеспечение наглядности и интерактивности; развитие интеллектуальных и творческих способностей обучающихся; ИКТ – одно из средств активизации познавательной активности обучающихся; ИКТ – стимулирует и развивает мышление, память; эффективная проверка знаний; систематизированное изучение и проверка нового материала. Использование ИКТ  в организации учебной деятельности способствует активизации процессов саморазвития и самообразования студентов, позволяет добиться успешности каждого в процессе изучения курса ОБЖ в вопросах здоровьесбережения, отказа от вредных привычек.

 Первые уроки ИКТ преподавателями ОБЖ сводились в основном в изучению нового материала, они видели их назначение в качестве вспомогательных, используемых на традиционном уроке (набор иллюстраций, дополнительный материал, справочное пособие, тест и т.д.). На уроке демонстрировался в качестве наглядных пособий видеоряд из подобранных диаграмм, схем, кино-, фоно- и фотодокументов. Даже эта форма работы (напоминающая некогда распространенные киноуроки) показала, что использование компьютерных технологий имеет серьезные преимущества перед традиционными формами уроков потому, что обладает большими возможностями предъявления обучающимся наглядных, звуковых средств, документальных и справочных материалов, позволяется читать информационное воздействие с не менее важным образным и эмоциональным воздействием на студентов. Значительно повышается интерес, особенно у слабоуспевающих обучающихся, к предмету ОБЖ, улучшается качество нового материала. Урок становится насыщенным, более динамичным, интересным и, как следствие, помогает быстрее и глубже усвоить учебную информацию. Снимается проблема дефицита наглядных пособий, физического и морального их устаревания. Имея в наличии лишь один мультимедийный компьютер в классе, преподаватель, тем не менее, обладает очень широкими возможностями для реализации различных методических приемов: анализ схем, диаграмм, видеофрагментов, статистических данных, внутрилекционное тестирование, моделирование учебных ситуаций с помощью анимации, звука. Пользуясь возможностями компьютера, он может изменить порядок и структуру урока, исходя из уровня подготовленности студентов, дополнить учебный материал событиями своего региона, учебного заведения, образно и наглядно проиллюстрировать отобранный дополнительный материал, в режиме реального времени получить доступ через Интернет к интересующей информации. Наибольший эффект дает использование уже готовых мультимедийных учебников.

Однако не следует забывать о длительности применения ТСО на уроке.

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках для студентов 1-2 курсов:

|  |
| --- |
| Непрерывная длительность (мин), не более |
| Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения | Просмотр телепередач | Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения | Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой | Прослушивание аудиозаписи | Прослушивание аудиозаписи в наушниках |
| 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 25 |

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение 5 СанПиН 2.4.2.2821-10.), а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 4 СанПиН 2.4.2.2821-10.).Ориентироваться в информации, хранящейся во Всемирной Сети, помогают поисковые системы. Наиболее популярные поисковые системы:http: // www.yandex.ru – Яндекс;http: // www.rambler.ru – Rambler;http: // www.google.com – Google;http: // www.aport.ru – Апорт.

Сайты с нормативными документами по образованию и методическими материалами:

http: //www.school.edu.ru – Российский общеобразовательный портал;

http: //www.ed.gov.ru – Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ;

http: //www.edu.ru – Федеральный сайт Российского образования;

http: //www.edu.km.ru – Образовательные проекты;

http: //www.ict.edu.ru – Информационно-коммуникационные технологии в образовании;

http: //www.festival.1september.ru – Сайт педагогических идей «Открытый урок»;методические материалы.

Образовательные ресурсы Интернета по основам безопасности жизнедеятельности:

http://www.сaim.ru/9 - Банк рефератов по безопасности жизнедеятельности;

http://www.obzh.info – Личная безопасность в различных условиях;

http://www.school-collection.edu.ru/catalog/res/ - Библиотека электронных наглядных пособий по ОБЖ;

http://www.аfestival.1september.ru/subjects/12 - Фестиваль «Открытый урок», материалы по ОБЖ;

http://www.4students.ru/search.asp?id\_subject=20 – Рефераты по безопасности жизнедеятельности;

http://www.warning.dp.ua – Справочник по безопасности, пособие по выживанию, поведение в экстремальных ситуациях.

 *Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни*

Охрана здоровья студентов предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологи­ческих условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека с молодости ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день вопросы здоровья в рамках учебных предметов чрезвычайно актуальны. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать обучающемуся, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить молодежь постоянно заботиться о своем здоровье. Так, на уроках ОБЖ практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения обучающихся к своему здоровью. Сюда же можно отнести и профилактику травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением молодого человека в различных бытовых ситуациях. В современных условиях гигиеническое обучение и воспитание обучающихся приобретает важную роль в деле сохранения здоровья подрастающего поколения. Проблема гигиенического воспитания обучающихся должна решаться комплексно, при изучении практически всех предметов, в том числе и ОБЖ. Преподавая эту науку, необходимо рассматривать влияние многих физических параметров окружающей среды на организм человека, давать обучающимся представление о том, что существуют критические значения этих параметров, превышение которых вредно для здоровья и даже опасно для жизни.

 Создание благоприятного психологического климата на уроке является одним из важнейших аспектов современного урока. При этом с одной стороны решается задача предупреждения утомления обучающихся, с другой, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого студента. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция преподавателя на желание студента выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого обучающегося. Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность студентов заметно повышается, что, в конечном итоге, приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

*Заключение*

Современным обществом востребовано не только повышение качества образования, и совершенствование его структуры, но и укрепление здоровья обучающихся, и обеспечение психологического комфорта участникам педагогического процесса. Это продиктовано быстрыми темпами развития высоких технологий, а также устойчивыми негативными тенденциями в динамике состояния здоровья студентов. Одним из способов решения проблемы ухудшающегося состояния здоровья молодого поколения, является реализация здоровьесберегающих технологий в процессе обучения.

Литература

Елисеев В.В. Создание в общеобразовательном учреждении системы здоровьесбережения. Методические рекомендации.- Ульяновск: УИПКПРО, 2008. – 49 с.

Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.

О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии. http://www.shkolnymir.info/.

Интернет-ресурсы:

<https://applied-research.ru/ru/article/view?id=7467>

 https://kgtts.ru/upload/iblock/655/6554d26c8550a8916bd8a25b2ec73fdd.pdf

<https://science-education.ru/ru/article/view?id=23434>

[https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/348623-zdo](https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/348623-zdorovesberegajuschie-tehnologii-v-prepodavan)