

Совет директоров средних медицинских и фармацевтических образовательных учреждений Приволжского федерального округа

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ульяновский медицинский колледж имени С.Б.Анурьевой»

АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Материалы
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

20 февраля 2024 года



Ульяновск
2024

Совет директоров средних медицинских и фармацевтических образовательных учреждений Приволжского федерального округа

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ульяновский медицинский колледж имени С.Б.Анурьевой»

**АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ
СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СРЕДНЕМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

**Материалы
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием**

20 февраля 2024 года

**Ульяновск
2024**

УДК 337.1
ББК 74.470
А 39

Печатается по решению организационного комитета

Организационный комитет конференции:

Софронычев А.В., директор ОГБПОУ УМК, кандидат биологических наук;
Попова Е.П., заместитель директора по учебно-методической работе ОГБПОУ УМК;

Роон В.В., заведующий учебной частью, кандидат экономических наук;

Ефимова О.В., преподаватель ОГБПОУ УМК

Актуальные тенденции развития системы здоровьесберегающей деятельности в среднем профессиональном образовании: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (20 февраля 2024 года, г. Ульяновск) / Под. ред. Е.П. Поповой. – Ульяновск: ОГБПОУ УМК, 2024. – 328 с.

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные тенденции развития системы здоровьесберегающей деятельности в среднем профессиональном образовании», проведенной 20 февраля 2024 года в ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж имени С.Б.Анурьевой». В настоящий сборник включены работы педагогических работников профессиональных образовательных организаций 12 субъектов Российской Федерации, а также Республики Беларусь, представляющие опыт создания и развития здоровьесберегающей образовательной среды в системе среднего профессионального образования, внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

Издание предназначено руководителям, методистам и всем категориям педагогических работников профессиональных образовательных организаций, реализующих программы подготовки специалистов среднего звена.

Тексты статей представлены в авторской редакции. За качество и достоверность представленных материалов ответственность несут авторы.

УДК 337.1
ББК 74.470

© Коллектив авторов, 2024
© ОГБПОУ УМК, 2024

Содержание

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА
В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ: ПРАКТИКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ, КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
Агушева Наталья Александровна, Михайлова Анна Вячеславовна.....	13
ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ЛЬГОВСКОГО ФИЛИАЛА ОБПОУ «КБМК»	
Азарцова Лилия Александровна.....	16
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ, КАК ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ЧЕРЕЗ УСВОЕНИЕ ИМ ЦЕННОСТЕЙ И ОПЫТА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ	
Батяшина Наталья Николаевна, Колесова Елена Анатольевна.....	19
ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ БУДУЩИХ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР	
Вдовина Елена Васильевна, Семерозубова Людмила Прокофьевна	24
ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ	
Владыкина Надежда Владимировна	28
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
Вятчанина Алена Юрьевна.....	31
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА В СИСТЕМЕ СПО: ПРАКТИКА И ПЕРСПЕКТИВЫ	
Джукаева Оксана Исаевна.....	37
ОПЫТ СИМУЛЯЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В АКУШЕРСТВЕ И ПЕДИАТРИИ	
Дьяконова Татьяна Юрьевна, Егорова Яна Александровна, Монашова Татьяна Владимировна	40

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	
Иванова Наталья Юрьевна, Исупова Инна Юрьевна	44
СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В УСЛОВИЯХ СПО	
Карымова Елена Михайловна, Койчуева Аминат Амырбиевна	50
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СПО	
Кемова Мадина Хайроновна	53
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРАКТИКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ	
Кенжева Алеся Мурадиновна	58
ПРИМЕНЕНИЕ АДАПТИВНЫХ СИСТЕМ ВЕНТИЛЯЦИИ ПОМЕЩЕНИЙ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА	
Королева Светлана Ивановна, Королева Мария Александровна.....	60
ФОРМИРОВАНИЕ У ПОДРОСТКОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ И НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
Кубеков Виталий Юрьевич	64
ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ РГБОУ «КАРАЧАЕВО- ЧЕРКЕССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»	
Кунижева Миральда Хамидовна	69
ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	
Макашкина Нина Алексеевна	74
РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ	
Малафеева Елена Валерьевна, Сучкова Елена Валентиновна	77
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПО	
Медведева Светлана Викторовна	79

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	
Миронова Оксана Евгеньевна.....	84
СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЕ	
Насибуллина Эльвира Рафгатовна	89
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	
Паймухин Владислав Владимирович.....	94
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ГБПОУ «СМК ИМ.Н.ЛЯПИНОЙ»	
Проходцева Марина Борисовна	97
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ	
Ряписова Людмила Владимировна.....	102
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВЕЛЕНИ ВРЕМЕНИ	
Соловьева Елена Сергеевна, Михайлова Анна Вячеславовна	108
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ В ГБПОУ НО «АРЗАМАССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»	
Сорокина Ольга Васильевна, Ковалева Ольга Борисовна	113
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО МЕДИЦИНСКОГО ЗВЕНА	
Стоянова Анна Николаевна.....	116
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРАКТИКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ	
Унежева Фатима Мухамедовна.....	119
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КОЛЛЕДЖА	
Черникова Марина Леонидовна.....	123

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА В СИСТЕМЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Шахмирзова Фаризат Тахировна..... 129

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МЕДИЦИНСКОМ
КОЛЛЕДЖЕ КАК ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Шевцова Елена Сергеевна.....131

**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
ПРОЦЕССЕ**

**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И
МЕТОДИК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

Астежева Гашанаго Магометбиевна 136

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ
КОЛЛЕДЖА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОСНОВАМ ПРОФИЛАКТИКИ**

Афони́на Алена Ивановна 139

**РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

Бачевская Марина Леонидовна, Крылова Елена Юрьевна..... 141

**РОЛЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ СПО**

Белопольская Виктория Автандиловна, Исаева Виктория Викторовна.... 146

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Бель Ольга Александровна..... 151

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
ПРОЦЕССЕ СПО**

Бибаев Александр Николаевич 155

**ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ДИЗАЙНА КАК
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ НА УРОКАХ ИСТОРИИ И
ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ**

Боднар Галина Андреевна 159

УГЛУБЛЕННОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ СОЗДАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ДЛЯ БУДУЩИХ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ Бондарева Оксана Владимировна, Старостина Татьяна Борисовна	164
ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АНАТОМИИ В ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ Вальшина Роза Яхьевна.....	169
ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПРИ ОСВОЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ Вятчанина Алена Юрьевна.....	173
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ - ПУТЬ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА И ОБУЧАЮЩЕГОСЯ Гладкова Татьяна Викторовна, Мостовой Дмитрий Иванович, Степина Елена Владимировна.....	178
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ Демирташ Фатима Абдулкеримовна.....	183
ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ Долаева Жанна Владимировна	186
ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ИНФОРМАТИКА» Дубовик Ирина Борисовна	190
ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПРИМЕРЕ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА №1 КОЛОМЕНСКОГО ФИЛИАЛА Дымова Светлана Александровна, Лагун Наталья Борисовна.....	193
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМА РЕКЛАМЫ И АНТИРЕКЛАМЫ НА ЗАНЯТИЯХ ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ ДЛЯ ПРОПАГАНДЫ ЗОЖ Завьялова Дарья Сергеевна	197
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА Заякина Людмила Викторовна, Кадулина Татьяна Станиславовна.....	200

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ Иванова Оксана Владиславовна	207
ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ПАТОЛОГИИ» Исаева марина Владимировна.....	211
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СПО Капушева Мадина Магомбетовна	216
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ И ИКТ РГБОУ «КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ» Кошелева Елена Николаевна.....	220
ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ В АРКАДАКСКОМ ФИЛИАЛЕ ГАПОУ СО «САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ» Курилова Елена Геннадьевна, Белопольская Виктория Автандиловна	224
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ ХИМИИ И БИОЛОГИИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗОЖ Кушнир Л.П.....	228
ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕТОДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ Лазарева Анна Валерьевна	233
ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КАК ЧАСТЬ ПСИХОГИГИЕНЫ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА Ланько Наталья Ивановна	237
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Мамыкина Екатерина Владимировна	241
РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ Маркина Майя Евгеньевна, Горбачева Эльвира Владимировна.....	244

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПО Ткач Анна Валериевна, Омельченко Светлана Сергеевна	248
ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ Пекина Альбина Афанасьевна	251
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ХИМИИ Петрунина Татьяна Григорьевна	256
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ Пикуза Наталья Эдуардовна	259
ЭВРИСТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ Рогозина Оксана Леонидовна	263
ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ Салпагарова Индира Эреджебовна, Салпагаров Борисбий Харшимович.	268
КВЕСТ-ИГРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Сизова Оксана Владимировна	272
ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК НА ЗАНЯТИЯХ МАТЕМАТИКИ Смолина Наталья Геннадьевна	276
ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА Сорокина Оксана Владимировна.....	279
ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В КОЛЛЕДЖЕ НА ОСНОВЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ	

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Суслина Алевтина Анатольевна, Сидякина Елена Сергеевна 284

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ
ИНФОРМАТИКИ**

Тестянова Яна Евгеньевна..... 288

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Фудина Наталья Анатольевна..... 293

**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И
МЕТОДИК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

Хатуева Фатима Расуловна, Токова Фатима Назировна.....297

**РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

Цакоева Асият Суфьяновна..... 300

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
МОДУЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «АКУШЕРСКОЕ ДЕЛО»**

Чернина Диана Раисовна 303

**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА
ЗАНЯТИЯХ ПО МДК.02.01.01 СЕСТРИНСКИЙ УХОД ПРИ
РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И СОСТОЯНИЯХ ПАЦИЕНТОВ
ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ**

Чибышева Наталья Владимировна, Баичкина Марина Сергеевна.....307

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДИКИ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

Шебзухова Аминат Исмеловна..... 312

**ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ****ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ В УЧЕБНОМ
ПРОЦЕССЕ**

Семенова Муслима Алиевна 315

**ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

Тарасов Максим Анатольевич 318

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
ПРОЦЕССЕ ГАПОУ «БРЯНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»

Цупова Елена Александровна..... 324

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРАКТИКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ, КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Агушева Наталья Александровна,
Михайлова Анна Вячеславовна,
ГАПОУ СО СОБМК
г. Саратов*

Пожалуй, не найдётся ни одного философа, который в той или иной степени не касался фактора здоровья в бытии человека. Накопленная в течение многих веков мудрость говорит о том, что человечество всегда ценило здоровье, поощряло крепость духа и умеренность в потреблении телесных благ. В сказках, мифах, легендах многих народов прославляются сильные, смелые, выносливые, трудолюбивые люди и высмеиваются лентяи, обжоры, пьяницы.

Обобщая всё вышеизложенное, можно отметить, что существенной характеристикой отношения человека к своему здоровью является такая важная составляющая, как здоровый образ жизни. [4]

Главным результатом усилий и действий государственных органов исполнительной власти на всех уровнях является реальное влияние на здоровье россиян и исполнение главных целевых показателей в сфере охраны здоровья граждан. Осуществляемый постоянный мониторинг и контроль основных показателей состояния здоровья населения позволяет получать всестороннюю информацию для эффективного и экономически обоснованного влияния на динамику этих процессов, для принятия управленческих решений.

Одна из важных проблем социальной политики- формирование здорового образа жизни населения. Здоровье — это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Когда здоров человек - здорова семья, а из здоровой семьи складывается здоровое общество, и, следовательно, здоровое, сильное государство. [1]

Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Основные элементы здорового образа жизни - плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, закаливание.

Важное место в решении проблем, связанных с пропагандой здорового образа жизни, занимает развитие форм именно профилактической работы, главная цель которой – повысить ценность собственной жизни в глазах молодежи и подростков.[2] Работая с молодежью по данному направлению, важно выбрать такую форму, чтобы она не являлась скучным направлением, чтобы они задавали вопросы, возникающие у них в этом возрасте. Ведь проблема здоровья обсуждается подростками на уровне догадок, а взрослый собеседник, нашедший с ним общий язык, может многое рассказать.[4]

Большую роль в этом играют мероприятия, проводимые во Всемирный день здоровья:

- публичные лекции, семинары и конференции;
- мероприятия в образовательных учреждениях;
- широкое освещение проблем здравоохранения в СМИ и социальных сетях; работа волонтеров; агитация в виде листовок, плакатов и других визуальных средств;

- массовые зарядки, уроки гимнастики, флешмобы с участием звезд эстрады и кино, известных спортсменов и т. п.;
- спортивные состязания; бесплатные консультации врачей и других специалистов.

Различные мероприятия с привлечением общественности к проблеме ЗОЖ имеют большую значимость в наше время.

Выездные профориентационные мероприятия становятся регулярными в нашем колледже. Их проводят в различных учебных общеобразовательных учреждениях города и области.

Одно из направлений этих мероприятий является информирование подрастающего населения о ЗОЖ. [4] Важно определить, какая проблема по ЗОЖ волнует учащихся школы. На основе сформулированной проблемы будет разрабатываться проект. И тут, конечно, не обходится без привлечения к реализации проекта преподавателей учреждения, психологов, родителей, сотрудников различных медицинских учреждений

Взаимодействие с семьями воспитанников включает санитарно просветительскую работу: консультации, устные журналы, беседы....

Другое направление: Информация об учебном заведении и профессиях, связанных с медициной.

Перед молодыми людьми, которые планируют в будущем связать свою жизнь с медициной, выступают сотрудники колледжа. [2] Они подробно рассказывают о специальностях, по которым в колледже ведется обучение, об учебно-материальной базе, позволяющей готовить высококвалифицированных специалистов, правилах и порядке подачи документов в приемную комиссию. В ходе общения обсуждаются вопросы, связанные с поступлением в колледж: количество бюджетных и внебюджетных мест на отделениях, проходные баллы прошлого учебного года.

Общественная социальная реклама является хорошим инструментом для воспитания ценностей и формирования правильного направления поведения и ЗОЖ как детей, так и взрослых.[3]

Именно внимание общественности способствует к дальнейшей проблематизации негативных явлений в обществе, возможность вывода их на государственный уровень и повышает шанс скорейшего поиска решения для них. Представляют информацию в различных формах и с использованием любых средств: Интернет-источники, плакаты, брошюры, буклеты...

Список литературы

1. Агабекян А. В. Специфика физического воспитания российской молодежи посредством зимних видов спорта // *Философия образования*. — 2016. — № 5 (68). — С. 157–165.
2. Артюнина Г. П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Г. П. Артюнина. — Москва: Мир: Академический проект, 2009. — 766 с.
3. Бабушкин И. Е. Физкультурно-оздоровительная работа в медицинском вузе по общероссийскому направлению "Вуз здорового образа жизни" // *Философия образования*. — 2016. — № 5 (68). — С. 175–184.
4. Ахмерова С.Г. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения // *Профилактика заболеваний и укрепление здоровья*. – 2017. – № 2. – С. 37–40.
5. <https://telefonoveria.ru/about/>
6. <https://волонтерымедики.рф>

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ЛЬГОВСКОГО ФИЛИАЛА ОБПОУ «КБМК»

*Азарцова Лилия Александровна,
ОБПОУ «КБМК» Львовский филиал,
г. Львов*

Актуальность выбранной темы обусловлена освоением студентами медицинских образовательных учреждений большого объема информации, обучению практическим навыкам на базах практики и непосредственным контактированием с пациентами в условиях стационара. С учетом современной социально-экономической ситуации, негативно влияющей на здоровье обучающихся, возникает необходимость активной разработки и

реализации профилактического и пропагандистского направления в колледже с участием, как преподавательского состава образовательного учреждения, так и с привлечением самих студентов.

Здоровье – это не только состояние, характеризующееся отсутствием болезней, но и ресурс, необходимый студентам для обучения. Общее физическое развитие, утомляемость – это факторы, от которых непосредственно зависит и познавательная активность, и способность к усвоению нового материала студентами. Здоровье студентов – это проблема не только медицинская, но и педагогическая, и социальная.

Научно установлено, что неблагоприятные социально-экономические факторы (условия жизни, труда и отдыха, качество питания и др.) оказывают существенное влияние на здоровье человека, его склонность к развитию заболеваний, осложнений уже имеющихся, и способности им противостоять. В условиях обучения организм студента испытывает умственное и психоэмоциональное напряжение, которое сопровождается нарушением режима труда и отдыха, нарушением питания. Данные факторы часто приводят к осложнению процесса адаптации и возникновению различных заболеваний. Такая ситуация предполагает необходимость внедрения в систему обучения студентов мер, направленных на сохранение их здоровья: оптимизацию образовательного процесса, улучшение технологий обучения, условий проживания, улучшению качества питания, т.е. формирование здоровьесберегающей образовательной среды в системе СПО.

Студенты в период обучения испытывают воздействие целого комплекса стрессовых факторов, которые в свою очередь негативно отражаются на психическом и физическом здоровье. Основной упор при обучении студентов медицинских образовательных учреждений делается на освоении полученных знаний в условиях применения на практике, что в свою очередь подразумевает непосредственный контакт с пациентами в

медицинских учреждениях. В учебный период студенты большую часть времени ведут малоподвижный образ жизни, что в свою очередь оказывает негативное влияние на организм.

Проблема укрепления здоровья и его сбережения достаточно серьезная и имеет свою статистику. По данным Минздрава только 14% студентов по России практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 40% имеют хронические заболевания, и с каждым годом эти цифры только увеличиваются. У каждого четвертого студента обнаруживается патология со стороны сердечно-сосудистой системы, у каждого третьего – нарушение опорно-двигательного аппарата, близорукость, отклонения со стороны нервной системы. Такое состояние здоровья студентов – это не только результат воздействия негативных внешних факторов на организм, но и нежелание заботиться о своем здоровье.

С целью укрепления здоровья и профилактики развития заболеваний студентов на базе ОБПОУ «Курский базовый медицинский колледж» Львовский филиал разработан комплекс мероприятий, охватывающий ряд факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся. К таким мероприятиям относятся:

1) Организация сбалансированного питания в столовой колледжа, которое полностью соответствует поддержанию здоровья студентов.

2) Проведение занятий физической культурой с учетом времени года, как в спортивном зале, так и на свежем воздухе. В зимнее время это лыжный вид спорта на территории расположенного рядом городского стадиона «Витязь». Регулярно студенты привлекаются к участию в спартакиаде, в спортивных массовых соревнованиях по волейболу, баскетболу, настольному теннису и т.д.

3) Проблема снижения уровня заболеваемости студентов предполагает активизацию творческого потенциала. Отделом по

воспитательной работе разработаны программы для развития творчества обучающихся в виде различных кружков, спортивных, танцевальных секций.

4) Студенты активно принимают участие в волонтерской деятельности по направлениям: «Волонтеры за ЗОЖ», «Волонтеры-медики».

5) Оптимизация учебного процесса на основе применения современных и здоровье сохраняющих технологий. Во время проведения лекционных занятий преподаватели делают перерывы на разминки пятиминутки, где обучают студентов упражнениям, которые можно проводить в условиях ограниченного пространства и сидя за рабочим столом.

6) Во время прохождения учебных и производственных практик на базе медицинских учреждений все студенты проходят инструктаж по правилам поведения, также обучаются правилам асептики и антисептики в работе с пациентами и медицинскими изделиями.

7) Студенты привлекаются к мероприятиям по пропаганде здорового образа жизни, по борьбе с вредными привычками, обучению населения правилам здорового питания, массовым оздоровительным мероприятиям и т.д.

Список литературы

1. Абдурашитова, Ш. А. Пропаганда здорового образа жизни – одно из главных направлений гигиенического обучения и воспитания населения / Ш. А. Абдурашитова. [Текст]: непосредственный, электронный // Молодой ученый. – 2017–№ 7 (141). – URL: <https://moluch.ru/archive/141/39497/> (дата обращения: 05.02.2024).
2. Вдовина, Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник [Текст] / Л.Н. Вдовина. - Рн/Д: Феникс, 2017–276 с.
3. Колпина Л.В. Теоретико-методологические основы исследования социального здоровья личности. – М.: СГУ, 2009–179 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ, КАК ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ЧЕРЕЗ УСВОЕНИЕ ИМ ЦЕННОСТЕЙ И ОПЫТА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

*Батяшина Наталья Николаевна,
Колесова Елена Анатольевна
ОГБПОУ «КМТ»
р.п.Карсун*

В современном мире конкурентоспособным можно считать выпускника, который владеет механизмами сохранения собственного здоровья в условиях труда, является способным повысить свой уровень работоспособности.

С введением новых федеральных государственных образовательных стандартов меняется представление о результатах обучения. Задача образовательного процесса состоит не столько в передаче знаний, умений и навыков, а в достижении личностного результата, формировании осознанной, активной позиции студента и будущего гражданина.

Важна, прежде всего, личность самого обучающегося и происходящие с ним в процессе обучения изменения. Здоровье является одним из главных элементов национального богатства любого государства и может рассматриваться как проявление уровня культуры личности.

Цель здоровьесберегающего обучения – обеспечение студентам возможности сохранения и поддержание здоровья на протяжении всего периода обучения и после него, формирование необходимых умений и навыков, а также использование полученных знаний в повседневной жизни.

Показателем, здоровьесберегающего обучения медицинских работников, является его общественно-оздоровительная ориентация, которая обеспечит целенаправленное формирование культуры здоровья обучающегося через усвоение им ценностей и опыта культуры здоровья.

Это может быть реализовано путем введения во все медицинские дисциплины элементов здоровьесберегающих знаний.

Задачами здоровьесберегающего обучения будущих медицинских работников являются:

1. Последовательное построение системы профессиональной здоровьесберегательной культуры обучающегося, как суммы представлений о культуре здоровья и здоровьесберегающих ценностных ориентациях;

2. Медико-профессиональная здоровьесберегающая компетентность и ценностная мотивация на сохранение и улучшение здоровья;

3. Развитие у обучающихся креативности, творческих способностей и практических умений в области здоровьесбережения.

Реализация поставленных задач, осуществляется путем обучения следующим здоровьесберегающим технологиям:

1. Становление у студентов здоровьесберегающей культуры, реализуется через воспитание у них личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию представлений о здоровье как ценности, усиление мотивации на ведение здорового образа жизни, повышение ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи; воспитание активной социальной здоровьесберегающей позиции к действительности и готовность к выполнению социальных функций и ролей в профессиональном лечебном и сестринском деле.

2. Применение медицинских знаний, заключается в воспитании профессиональной рефлексии, навыков применения здоровьесберегающих технологий, в сохранении и приумножении здоровья; развитии у студентов направленности на здоровьетворчество, здоровый образ жизни, оптимизацию состояния организма и повышение устойчивости, к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной сред;

приобретении умений применять полученные знания в продуктивной профессиональной деятельности, усвоении основ здоровьесбережения в практических навыках сестринского дела.

3. Самостоятельное применение студентом-медиком здоровьесберегающих технологий в будущей профессиональной деятельности.

Формирование культуры здоровьесбережения студентов медицинского техникума включает освоение следующих видов деятельности: проведение мероприятий по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни, проведение мероприятий по профилактике инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи. Формирование этих видов деятельности осуществляется путем изучения соответствующих профессиональных компетенций по обеспечению безопасной окружающей среды, организации рабочего места, обеспечению внутреннего контроля качества и безопасности медицинской деятельности, консультированию населения по вопросам профилактики заболеваний, пропаганде здорового образа жизни и т.д.

Учебный процесс в техникуме направлен на обеспечение последовательности получения здоровьесберегающих знаний, логичности планирования содержания учебных дисциплин, оптимальности организации аудиторной и самостоятельной работы, творческого сотрудничества студентов и преподавателей, что формирует опыт самоорганизации, самодисциплины и самоконтроля в обучении здоровьесберегающим технологиям.

Студенты техникума готовят образовательные проекты: «Медики - за здоровье России», «Молодежь - за здоровый образ жизни!», «Влияние выбранной профессии на формирование здорового образа жизни». С

проектами студенты выступают на региональных и внутритехникумовских научно – практических конференциях.

Каждый год студенты четвертого курса готовят групповой проект «ВИЧ- инфекция и его профилактика». В процессе ее подготовки исследуются вопросы актуальности проблемы ВИЧ, определяется уровень санитарной грамотности молодежи в вопросах профилактики СПИДА путем анонимного анкетирования студентов 1–3 курса техникума. Полученные результаты презентуются на студенческой конференции 1 декабря – Международный день борьбы со СПИДом.

На занятиях преподаватели обучают здоровьесбережению разными методами и предлагают освоить компетенции через подготовку памяток, буклетов, пресс-релизов, листовок; выпуск санитарных бюллетеней; проведение лекций-бесед с пациентами или их родственниками; подготовку и защиту презентаций, докладов, сообщений, рефератов; защиту курсовой работы. В техникуме работают секции: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, лыжная секция (в зимнее время). Количество студентов, занимающихся в каждой секции, от 15 до 22 человек. Результативность таких занятий — это не только призовые места на районных и городских соревнованиях, но и улучшение здоровья. Организованы занятия в тренажерном зале техникума, желающие студенты и сотрудники техникума могут его посещать.

Процесс обучения в техникуме направлен на формирование здорового образа жизни студентов. В процессе обучения формируется личность будущего специалиста, развивается умственная активность, студент овладевает опытом практической деятельности, направленной на оздоровление организма, развитие умения вести здоровый образ жизни, так как успешная профессиональная деятельность будущих средних медицинских работников зависит, во многом от наличия здоровья.

Список литературы

1. Айзман Р. И., Мельникова М. М., Косованова Л. В. Здоровьесберегающие технологии в образовании. – М.: Юрайт, 2020. – 282 с.
2. Байкова Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи. – М.: Юрайт, 2023. – 216 с.
3. Глозман Ж. М. Психология. Общение и здоровье личности. – М.: Юрайт, 2023. – 193 с.
4. Макеева Т. В., Тихомирова Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика. – М.: Юрайт, 2023. – 251 с.
5. Никольский А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека. – М.: Юрайт, 2023. – 303 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ БУДУЩИХ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР

*Вдовина Елена Васильевна,
Семерозубова Людмила Прокофьевна
ГБПОУ «СМК им. Н. Ляпиной»
г. Самара*

*«Все, что есть в этом мире выдающегося,
проистекает из правильного образа жизни»*

Дэвид Старр Джордан

Здоровье является, одним из главных компонентов, составляющих и определяющих качество жизни человека. В условиях современной реальности здоровье становится уязвимым, так как люди часто испытывают стресс, страдают гиподинамией, неправильно питаются, много времени проводят за компьютером. Поэтому преподавателям при работе с молодежью особое внимание нужно уделять здоровьесбережению и формированию здорового образа жизни.

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, это не просто отсутствие болезней. Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Здоровье подрастающего поколения – основная проблема современного образования и не только социальная, но и нравственная.

В современных социально-экономических условиях личная роль каждого в сохранении здоровья особенно важна. В нашей стране анкетирование различных групп населения (школьников, студентов и т.д.) показало, что здоровье в иерархии ценностей и потребностей респонденты ставят на одно из последних мест, после таких материальных благ, как квартира, машина, престижная работа и т.д. Поэтому для России одной из важных государственных задач следует считать создание престижа здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ), поддерживаемой экономически моды на здоровье. Формирование правильного отношения к собственному здоровью должно стать показателем общей культуры человека. [1, с.15]

Изменения, которые происходят в современном образовательном процессе, сопровождаются интенсификацией умственной деятельности, увеличением нагрузки на организм обучающегося [3, с.8]. В образовательном процессе здоровьесбережение является педагогическим феноменом, который означает создание условий для формирования у студентов знаний, умений для поддержания и укрепления здоровья. Участие в спортивных мероприятиях способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств и формированию здорового образа жизни, помогают развивать дисциплину, настойчивость и целеустремленность.

Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Здоровьесбережение помогает не только сохранять здоровье, но и формировать ценностные ориентации, необходимые для успешной жизни в современном обществе. Одним из главных аспектов здоровьесбережения является формирование у студентов здорового образа жизни, важность которого помогают понять преподаватели. Установка на здоровый образ жизни появляется у человека не сама по себе, а формируется в результате

определенного психологического и педагогического воздействия. Поэтому современные образовательные учреждения профессионального образования должны быть учреждениями, призванными растить физически и психически здоровых граждан, формировать у них потребность в хорошем здоровье, научить ответственно относиться не только к собственному здоровью, но и к здоровью других людей, а также к сохранению среды обитания. [2, с.41-43]

Необходимо формировать у студентов знания безопасного поведения. Культура безопасного поведения представляет собой способы и результаты разумной жизнедеятельности человека в области обеспечения охраны здоровья (здоровый образ жизни, правильные стереотипы поведения в экстремальных ситуациях, неприятие вредных привычек: алкоголь, наркотики, табакокурение, компьютерная зависимость и т.д.). Воспитание культуры безопасной жизнедеятельности предполагает приобщение к соблюдению правил безопасности, приобретение знаний и навыков действий в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

Для того чтобы подготовить студентов к реализации современных форм и методов обучения безопасной жизнедеятельности, необходимо в процессе профессиональной подготовки использовать активные методы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой (организацию творческих мероприятий, кружков, игр, соревнований, проведение бесед).

Когнитивный компонент компетентности здоровьесбережения предполагает теоретическую готовность к процессу здоровьесбережения. Он включает в себя знания, с помощью которых можно сохранять и укреплять свое собственное здоровье; знания, необходимые в процессе осуществления здоровьесбережения в профессиональной деятельности; знания, необходимые для самообразования в аспекте здоровьесбережения. [4, с.5-6]

Однако, для того чтобы успешно реализовать эту задачу, нужно знать индивидуальные особенности каждого студента. Важно учитывать возраст, пол, физическое и психическое состояние, социальную среду, в которой живет человек.

Педагогический феномен здоровьесбережения медиков означает создание условий для формирования у будущих медицинских работников знаний, умений и навыков, необходимых для поддержания и укрепления своего здоровья и здоровья пациентов. В современной медицинской практике здоровьесбережение является одной из важнейших задач.

Медицинская сестра должна проявлять ответственность и толерантность, самоконтроль и профессиональную требовательность, должна быть физически выносливой и стремиться к повышению уровня своего здоровья и здоровья окружающих. Формирование компетентности здоровьесбережения происходит в процессе конструктивного взаимодействия преподавателей колледжа, студентов и медицинского персонала во время прохождения практики обучающихся в медицинских лечебных учреждениях.

С учетом функциональных обязанностей медицинской сестры, которые обеспечивают здоровьесбережение, можно предположить, что медицинскому работнику необходимо владеть основами законодательства в области охраны здоровья населения; знаниями факторов, укрепляющих и разрушающих здоровье.

Способность будущих медицинских сестер применять теоретические знания в решении конкретных практических задач – это показатель сформированного деятельностного компонента. Медицинская сестра должна уметь выявлять факторы, негативно влияющие на здоровье; максимально использовать потенциал всех ресурсов для сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих; планировать и

реализовывать индивидуальную, групповую работу в области здоровьесбережения.

Медицинская сестра должна проявлять ответственность и толерантность, самоконтроль и профессиональную требовательность, должна быть физически выносливой и стремиться к повышению уровня своего здоровья и здоровья окружающих. Формирование компетентности здоровьесбережения происходит в процессе конструктивного взаимодействия преподавателей колледжа, студентов и медицинского персонала во время практики обучающихся в медицинских образовательных учреждениях.

В связи с этим огромное значение приобретает санитарно-просветительская работа среди населения. Ведущая роль в выполнении этой работы лежит на медицинских работниках, в частности медицинских сестрах и фельдшерах. Формирование здорового образа жизни у населения и профилактика заболеваний являются важнейшим направлением в работе медперсонала.

Учебно-методические пособия и методические рекомендации помогают медицинским работникам разрабатывать и внедрять программы здоровьесбережения в свою практику. Они содержат информацию о том, какие знания и навыки необходимо усвоить, какие методы и формы работы использовать для достижения этой цели. Здоровьесбережение медиков – это неотъемлемая часть медицинской практики, которая помогает медицинским работникам не только сохранять свое здоровье, но и формировать ценностные ориентации, необходимые для успешной работы в современном обществе.

Здоровьесбережение можно представить в виде развивающейся системы со стимулирующей ролью по отношению к развитию образованности и сохранения здоровья. В связи с этим, с точки зрения здоровьесберегающей деятельности, оптимальным является обучение,

обеспечивающее максимальный уровень образованности при сохранении благоприятной динамики работоспособности и здоровья обучающихся. [3, с.25] Поэтому несомненна важность построения целостной модели учебно-воспитательного процесса, направленного на формирование компетентности здоровьесбережения будущих специалистов.

Список литературы

1. Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010. – 214 с.
2. Георге С.В. Структура компетентности здоровьесбережения специалистов нефтегазовой отрасли/ С.В. Георге //Среднее профессиональное образование. – 2011.– № 7.– С. 41-43.
3. Коржова М.Е. Проектирование здоровьесберегающего образовательного процесса в учреждениях среднего профессионального образования: уч.-метод. пособие / М.Е. Коржова. – Челябинск: ИЦ «Уральская академия», 2006. – 28 с.
4. Царькова Е.А. Компетентность в контексте модернизации профобразования/ Е.А. Царькова // Профессиональное образование. – 2004. – № 6. – С. 5-6.

ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ

*Владыкина Надежда Владимировна
АПОУ РМК МЗ УР
город Ижевск*

«Меж годами посредники,

Ваших помыслов-вестники — это мы...»

Расул Гамзатович Гамзатов

Здоровьесберегающая образовательная технология представляется как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью обучающихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья.

Цель здоровьесберегающей педагогики заключается в обеспечении выпускникам образовательных учреждений высокого уровня реального

здоровья, достигая при этом уровня знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни и плодотворной жизнедеятельности.

В современном мире приходится гибко приспосабливаться к образу жизни и психологии молодежи. Основной проблемой современности является отсутствие мотивации, как к учебе, так и к дальнейшей профессиональной деятельности. Педагогическому составу приходится менять технологии преподавания дисциплин для достижения успехов в учебе студентов, а также высокого уровня последующего трудоустройства.

В данной работе хотелось бы осветить принцип преемственности и завершенности. Данный принцип состоит в согласованности не только содержания, но и технологической модели, форм учебной деятельности на разных ступенях образования как в макро-, так и в микроструктуре. На каждой следующей ступени расширяются и углубляются представления, знания, умения и навыки, происходит переход с низкого уровня на более высокий (1).

В нашем колледже используется принцип междисциплинарных, междурсовых и межфакультетных связей, начиная с первого курса. Первокурсники знакомятся со студентами старших курсов своей специальности, со студентами других специальностей, с выпускниками, работающими по специальности, выпускниками, поступившими в медицинские ВУЗы, а также медицинскими работниками-стажистами и преподавателями-ветеранами.

На первом этапе проводится знакомство с колледжем в виде экскурсий по учебным кабинетам, кабинетам симуляционного обучения, библиотеки, читального зала и музея колледжа.

Далее начинается знакомство с базами производственных практик: отделений ЛПУ, центральных стерилизационных отделений, ФАПов, патологоанатомического бюро, Перинатального центра, станции скорой

медицинской помощи, аптек, клинико-диагностических и бактериологических лабораторий, медико-генетической консультации и т.д. После проведенных экскурсий от студентов приходит насыщенная обратная связь, формируется целостное представление о системе здравоохранения.

На следующем этапе происходит обмен получаемых знаний со студентами других курсов и специальностей посредством различных конференций, конкурсов, квестов и других внеурочных мероприятий. Периодически проводятся встречи с выпускниками, на которых обсуждаются проблемы сдачи экзаменов, предстоящей аккредитации и профориентации.

Самым значимым этапом принципа преемственности и завершенности являются встречи студентов с медицинскими работниками-стажистами и преподавателями-ветеранами. Данные мероприятия проводятся как в очном, так и заочном формате. Но даже при просмотре фото- и видеоинтервью с данной категорией почетных людей студенты расширяют свои познания в истории медицины и обучения в нашем медицинском колледже. Некоторые студенты после данных встреч выбирают темы для НПК, курсовых и ВПР в данном направлении.

Все представленные выше мероприятия приводят к разнообразию в теоретических и практических занятиях, формированию целостного представления о выбранной профессии, получению наглядного примера активного долголетия, что обеспечивает студентов образовательных учреждений высокого уровня реального здоровья, достигая при этом уровня знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни и плодотворной жизнедеятельности.

Список литературы

1. «Применение здоровьесберегающей образовательной технологии в системе СПО», Любо Анна Александровна, преподаватель Московский промышленно-

экономический колледж, Лохман Наталия Николаевна, преподаватель Московский промышленно-экономический колледж. <https://педпроект.рф/любо-а-а-лохман-н-н/>

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Вятчанина Алена Юрьевна
АПОУ РМК МЗ УР
г. Ижевск

В настоящее время в стране происходят существенные изменения в национальной политике образования. Определяются они стремлением к переходу на позиции лично-ориентированной педагогики.

Инновации, характерны для любой профессиональной деятельности человека, поэтому, становятся предметом изучения, анализа и внедрения.

Возникает большой интерес к теме внедрения и применения инновационных технологий в процессе образования в СПО и получения высоких результатов от их использования.

Инновация – это новшество или нововведение, которое серьезно повышает эффективность действующей системы [1, с. 20].

Инновация – это процесс реализации и внедрения нового в определенную социальную деятельность.

Для соблюдения пропорций в достижении целей необходимо применение инновационных технологий. «Инновационная технология – совокупность приемов и методов, направленных на изучение, актуализацию и оптимизацию деятельности, в результате которой создаются и материализуются нововведения, вызывающие качественные изменения в различных сферах жизнедеятельности, ориентированные на рациональное использование материальных, экономических и социальных ресурсов» [1, с. 34].

Педагогическая инновация – введение нового в педагогическую деятельность, изменения в целях, содержании, методах и формах обучения и воспитания, целью которых является повышение эффективности совместной деятельности педагога и обучающегося [2, с. 113].

В настоящее время большое внимание уделяется способности обучающихся находить необходимую информацию, обрабатывать ее и делать определенные выводы. В результате изменений целей и задач, ставящихся перед СПО, встает необходимость применения инновационных технологий в образовательном процессе [2, с. 203].

Инновационные технологии в образовании представляются комплексом из трех элементов:

1. Содержание, которое передается учащимся. Оно направлено на формирование компетенций, адекватных современному миру, оно должно быть хорошо структурировано, наглядно представлено в форме мультимедиа и передаваться посредством современных коммуникаций.

2. Метод обучения, который должен быть направлен на активное привлечение обучающихся. Знания должны усваиваться не пассивно, а при непосредственном участии будущих специалистов.

3. Средства обучения, включающие информационную, технологическую, организационную и коммуникационную составляющие.

К основным целям современных образовательных технологий можно отнести:

➤ формирование у обучающихся фундаментальных знаний, позволяющим получать новые знания, работать и переучиваться;

➤ формирование креативного типа личности, способностей к групповой и аналитической работе, толерантности, формирование проектного мышления.

В педагогической деятельности СПО имеется большой арсенал инновационных технологий. Возможность их использования в

образовательном процессе зависит от готовности педагогов воспринять изменения и от технической обеспеченности образовательных учреждений [3, с. 85].

Педагоги-практики применяют в своей повседневной работе инновационные технологии и современные методы обучения, которые включают в себя активные и интерактивные формы. Активные методы предполагают непосредственное участие обучающихся, их деятельную позицию в образовательном процессе. Интерактивные формы позволяют лучше усваивать получаемые знания посредством слухового и зрительного восприятия. Эти методы относятся к групповым формам обучения, когда будущим специалистам предлагается работать в составе коллектива, получать групповые знания, но при этом нести индивидуальную ответственность. Педагоги, отмечают целесообразность проведения таких форм уроков:

- уроки-экскурсии,
- творческие уроки –создание газеты или фильма, просмотр фильмов;
- решение различных вопросов посредством профессиональных игр и профессиональных конкурсов»; групповые задания.

В результате у обучающихся формируются способности к получению нового материала, его анализу; они учатся делать выводы из прочитанного, обобщать и систематизировать полученные данные, обсуждать и дискутировать. Инновации позволяют формировать современного специалиста, быстро ориентирующегося и способного принять самостоятельное решение. Таким образом, инновационные технологии находят применение в образовании. Течение времени и изменение уклада жизни диктует необходимость внедрения новшеств [3, с. 320].

Рассмотрим более конкретно инновационные технологии, применяемые в образовательном процессе.

Инновационные технологии в предметном обучении можно разделить на две группы:

1. Общие технологии:

- информационно-коммуникационные технологии (ИКТ);
- здоровьесберегающие.

2. Технологии, в основу применения которых ставится личностный подход к обучению:

- лично-ориентированные;
- воспитательные;
- технология перспективно-опережающего обучения.

Внедрение информационно-коммуникационных технологий в процесс образования предполагает под собой интеграцию различных областей знаний с информатикой. Это приводит к информатизации мышления обучающихся и пониманию процессов информатизации в современном мире. К преимуществам ИКТ относятся: наглядность преподаваемого материала, творческий стиль работы, беспрепятственный доступ к любому источнику информации на различные темы, оперативность в обновлении сведений [3, с. 429].

Будущие специалисты посредством использования ИКТ принимают участие в онлайн-олимпиадах, готовят проекты по профессиональным дисциплинам.

Применение данных технологий в деятельности педагога позволяет сократить время, затрачиваемое на обработку данных и подготовку к урокам. Использование ИКТ позволяет ярко и наглядно преподнести необходимый материал.

Информационно-аналитическое сопровождение обучения и управление качеством образования позволяет проследить развитие во

времени отдельного обучающегося, параллельной группы, СПО в целом. Данный метод стал неотъемлемой частью процессов контроля усвоения предметов обучающимися, контроля работы отдельных преподавателей. Более эффективно данная технология работает совместно с применением ИКТ.

К дидактическим технологиям относятся: игры; групповые задания; подготовка курсовых проектов, дипломных работ; самостоятельная работа с информационными источниками.

Метод игр и конкурсов позволяет заинтересовать учеников, увлечь. А в результате получить необходимые знания, усвоить информацию. Групповые задания способствуют развитию у будущих специалистов умения вести диалоги, принимать во внимание несколько вариантов решения задач, посредством дискуссии приходить к единому мнению. При подготовке курсовых и дипломных работ формируется база навыков и умений, которые необходимо будет принимать в будущей профессии. Для создания работы обучающимися необходимо найти источники информации, изучить их, систематизировать полученные данные и реализовать в сжатой форме. При этом подготовка требует и творческого подхода. Выполненная работа сопровождается фото- или видеоматериалами, созданными непосредственно обучающимся [4, с. 19].

В настоящее время большое значение придается здоровьесберегающим технологиям в образовании. Это системный подход к процессу обучения, направленный на поддержание благоприятного психологического климата и пропаганду здорового образа жизни.

Одним из важнейших аспектов эффективного образования является комфортная, доброжелательная обстановка во время занятий. Это помогает снизить барьер между преподавателем и обучающимся и раскрыть творческие способности каждого студента. Уместный юмор, небольшие отступления, стимулирование к мыслительной деятельности – вот приемы,

использование которых позволит педагогу достичь комфортной психологической обстановки в аудитории.

Охрана здоровья включает в себя несколько направлений - это создание необходимых гигиенических и психологических аспектов. пропаганда здорового образа жизни, профилактика различных заболеваний [4, с. 58].

Необходимость инновационных технологий бесспорна. Занятия с их применением становятся более интересными и яркими. Обучающиеся заинтересованы в достижении определенных результатов обучения, что в итоге позволяет повышать качество образования.

Список литературы

1. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: учебное пособие для студентов педагогических вузов и системы повышения квалификации педагогических кадров / под ред. Е. С. Полат. 2-е издание, 2020
2. Основы педагогического мастерства / Под ред. И. А. Зязюна. – М.: Просвещение, 2022.
3. Селевко, Г. К. Энциклопедия образовательных технологий: в 2 томах / Г. К. Селевко. Москва: Изд-во Научно-исслед. институтата школьных технологий, 2006 Т. 1 816 с.
4. Цибульникова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова ; под общей редакцией Е. А. Левановой. — Москва: МПГУ, 2017.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА В СИСТЕМЕ СПО: ПРАКТИКА И ПЕРСПЕКТИВЫ

*Джукаева Оксана Исаевна,
РГБОУ «Карачаево – Черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск*

Профессиональное образовательное учреждение считается социальным, многофункциональным органом, содействующим рождению у человека навыка саморегуляции крепкой жизнедеятельности. Осуществление целенаправленной деятельности, формирование единой психолого-педагогической помощи и внедрение здоровьесберегающих

технологий приводит к значительным переменам в формировании общеобразовательного учреждения, захватывая все без исключения – от управления до взаимоотношений в группе. Здоровьесбережение — это целенаправленная системная деятельность по применению на практике различных здоровьесберегающих технологий с целью минимизации воздействия на подростков основных факторов нарушения здоровья.

Здоровьесберегающая функция обучения реализуется эффективнее, если подготовка направлена на ведение интенсивной воспитательно-просветительной работы, включающей здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии включают в себя различные аспекты, такие как физическая активность, правильное питание, гигиена, психологическое благополучие и социальная адаптация. Они помогают развивать навыки заботы о своем здоровье и принимать ответственность за свою жизнь и благополучие. Основная цель здоровьесберегающих технологий – создание условий для полноценного физического и психического развития обучающихся, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению иммунной системы, профилактике заболеваний и повышению общей работоспособности.

Формирование здоровья и образа поведенческих наклонностей является важной стратегической задачей, в отличном здоровье растущего поколения заинтересованы все: родственники, руководители учебных заведений и общество. Индикатор состояния здоровья студентов отражает изменение качественного состава окружающего мира, а также экономическое состояние страны.

Здоровье студентов – некий указатель на здоровье целого народа в будущем времени. Недостаточное использование или порой отсутствие в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение здоровья обучающихся, не дает возможности обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период

обучения [1, с.43]. Одним из направлений работы педагогического коллектива является деятельность, направленная на организацию здоровьесберегающего образовательного процесса. «Полное физическое, социальное и психическое благополучие называется здоровьем, а не только отсутствие видимых изъянов на теле человека или болезней» - такое определение присутствует в уставе всемирной организации здравоохранения. Развитие духовной составляющей личности в целом, а также ее физической составляющей, является фундаментальной основой для полного развития человека, теряется в погоне за высокой образованностью и интеллектуальным развитием.

Состояние человеческого здоровья проблема довольно важная для абсолютно всех времен и народов, а в XXI столетии она занимает роль первостепенной. Уровень здоровья отечественных подростков порождает серьезную тревогу экспертов [2, с.41]. Явным признаком неблагополучия является то, что состояние здоровья подростков ухудшается по сравнению с их ровесниками тридцать или сорок лет назад. Задача образовательной организации – полноценно подготовить обучающегося к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы его профессиональная деятельность не стала угрозой его жизни, а понимание ценности здорового образа жизни сделало его личную жизнь счастливой. И здоровье здесь играет не последнюю роль. Сохранение здоровья – это закладка фундамента благополучия следующих поколений. Следовательно, перед профессиональным образовательным учреждением стоит задача не допустить неправильного обращения участников образовательного процесса со своим здоровьем [2, с.165]. Одним из ключевых моментов в выработке мотивации студента на сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих является понимание им ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования. Если подростком не будут осознанно приняты

позиции: «Это мне надо», «В этом я через неделю (месяц, год) могу достичь успеха», то все старания педагога будут напрасны. Ситуация успеха – это результат сотворческой деятельности педагога и воспитанника, при которой результат деятельности обучающегося сопоставим с его ожиданиями [1, с.25]. Способность студента отмечать даже незначительные изменения в работе над собой очень важна, так как подкрепляет уверенность в своих силах, активизирует и содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания и реализации здорового образа жизни. Помимо формирования культуры обучающихся важно сохранить здоровье педагога.

Приоритетным направлением в решении этой задачи является актуализация восприятия педагогами своего профессионального здоровья как важнейшей личностной ценности.

Работая над воспитанием культуры здоровья у студентов, преподаватели сами должны быть физически активны, вести здоровый образ жизни и являться примером для своих воспитанников [3, с.15]. Сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной обстановки в коллективе является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности образовательного учреждения.

Список литературы

1. Айдаркин Е.К., Иваницкая Л.Н. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие. –Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2008.-176 с.
2. Ланда Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учебное пособие. Казань: Познание, 2014.- 65 с. : ил., табл.
3. Щанкин А.А. Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи: учебное пособие. –Москва; Директ-Медиа, 2019.-76 с.

ОПЫТ СИМУЛЯЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В АКУШЕРСТВЕ И ПЕДИАТРИИ

*Дьяконова Татьяна Юрьевна,
Егорова Яна Александровна,
Монашова Татьяна Владимировна
АПОУ УР «РМК МЗ УР»
г. Ижевск*

*«Симуляция» – человек, устройство, усилия по воссозданию проблемы,
в которой обучающийся должен отреагировать так,
как он это сделает в реальной обстановке»*

Мак Гаги, 1999 г.

Одним из признаков последнего десятилетия в России стало стремительное внедрение виртуальных технологий в различные сферы деятельности человека.

На сегодняшний день в отечественном здравоохранении создана и активно развивается система симуляционного обучения студентов-медиков.

Важнейшим преимуществом симуляционных технологий является возможность проведения обучения без угрозы вреда пациенту, т.к. получить согласие пациента на участие в оказании ему медицинской помощи студентом становится все сложнее. К недостаткам следует отнести высокую стоимость оборудования мастерских, затруднения в отработке коммуникативных навыков у студентов при общении с пациентами.

Цель – провести анализ симуляционного обучения при освоении студентами следующих дисциплин: МДК 01.01 «Физиологическое акушерство», МДК 01.03 «Сестринский уход за здоровым новорожденным», МДК 04.02 «Сестринский уход за больным новорожденным», МДК 03.01 «Гинекология», МДК 03.02 «Охрана

репродуктивного здоровья и планирование семьи», МДК 04.01 «Патологическое акушерство».

Главной задачей является объединение отдельно отработанных практических навыков на предыдущих дисциплинах в комплекс умений в рамках клинического сценария.

В системе отечественного медицинского образования применяются фантомы, модели, муляжи, тренажеры, виртуальные симуляторы и другие технические средства обучения, позволяющие с определенной степенью достоверности моделировать манипуляции, клинические ситуации и иные аспекты профессиональной деятельности медицинских работников.

Симуляционный тренинг включает задачи, направленные на развитие соответствующих коммуникативных навыков (работа в команде, уменьшение уровня стресса при первых самостоятельных манипуляциях и т.д.). Эта форма обучения особенно привлекает молодое поколение студентов, более адаптированных к мультисенсорным и интерактивным учебным заданиям.

В последние годы при проведении аккредитации специалистов предусмотрена оценка практических навыков (умений) в стандартизированных симуляционных центрах с использованием муляжей и фантомов. Поэтому использование мастерских помогает более качественно подготовить студентов к предстоящим испытаниям и снизить риск психологического дискомфорта.

Поэтому в 2022 году в Республиканском медицинском колледже г. Ижевска была открыта мастерская для отработки акушерских и педиатрических навыков (умений) у студентов специальностей «Акушерское дело», «Лечебное дело», «Сестринское дело».

Симуляционное оборудование для обучения в акушерстве, гинекологии, перинатологии в нашей образовательной организации представлено несколькими уровнями реалистичности, где каждый

последующий уровень более достоверный и сложный. Учебные пособия, использующие симуляционные технологии, можно разложить на отдельные составляющие, которые повышают достоверность имитации. Важно учитывать, что реалистичность модели не является самоцелью, а должна решать поставленные учебные задачи.

Правильная постановка целей обучения и адекватный выбор целевой аудитории важно значимы для успешного проведения симуляционного занятия и зависят в первую очередь от имеющегося в наличии оборудования.

В нашей мастерской используются несколько видов муляжей в зависимости от темы и цели проводимого практического занятия. Для приобретения практических навыков выполнения медицинских вмешательств, например, хирургические манипуляции в гинекологии, приобретен фантом женской промежности для катетеризации. Тренажер для проведения внутриматочной контрацепции активно используется на занятиях по планированию семьи.

Обязательным для выполнения любой акушерской манипуляции является наличие модели торса беременной женщины, которая выполнена в натуральную величину, с реалистичной структурой тканей. Размеры и формы матки, а также положение плода может быть изменено преподавателем, также преподаватель может установить сердцебиение плода в диапазоне 60–200 ударов в минуту. Модель предназначена для обучения приемам Леопольда-Левицкого, наружному измерению размеров таза, аускультации сердцебиения плода, уходу за молочными железами.

Для отработки навыков по уходу за новорожденным используется модель младенца с реалистичным внешним видом, которая позволяет моделировать поведения ребенка в 6 режимах: «спокойное состояние», «голоден», «сыт», «испуган», «мокрый подгузник», «лихорадка». На

модели возможна симуляция пульса, измерение ректальной температуры, интубация трахеи.

Ранее полученные навыки, такие как, забор крови из вены, внутримышечные, подкожные и др. виды инъекций, измерение веса, роста, расчет индекса массы тела активно отрабатываются студентами в рамках клинических ситуаций.

Используемый в нашей мастерской метод медицинской симуляции обеспечивает возможность индивидуального и группового обучения оказания медицинской помощи при различных акушерских и педиатрических заболеваниях в учебной среде, не представляющей риска для реальных пациентов, благодаря совместному использованию симуляторов, достоверно воспроизводящих анатомию и физиологию женщины и новорожденного.

Другими преимуществами этого метода является отсутствие ограничения по времени оказания медицинской помощи и характеру обратной связи. В ходе одного симуляционного занятия студенты могут осваивать несколько профессиональных навыков и умений, включая расширение базы теоретических знаний, развитие технических навыков, приобретение профессиональных поведенческих установок, навыков работы в команде, в том числе правильное распределение заданий, оказание и получение поддержки участников бригады. Применение тренажеров позволяет преподавателю объективизировать уровень приобретенных навыков и умений, а также прогнозировать реальный исход манипуляций, проводимых данным обучаемым в условиях практического здравоохранения, что положительно отразится на качестве оказания медицинской помощи и ухода за пациентами.

Данное обучение, предшествующее клинической практике, поможет студентам усовершенствовать технические навыки и навыки профессионального общения, а также приобрести уверенность в себе.

Симуляционное обучение имеет преимущество перед традиционной медицинской практикой, когда речь идет об отработке вмешательств, применяемых в редких и особо сложных клинических случаях, поэтому позволяет регулярно практиковаться в их выполнении в отсутствие реальных пациентов.

Таким образом, симуляционное обучение в нашей образовательной организации является обязательным компонентом в профессиональной подготовке, использующей модель профессиональной деятельности с целью предоставления возможности каждому студенту выполнить профессиональную деятельность или ее элемент в соответствии с профессиональными стандартами и/или порядками (правилами) оказания медицинской помощи.

К настоящему моменту в колледже накоплен достаточный опыт применения имитационных методов в образовании, что позволяет существенно повысить качество, эффективность и безопасность обучения и, в конечном счете, оказываемой населению медицинской помощи.

Список литературы

1. Крутий И.А. Симуляционное обучение в профессиональной подготовке врачей: учебное пособие И.А. Крутий. – М.: ФГБОУ ДПО РМАНПО, 2019. – 80 с.
2. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования [Электронный ресурс] / Т. И. Бонкало, О. Б. Полякова. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023.
3. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 192 с.

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Иванова Наталья Юрьевна,
Исупова Инна Юрьевна*

Здоровье – основа формирования личности. Здоровье по праву является одной из основных ценностей человека, составляет непереносимое условие эффективной деятельности, через которую человек добивается успехов в работе, в других сферах жизни.

Проблема сохранения здоровья студентов сегодня актуальна как никогда. В студенческие годы заканчивается биологическое созревание человека и выступает на первый план социальное развитие личности. Студенты, как социальная структура – это группа людей, которая находится в зоне действия многих факторов риска. Современная система образования характеризуется глобальным нарастанием объема информации, интенсификацией труда студентов, внедрением новых технических средств в учебный процесс, плюс недостаток физической и двигательной активности – все это приводит к перенапряжению и срыву адаптационных механизмов у студентов, к развитию функциональных отклонений и заболеваний. Молодой специалист, не владеющий приемами и методами сохранения и восстановления личного здоровья, не сможет в дальнейшем реализоваться профессионально.

ФГОС нового поколения особое внимание уделяется здоровьесбережению студентов. Здоровье, по определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Стандарты ориентируют на достижение таких личностных образовательных результатов, как «... принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни; ... потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; ... бережное, ответственное

и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей ...».

Концепция здоровьесозидания является одной из основополагающих в новых стандартах «... гарантирующей охрану и укрепление физического психологического и социального здоровья обучающихся». Задача может быть решена только системно с использованием в образовательной деятельности современных образовательных здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии – комплекс мер по охране и укреплению здоровья обучающихся в образовательном учреждении, формирование культуры здоровья, учитывающей специфику учебного процесса, характеристики образовательной среды и особенности студента. Одной единственной уникальной технологии здоровьесбережения нет, это одна из задач образовательного процесса, имеющая отличительные особенности:

- комфортные условия обучения и доброжелательная атмосфера, отсутствие назидательности и авторитарности со стороны педагога;

- адекватность требований педагога к студенту на занятиях и объективность оценки знаний, и как следствие - отсутствие стрессовых ситуаций при контроле знаний у студентов;

- наличие мотивации на здоровый образ жизни у педагога и студентов, приоритет воспитания здоровья;

- наличие у студентов интереса к учебе, желания учиться, вызывать позитивную самооценку.

Контингент студентов среднего профессионального образования медицинского колледжа имеет свои особенности: преобладание девушек-студенток, целенаправленность и осознанность выбора будущей специальности, потребность применения знаний, направленных на профилактику, укрепление и сохранение здоровья населения. Научно

доказано, что только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высоким уровнем физической и умственной работоспособности может быть успешен в современном, динамичном мире.

Каждый педагог может сделать очень много для здоровья своих студентов, порой больше, чем врач. Он должен работать так, чтобы процесс обучения и воспитания не наносил ущерба. Воспитание здорового образа жизни, культуры здоровья должно стать нормой на каждом уроке. Процесс обучения требует от педагога гибкого и быстрого мышления, анализа учебной ситуации, быстрого принятия верных педагогических решений по устранению конфликтов и других проблем, мешающих реализации его планов, по коррекции разработанной им методики, используя для этого весь арсенал современных технических средств и образовательных методик, позволяющих сделать обучение более наглядным, мотивированным и эффективным.

Разрабатывая собственную программу, мы ориентировались на принципы здоровьесберегающей педагогики Н.К. Смирнова:

- «Не навреди...». При изучении и закреплении темы обязательно обращаем внимание на степень трудности изучаемой темы, продумываем элементы, которые помогут легче понять и усвоить материал, не перегружая студента. Каждый урок должен быть гармоничным и физиологичным, т.е. соответствовать жизненным процессам, которые происходят в организме.

- Приоритет – забота о здоровье педагога и студента.

Каждые 45 мин. делаем перерывы. С одной стороны – это профилактика застойных явлений в кровеносных сосудах, восстановление кровоснабжения в органах, а с другой – это проведение санитарно-гигиенических мероприятий: проветривание аудитории, оптимизация

температурного режима, что предупреждает резкое снижение работоспособности, повышает эффективность работы.

- Ограничение видов учебной деятельности сводится к стандартам – не более 5–6, при средней частоте чередования 12–15 мин.

- Успех порождает успех. Широко используем методы, которые инициируют обучающегося и позволяют принимать активное участие в познавательном процессе. Это свободная беседа; ученик в роли учителя; взаимооценка выполненных заданий; обсуждение в малых группах; ролевая игра; семинар; дискуссия. Устойчивая высокая самооценка и удовлетворенность собой и своей деятельностью, приятные переживания, понимание своих возможностей – это мотивирует студента, повышает его самопознание и развитие, интеллект, доставляет радость от полученных знаний. Успех – важный стимул учения.

- Работа по внедрению здоровьесберегающей технологии ведется последовательно из урока в урок. Здоровьесберегающий урок – это урок, обеспечивающий творческую атмосферу, высокую работоспособность студентов, профилактику утомления.

- Делается акцент на положительные результаты обучения. Благоприятный психологический климат на уроке, доброжелательное выражение лица педагога на протяжении всего занятия. Коррекция неблагоприятных психосоматических состояний во время урока является приоритетной задачей. На занятиях обязательно проводятся «эмоциональные разгрузки» для снятия умственного напряжения и утомления студентов. Это пример из жизни или юмореска, рассказ с комментариями, что позволяет студенту расслабиться, улыбнуться. Эмоциональность, чувство юмора у педагога студенты высоко ценят.

- Задача педагога сделать так, чтобы студент осознавал, что он сам несет ответственность за свое здоровье, его преумножение и сохранение. Это возможно через поэтапное расширение знаний студентов, их общения

и деятельности, понимания и активной положительной жизненной позиции. Необходимо формировать мотивацию к коррекции образа жизни для укрепления собственного здоровья

Охрану здоровья обучающихся можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровое молодое поколение в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способно заниматься производительно-полезным трудом.

В условиях рыночной экономики потенциал здоровья личности приобретает роль ведущего фактора успешной профессиональной карьеры. Возникает противоречие между увеличивающимися нагрузками на студента и преподавателя, возрастает влияния на них различных стрессогенных факторов, психологической нагрузки - с одной стороны, и ограниченными биологическими ресурсами человеческого организма, с другой. Путем выхода из этой ситуации должно быть использование преподавателем в работе здоровьесберегающих технологий. Иначе здоровье обучающегося не сохранить, да и преподавателя тоже.

Преподавателю важно уметь отбирать, рационально использовать и чередовать формы, методы, приемы и способы обучения, чтобы студенты хорошо переносили учебные нагрузки, снижать риск ухудшения здоровья. Учение должно приносить радость.

Список литературы

1. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: Учебное пособие. – М: Юрайт, 2018
2. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.-С.21-26.
3. Исакова, А. П. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде колледжа [Текст] / А.П. Исакова // Среднее профессиональное образование. – 2013. – №11. – С. 6-8.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ,2007.-270с.
5. Цибульникова В.Е., Леванова Е.А. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие. – М.: МГПУ, 2017.

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В УСЛОВИЯХ СПО

*Карымова Елена Михайловна,
Койчуева Аминат Амырбиевна
РГБОУ «Карачаево-Черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск*

Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования (ФГОС СПО) ориентированы на подготовку компетентного специалиста. Требования к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена представлены общими и профессиональными компетенциями.

Современное образование подразумевает ориентацию образовательного процесса на сотрудничество обучающихся и педагогов, на сохранение и укрепление здоровья, на развитие потенциала личности. Здоровье молодого поколения - фундамент, на котором формируется здоровье взрослого человека.

Осуществление профессиональной деятельности предполагает, что существуют требования к работнику, достаточные для выполнения соответствующих функций [2, с.56]. Поскольку здоровьесбережение - атрибут современного образования, то здоровьесберегающая деятельность - аспект профессионально-педагогической деятельности.

Можно выделить следующие показатели готовности педагогов к здоровьесбережению обучающихся: компетентность, нравственность, инициативность и педагогическое мастерство [4, с.125].

И это связано с применением здоровьесберегающих технологий, подразумевающих условия обучения студента: отсутствие стресса, адекватность требований и методик обучения и воспитания, рациональная организация учебного процесса.

Теоретической основой преподавания, с учетом данной проблемы, выступает правильное понимание сущности здоровья, которое включает

совокупность психических, физических качеств и свойств организма, а также возможность творческой реализации личности, создание полноценной семьи, рождение и воспитание здоровых детей, т.е. социальный аспект.

Важной задачей педагога является предоставление студентам возможности быть инициаторами и пропагандистами здорового образа жизни. Среди всего многообразия форм работы при обучении студентов вопросам здоровья в СПО выделяются как наиболее эффективные следующие [1, с.48]:

- дискуссионно-семинарские занятия;
- практические занятия;
- психолого-педагогические тренинги;
- проектные и деловые игры;
- квесты;
- разбор профессиональных ситуаций.

Значимость составляющих здорового образа жизни лучше проявляется при их сопоставлении с наиболее характерными противоположностями: неправильным питанием, гиподинамией, курением, алкоголизмом и наркоманией, безнравственным поведением и их страшными последствиями. Обозначенный круг вопросов поднимается и обсуждается с разных позиций не только на учебных занятиях, но и во внеклассной работе. Традиционными стали у нас квесты, научно-практические конференции, мероприятия по профилактике вредных привычек. На ежегодных научно-практических конференциях студенты выступают с докладами, посвященными проблемам здоровья и здорового образа жизни.

Подводя итог, можно выделить педагогические условия, способствующие здоровьесбережению студентов.

1. Коммуникативные условия, возникающие в процессе непосредственного общения преподавателя со студентами во время проведения учебных занятий. Стиль педагогического общения может оказывать положительные или, наоборот, отрицательные воздействия на здоровье студентов, особенно на их психику, нервную систему.

2. Организационные условия, под которыми подразумевается ограничение учебной нагрузки до таких значений, которые обеспечивали бы отсутствие негативных последствий для здоровья обучаемых, необходимо предусматривать вариативные элементы, используемые для обучающихся с различными уровнями работоспособности в плане усвоения материала, применения разных методик, различных организационных форм проведения занятий, подбор методов и средств обучения и т.д [3,с.65].

3. Материально-технические условия - использование в образовательных процессах различного оборудования, способствующего как повышению эффективности развития образованности, так и сохранению здоровья студентов.

4. Санитарно-гигиенические условия, к которым относятся параметры внешней среды.

5. Эстетические условия: интерьер учебных помещений, оформление кабинетов и т.п.

Использование перечисленных условий в образовательном процессе позволяет говорить о его здоровьесберегающей направленности.

Список литературы

1. Белова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015.-93с.
2. Елисеев Ю.Ю., Войтович А.А., Дубровина Е.А., Пичугина Н.Н., Алексеева Н.И., Сергеева Е.С., Абрамкина С.С. Реализация здоровьесберегающих технологий в учреждениях среднего профессионального образования России // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4 .

3. Коньшин И.В. Проектирование и реализация системы работы по здоровьесбережению в системе среднего профессионального образования // Образовательный альманах. 2023. № 3 (65).
4. Цибульникова В.Е., Леванова Е.А. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов [Электронный ресурс]: учебник. – Режим доступа: Москва: МПГУ, 2017.- 165 с., 42 иллюстрации

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СПО

Кемова Мадина Хайроновна
РГБОУ «Карачаево-Черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск

Здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Только благодаря комплексному подходу к обучению могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья. Учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьеразвивающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья обучающихся и педагогов.

Здоровьесберегающие технологии - составная часть и отличительная особенность образовательной системы [3, с.114]. Поэтому все, что относится к образовательному учреждению, - характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры учителей, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. - имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья обучающихся. Необходимо лишь увидеть эту связь.

Цель здоровьесберегающей педагогики - обеспечить выпускнику СПО высокий уровень реального здоровья, вооружая его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового

образа жизни. Диплом о профессиональном образовании будет действительно путевкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Формирование здоровья подрастающего поколения зависит от усилий преподавателей всех специальностей, при этом здравотворческая деятельность будет тем эффективнее, чем выше уровень культуры здоровья всех субъектов образовательного процесса. Создание образовательно-воспитательного пространства, доброжелательной системы отношений в учебном заведении и микросоциуме, благоприятная психологическая, духовная атмосфера будет способствовать повышению эффективности здорового образа жизни обучающейся молодежи [2, с.154].

Типы технологий:

– здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);

– оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);

– технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла);

– воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности студентов, различные воспитательные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.).

Здоровьесберегающая технология – это условия обучения, рациональная организация учебного процесса, соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям, необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимают систему, создающую максимально возможные приоритеты [1, с.85]. В эту систему здоровьесберегающих технологий входят:

1. 1.Использование данных мониторинга состояния здоровья студентов, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. 2.Учет особенностей возрастного развития студентов и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности студентов, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Виды здоровьесберегающих технологий

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия;

- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов;

- валеологического просвещения родителей;

- здоровьесберегающие образовательные технологии.

Чтобы образовательные технологии стали действительно здоровьесберегающими, необходимо, чтобы сами педагоги приходили в колледж с соответствующей внутренней позицией, личностной философией здоровьесберегающего образования. Важно использовать и различные формы тренингов, умело сочетая личностный рост, развитие коммуникативной компетентности и уверенности в себе с

оздоровительными гимнастиками. В качестве основных принципов, которые должны лежать в основе построения здоровьесберегающих технологий в обучении могут быть предложены следующие:

- учебно-материальная база обучения должна соответствовать оптимальным гигиеническим условиям для работы студентов;
- режим работы в кабинетах, лабораториях, мастерских должен предусматривать чередование непрерывной работы с периодами отдыха;
- учитывать психофизиологического воздействия цветовой гаммы;
- способствовать осознанию студентами собственных психосоматических процессов;
- формировать творческую активность и навыки закаливания.

Конечно, методология здоровьесберегающего образования требует дальнейшего развития в плане сравнительной диагностики эффективности тех или иных технологий, и в плане подготовки педагогических кадров. Необходимо, чтобы такие технологии могли кристаллизоваться в недрах информационного педагогического сообщества, обсуждаться на форумах и способствовать взаимопониманию.

Список литературы

1. Гараева Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании: учебное пособие / Е.А. Гараева; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 175 с.
2. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе- М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРАКТИКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Кенжева Алеся Мурадиновна
РГБОУ «Карачаево-Черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья [2, с. 85].

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагается активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему контролю). Становление самосознания и активной жизненной позиции на

основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Каждое занятие для студента — это работа, протекающая в условиях почти полной неподвижности. Энергичных студентов мы видим лишь на переменах, а вот со звонком исчезает горящий взгляд, сходит улыбка, меняется и осанка: опущены плечи, свисает голова.

Поэтому педагогу в организации и проведении занятия необходимо учитывать:

- ✓ Обстановку и гигиенические условия в кабинете, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения аудитории и доски, наличие или отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей.

- ✓ Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, слушание, рассмотрение наглядных пособий, ответы на вопросы, решение задач.

- ✓ Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.

- ✓ Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение преподавателя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

- ✓ Оздоровительные моменты на занятии - их место, продолжительность и содержание зависит от вида занятия.

- ✓ Наличие у студентов мотивации к учебной деятельности на занятии (интерес к занятиям, стремление больше узнать) и использованные преподавателем методы повышения этой мотивации.

- ✓ Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности.

- ✓ Выработка понимания сущности здорового образа жизни.

- ✓ Психологический климат на занятии.

✓ Комплексный подход, благодаря которому решаются не только задачи защиты здоровья студентов и преподавателей от угрожающих или патогенных воздействий, но задачи формирования и укрепления здоровья студентов.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения — это обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать знания в повседневной жизни.

На практических занятиях я использую упражнения [1, с. 72]:

- Простейшие упражнения для глаз:
 - вертикальные движения глаз вверх-вниз;
 - горизонтальные движения вправо-влево;
 - вращение глазами по часовой стрелке и против;
 - закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как

можно отчётливее.

- Упражнения для формирования правильной осанки:
 - ✓ Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.
 - ✓ Приседания, хлопки в ладоши над головой.
 - ✓ Вращение головой вправо и влево.

Список литературы

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.:Изд-во МГОУ, 2004.-100с.
2. Воротилкина И.М. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе //№4. стр. 72.

**ПРИМЕНЕНИЕ АДАПТИВНЫХ СИСТЕМ ВЕНТИЛЯЦИИ
ПОМЕЩЕНИЙ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ УЧЕБНОГО
ПРОЦЕССА**

*Королева Светлана Ивановна,
Королева Мария Александровна
ОГБПОУ УЭМК
г. Ульяновск*

Здоровью молодежи необходимо уделять особое внимание при учебной и воспитательной деятельности. Практика показывает, что решить проблему сохранения здоровья студентов одной медицине в настоящее время не под силу. Поэтому часть этой работы обязаны взять на себя преподаватели образовательных учреждений. В сфере образования предпринимаются определенные меры для выполнения государственного заказа на образованность людей, которые сводятся к включению новых образовательных дисциплин в учебные планы, новых форм проведения итоговой аттестации. Часто это приводит к перегруженности и увеличению стресса студентов. Поэтому следовало бы вести речь о единстве образованности и здоровья, о системном использовании всех возможных педагогических средств, способствующих освоению студентами заданного ФГОС по конкретной специальности Государственным образовательным стандартом уровня образованности без ущерба для их здоровья.

С.Г. Сериков, доктор педагогических наук, профессор в своих трудах дал такое определение: «Здоровье учащихся представляет собой способность к адаптации в установившихся условиях образовательного пространства и к поддержанию в образовательных процессах активных отношений с собой, с партнерами и с образовательными системами». В этом случае необходимо выделить два компонента здоровья: соматический, т.е. рассмотрение анатомических особенностей организма, и функциональный - рассмотрение физиологических и психических функций

организма. Важно отметить, что сохранение психологического здоровья молодежи является необходимой предпосылкой физического здоровья, академической успеваемости и социальной адаптированности. Таким образом, можно выделить педагогические условия, способствующие здоровьесбережению студентов:

1) Коммуникативные условия, возникающие в процессе непосредственного общения преподавателя со студентами во время проведения учебных занятий. Стиль педагогического общения может оказывать положительные или, наоборот, отрицательные воздействия на здоровье студентов, особенно на их психику, нервную систему.

2) Организационные условия, под которыми подразумевается ограничение учебной нагрузки до таких значений, которые обеспечивали бы отсутствие негативных последствий для здоровья обучаемых. Важно создать для студентов такие условия, при которых учебная нагрузка регулировалась бы в соответствии с их способностями, индивидуальными особенностями.

3) Материально-технические условия -использование в образовательных процессах различного оборудования, способствующего как повышению эффективности развития образованности, так и сохранению здоровья студентов.

4) Санитарно-гигиенические условия, к которым относятся параметры внешней среды.

5) Эстетические условия. К ним относятся интерьер учебных помещений, оформление кабинетов и т.п.

Особо хочется обратить внимание на санитарно-гигиенические условия. Одним из аспектов этого направления является чистый воздух помещения, включая его обеззараживание с помощью бактерицидных рециркуляторов. Вытяжная составляющая местной вентиляционной системы помещений используется в учебных помещениях не на должном

уровне или вовсе не используется. Известно, что работа воздушных душей, оазисов, зонтов и вытяжек обеспечивает удаление вредных примесей, содержащихся в воздухе.

Еще одной функцией местной вентиляции является предотвращение перегрева или переохлаждения организма, работающего в помещении. В этом случае вытяжная и приточная части вентиляционной системы работают комбинированно. Таким образом, воздушные души способны снижать количество вредных примесей в воздухе до уровня допустимых норм, а также уменьшать влияние теплового излучения приборов. Применение воздушных душей обусловлено необходимостью соблюдения санитарно-гигиенических норм работы в нужных участках помещений.

В основном в помещениях используется естественная вентиляция, так как она не нуждается в значительных капитальных затратах, легка в проектировке и экспертизе. Однако уровень эффективности такого типа вентиляции очень низок.

Компенсация недостатков естественной вентиляции при условии сохранения привычных принципов и подходов проектировки может оказаться важным и простейшим в практической реализации решением для российской строительной отрасли учебных зданий.

В обычных кабинетах в качестве единственного побудителя воздухообмена выступает лишь естественная вытяжка. Такая вентиляция вполне эффективна, когда наружная температура воздуха достаточно низкая, чтобы создать необходимую тягу. Создаваемый тем самым перепад давления обеспечивает перемещение данного объема воздуха. При этом сопротивление, которое создается вытяжным каналом и приточной частью системы (клапаны, щелевые каналы окна) не оказывают значимого влияния на поток воздуха [1].

Одним из недостатков такой системы является то, что поступающий свежий воздух из приточной части вентиляции имеет низкую температуру.

Создается так называемый сквозняк. Размещение приточного устройства вблизи отопительного прибора не решает эту проблему.

Также выделяют еще один немало важный недостаток вентиляции. Чувствительность к изменениям внешних условий и необходимость участия потребителя в управлении. Снижение наружной температуры способствует увеличению объема холодного воздуха. Эффективность системы вентиляции снижается к минимуму, поэтому вынуждены прибегать к проветриванию через окна. Недостатками этого являются:

- высокий уровень шума;
- проникновения большого количества пыли в воздух помещения;
- превышение концентрации вредных примесей в воздухе, а также запахов.

Чтобы устранить упомянутые недостатки, приточное устройство должно обеспечивать эффективный подогрев приточного воздуха и адекватную реакцию вентиляции на изменения внешних условий, адаптироваться к ним. Адаптивная система вентиляции обеспечивает оптимизацию потребления тепловой энергии и качества воздуха внутри помещений в полностью автоматическом помещении. К положительным сторонам использования адаптивных систем относится так же:

- низкий уровень загрязнения фильтров воздухопроводов и вентиляционных устройств;
- повышение периода эксплуатации вентиляторов;
- увеличенное количество воздухообмена для вытяжных устройств.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии имеют широкий спектр, а создание здорового окружения в колледже является одним из составляющих, так как организация комфортных и безопасных условий обучения, проведение санитарных и гигиенических мероприятий,

обеспечение доступа к чистому воздуху и питьевой воде способствуют укреплению здоровья субъектов учебного процесса.

Список литературы

1. Краснов Ю. С., Борисоглебская А. П., Антипов А. П. Системы вентиляции и кондиционирования. Москва: Термокул. – 2004. – 372 с.
2. Микроклимат среды обитания <http://ilsvik.ru/адаптивная-инновационная-система-ве/>

ФОРМИРОВАНИЕ У ПОДРОСТКОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ И НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кубеков Виталий Юрьевич
РГБОУ «Карачаево-Черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск

Здоровьесберегающая педагогика предполагает формирование у каждого студента умений и навыков здорового образа жизни, а также воспитание культуры здоровья.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья студента, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача преподавателя — не просто вести занятия в чистом кабинете, важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в колледже, формирующую Личность, т.е. есть, по ФГОС подход к сохранению здоровья и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим и многогранным.

Культура здоровья — это компетентность в вопросах здоровья и следования принципам здорового образа жизни. Компетентность в вопросах здоровья можно оценивать по следующим показателям:

- уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни;

- уровень знаний о факторах риска для здоровья;
- уровень знаний о преимуществах здорового образа жизни.

Следование принципам здорового образа, жизнедеятельность личности на основе принятия культурных норм здоровья можно оценивать по следующим показателям:

- мотивация на принятие культурной нормы, образца здоровьесберегающего поведения;
- опыт самоуправления сохранением и укреплением здоровья.

Здоровый образ жизни – это активность самого человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Аспектами здорового образа жизни являются:

- укрепляющий здоровье жизненный режим;
- физическая культура и занятия спортом, рациональное питание;
- гармоничные отношения между людьми;
- правильное сексуальное поведение, личная гигиена и ответственное гигиеническое поведение;
- профилактика употребления психоактивных веществ.

Формирование ценностного отношения к здоровью и навыков здорового образа жизни невозможно без формирования соответствующих установок. Установки имеют измерения:

Когнитивное измерение включает мнения и убеждения, которых человек придерживается относительно тех или иных предметов, людей и которые позволяют ему судить, что, на его взгляд, является истинным, правдоподобным или возможным.

Аффективное измерение составляют положительные или отрицательные эмоции, связанные с этими убеждениями, они придают

установке эмоциональную окраску и ориентируют действие, которое человек собирается совершить.

Все свои мнения, оценки, убеждения подростки приобретают через контакты в семье, социальной группе, школе, со знакомыми и т. д. Таким образом, формирующиеся в результате этих контактов установки – это тоже в основном продукт влияний, которым человек подвергается с самого раннего детства, его личного опыта и взаимодействий с другими людьми. Следует различать центральные установки, которые образуют ядро системы убеждений, используемой при «расшифровке» общества, и установки периферические, основанные на мнениях и убеждениях, играющих меньшую роль в социальной адаптации [2.с 97]. Поскольку периферические установки значат для человека меньше, они меняются легче, чем центральные.

Определение отношения студентов к здоровью – это анализ всех компонентов отношения к здоровью. Выделяют различные компоненты отношения к здоровью:

- ценностно-смысловой компонент отношения к здоровью,
- когнитивный компонент,
- эмоционально-волевой компонент,
- деятельностный компонент.

Ценностно-смысловой компонент отношения к здоровью у подростков. Исследования выявили расхождение между декларируемой, осознанной и реально действующей ценностью здоровья у подростков. Применение проективных методик, выявляющих значимые факторы внутренней мотивации, предоставило другую картину: на первом месте – наличие хороших и верных друзей, на втором – возможность расширения образования, а здоровье - на последнем, двенадцатом месте. Таким образом, здоровье как ценность не является значимым фактором

внутренней мотивации у подростков, реальная ценность здоровья у них невысока.

Изучение когнитивного *компонента* отношения к здоровью у подростков носит узкий, ограниченный характер и сильно отличается от известного определения здоровья как состояния полного физического, психического и социального благополучия [1.с 65]. При самостоятельном определении, назывании признаков здоровья 69% студентов назвали признаки физического благополучия, 25% студентов, кроме физических признаков, указывали и на психическое благополучие, всего лишь 6% студентов назвали признаки социального благополучия. Таким образом, у студентов имеет место определенная деформация представления о здоровье в сторону признаков физического благополучия в ущерб признакам психического и социального благополучия, что необходимо учитывать при разработке и реализации образовательных программ. Анализ знаний студентов о способах сохранения и укрепления здоровья тоже выявил их ограниченность. В названных студентами способах сохранения и укрепления здоровья большее их количество относится к сохранению физического здоровья.

Эмоционально-волевой компонент отношения к здоровью у студентов. При анализе причин, которые могут влиять на здоровье, чаще всего называют внешние фактор, но реже – внутренние, что свидетельствует о низкой личной ответственности за сохранение своего здоровья. При анализе причин, которые мешают заботиться о здоровье, студенты называют слабоволие и лень, привычный образ жизни, отсутствие свободного времени, незнание и непонимание последствий несоблюдения принципов ЗОЖ, финансовые трудности, отсутствие личного жизненного опыта, убеждение по типу «Я и так здоров...», социальное окружение, наличие более важных проблем. Таким образом, эмоционально-волевой компонент отношения к здоровью у подростков

сформирован слабо, что является следствием низкой ценности здоровья у них, а также недостаточно сформированного умения сознательно ставить цель, принимать решение и реализовывать его в своей жизни, что следует учитывать в образовательном процессе.

Деятельностный компонент отношения к здоровью у подростков. Изучение этого компонента также выявило ограниченный набор способов, которые студенты сознательно используют в своей жизни для сохранения и укрепления своего здоровья. Реальные действия студентов направлены в основном на физическое здоровье в ущерб психическому и социальному [1, с 81].

Проведенный анализ различных компонентов отношения к здоровью у подростков показал, что имеющееся у них отношение к здоровью не способствует в достаточной степени его сохранению и укреплению. Образовательные программы будут эффективными, если будут не только предоставлять знания о сохранении и укреплении здоровья, но и способствовать изменению отношения к здоровью в сторону повышения его ценности.

Список литературы

1. Сулкарнаева, Г. А. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003. – 272 с.
2. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.- М.: Медицина, 1991. - 270 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ РГБОУ «КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

*Кунижева Миральда Хамидовна
РГБОУ «Карачаево-Черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск*

Профессиональное образование как неотъемлемое звено системы непрерывного образования выполняет особую функцию - готовит человека к конкретной профессиональной деятельности.

Сегодня в качестве основного фактора модернизации профессионального образования выступают запросы бурно развивающейся экономики и социальной сферы, науки, техники.

Наиболее перспективными идеями обновления российского образования являются:

- реализация компетентного подхода в профессиональном образовании;
- введение профильного обучения в старшем звене общеобразовательной школы;
- формирование здоровьесберегающих технологий и т.д..

Современное общество испытывает потребность в интеллектуально развитых, духовно богатых, нравственно чистых и физически здоровых людях. Охрана здоровья граждан РФ закреплена в Конституции РФ и Основах законодательства об охране здоровья граждан от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.01.2024).

Именно здоровый человек способен жить активно, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности.

Проблема здоровья, в частности здоровья студента, очень волнует ученых, врачей, педагогов. Поиск функциональных резервов и путей повышения физической работоспособности является важнейшей составляющей программы «Здоровье нации».

Основы здорового образа жизни необходимо формировать еще с детства. Необходимо обеспечивать человека объективной обобщенной систематизированной информацией о здоровом образе жизни, о факторах, которые вредят, или, наоборот, способствуют его формированию. Цель

педагогической технологии - достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии.

Здоровьесберегающие образовательные технологии– это психолого-педагогические технологии, программы, методы, направленные на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению [1, с.17]. Этому способствуют:

- условия обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям;

необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровье сберегающая педагогика исходит из триединства физического, психологического и духовно-нравственного здоровья.

Физическое здоровье поддерживается занятием физкультурой, спортом, гимнастическими упражнениями, соблюдением режима и т.п. Психическое - через работу со своими эмоциями, обретение внутреннего равновесия, совершенствование взаимоотношений, развитие интереса к своему внутреннему миру.

Гораздо сложнее категория духовно-нравственного здоровья. Реализация этого аспекта здоровья предполагает наличие определенной жизненной позиции. Истинно нравственные поступки не могут быть основаны на принуждении, а развитие нравственных качеств человека тесно связано с совершенствованием его духовности [3, с.10].

Актуальная проблема современного образования - сохранение здоровья молодежи в период обучения. Интенсификация учебного

процесса, недостаточная двигательная активность, неблагоприятные формы поведения, несоблюдение принципов ЗОЖ приводят к ухудшению состояния здоровья студентов.

Здоровьесберегающие педагогические технологии предполагают включение в саму структуру занятия элементов, способствующих не только профилактике утомления, но и развития студента.

Обучение в медицинском колледже имеет свою специфику:

- большой объем учебной нагрузки;
- высокие требования к студентам;
- гиподинамия.

Эти факторы, безусловно, могут отрицательно влиять на здоровье молодого человека [2, с.20].

Здоровьесберегающая педагогика призвана обеспечивать связь знаний в области сохранения здоровья с повседневной жизнедеятельностью обучающихся. Воспитание бережного отношения к себе, своей жизни, своему организму - важнейшая составляющая педагогики. Практика показывает, что подростков не просто пробудить заниматься здоровьем, осознанно выстраивать здоровый образ жизни. Для этого современному педагогу необходимо овладеть здоровьесберегающими технологиями, собственным примером показывать, что здоровье человека выше качества жизни, оптимистичнее настрой, успешнее самореализация в обществе.

Здоровьесберегающая педагогика включает знания новых научных подходов в поддержании здоровья. Исследуя ту или иную оздоровительную систему, педагог должен задуматься над вопросами: «Как предполагаемый комплекс мер будет способствовать развитию студента?», «На какие ценности эта система ориентирована?», «Сохраняется ли свобода выбора студента?» и т.д. Используя традиции и поддерживая новаторство, педагогу необходимо быть осторожным,

деликатным и предусмотрительным во введении различных оздоровительных приемов. Здесь, как и в медицине, основным принципом является постулат «не навреди». Педагог ответственен за экологичность применяемых им методов работы [4, с.6].

Осуществление здоровьесберегающей педагогики предполагает конкретность. Как правило, современный педагог активно использует в педагогической практике специальные технологии, способствующие реализации здорового образа жизни. Поставив оздоровительные цели, педагог определяет пути их достижения.

Для улучшения здоровья студентов более рациональными мерами могут быть проведение фестивалей, олимпиад, санитарно-просветительная работа по вопросам пропаганды ЗОЖ и борьбы с вредными привычками, классные часы с разбором актуальных вопросов по улучшению здоровья, организация и проведение экскурсий, спортивные соревнования.

Студенты РГБОУ «Карачаево-Черкесский медицинский колледж» совместно с представителями РГБ ЛПУ «Центр медицинской профилактики» участвуют в проведении мероприятий, направленных на укрепление здоровья. В процессе обучения студенты занимаются выпуском санбюллетеней, подготовкой бесед, презентаций и буклетов по формированию здорового образа жизни и борьбе с вредными привычками, участвуют в конкурсах на лучшую работу. Данная педагогическая направленность, в свою очередь, способствует осмыслению ценности здоровья и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

С целью развития здоровьесберегающих технологий студентам рекомендуется:

1. Соблюдение режима сна и бодрствования.
2. Прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день.
3. Прием витаминов.

4. Умывание холодной водой.
5. Проведение гимнастики глаз.
6. Физические упражнения и т.д.

Оценивайте эффективность внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Проводите регулярный сбор обратной связи от студентов, чтобы определить, насколько успешно технологии влияют на обучение и здоровье.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете успешно внедрить здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс и создать благоприятную среду для обучения и развития.

Список литературы

1. Айдаркин Е.К., Иваницкая Л.Н. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2008.- 354с.
2. Ланда Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учебное пособие. Казань: Познание, 2014.-136 с.
3. Журнал «Специалист» № 3, 2006г.
4. Журнал «Специалист» № 11, 2007г.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Макашкина Нина Алексеевна
ГБПОУ РМ «ТМК»
г. Темников*

Сегодня одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования является сохранение и укрепление здоровья обучающихся. В последние годы появилось понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии». Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения в образовательном учреждении, сформировать у него необходимые для этого знания, научить

использовать полученные знания в современной жизни. Данные технологии направлены на укрепление, сохранение, а также формирование здоровья обучающихся.

Основная работа педагогической деятельности ведётся на основе лично — ориентированного подхода к обучающимся, относится к тем жизненно важным факторам, благодаря которым обучающимся учат жить коллективно.

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. Здоровьесберегающие образовательные технологии — это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем, постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьеразвивающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья обучающихся и педагогов.

В современном образовательном пространстве инновационные здоровьесберегающие технологии реализуются на основе лично-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе лично-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым обучающимся учат жить вместе и эффективно взаимодействовать. Состояние здоровья современных обучающихся образовательных учреждений во многом зависит от организации специализированной системы условий среды, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья, реализация которых возможна при тесном взаимодействии специалистов всех уровней

образовательного и воспитательного процессов, внедряющих в учебный процесс здоровьесберегающие технологии. Правильная организация учебного процесса в образовательном учреждении даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у, а также помогает осознать важность сохранения здоровья.

Задача педагогов образовательного учреждения направлена не только на то, чтобы дать знания, но и на то, чтобы сформировать успешную личность, готовую полноценно жить и далее самостоятельно развиваться. А без здоровья это совершенно невозможно. Именно поэтому в настоящее время реализуются инновационные здоровьесберегающие технологии.

Современный педагог должен обладать профессиональными качествами, которые позволят ему реализовывать плодотворные идеи инновационного здоровьесбережения обучающихся, что и поможет обеспечивать положительные педагогические результаты. Здоровьесберегающие инновационные образовательные технологии — это программы и методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Активное участие самого обучающегося является обязательным в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через поэтапное расширение знаний обучающихся, их общения и деятельности, понимания и активной положительной жизненной позиции, на основе внешнего воспитательного процесса и самовоспитания, формирование ответственности за свое здоровье и жизнь.

Список литературы

1. Амонашвили, Ш. А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса [Текст] / Ш. А. Амонашвили. — М.: Просвещение, 1990.

2. Антропова, М. В. Основы гигиены учащихся [Текст] / М. В. Антропова. — М.: Просвещение, 2009.
3. Борисова, И. П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе [Текст] / И. П. Борисова. // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2005. № 10. С. 84-92.
4. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии [Текст] / Г. К. Селевко. — М.: Просвещение, 2021.
5. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н. К. Смирнов. — М.: АПКИПРО, 2002.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

*Малафеева Елена Валерьевна,
Сучкова Елена Валентиновна
ГБПОУ НО НМК
г. Нижний Новгород*

В Российской Федерации здоровье подрастающего поколения рассматривается как неотъемлемая часть общей системы социально-экономических приоритетов. По данным Министерств просвещения и здравоохранения более 50% поступающих в колледжи, уже имеют по два-три хронических заболевания, каждый третий поступающий имеет медицинские противопоказания к военной службе и только 15% поступающих можно считать практически здоровыми. Поэтому создание здоровьесберегающего пространства для студентов при реализации образовательных программ особенно важно в современных реалиях.

Здоровьесберегающее образовательное пространство — это совокупность материальных и социальных условий и факторов, содержания, форм и методов организационного функционирования образования, направленных на всестороннее развитие личности субъекта образовательного процесса, гармонично сочетающих в себе три начала: духовное, нравственное и физическое.

Модернизация образования и внедрение новых федеральных государственных образовательных стандартов обусловили необходимость

обновления содержания образования в ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж».

Качество подготовки современных медицинских работников зависит не только от их знаний по специальности, но и от образа жизни и состояния здоровья. Неуклонно растет востребованность средних медицинских работников, и очень важно, чтобы в медицинские организации приходило духовно и физически здоровое поколение специалистов, ведущих здоровый образ жизни и являющихся организаторами здоровьесберегающего пространства. Поэтому состояние здоровья студентов, обучающихся в государственных образовательных организациях среднего медицинского образования, представляет практический интерес для организаторов образовательного процесса.

Приоритетной задачей всех образовательных организаций остается – обеспечение студентов всесторонней и исчерпывающей информацией о ЗОЖ.

Формирование здоровьесберегающего пространства, которое начинается с самого начала обучения в колледже на основе активной формы обучения и использования инновационных технологий, дает студентам не только глубокие и широкие профессиональные знания, но и осознание ответственного отношения к собственному здоровью и, как следствие, здоровью общества в целом.

Нарушение здоровья за период обучения – известный факт, поэтому развитие и привитие навыков культуры здоровья осуществляется на учебных занятиях всех дисциплин, модулей, и конечно через внеклассные мероприятия.

Здоровьесберегающая педагогика – это приоритет здоровья, среди других направлений воспитательной работы образовательной организации, включает:

– формирование здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами таких технологий, чтобы получение обучающимися образования происходило без ущерба для здоровья;

– воспитание культуры здоровья и формирование потребности в здоровом образе жизни.

Разработанные и внедряемые в нашем колледже «здоровьесберегающие технологии», цель которых – достижение образовательного результата не только в обучении, развитии и воспитании, но и в сохранении здоровья студентов.

Современные теоретические и методологические подходы к формированию здоровья студентов в образовательном процессе и в повседневной жизни, технологии укрепления здоровья реализуются на основе лично-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе лично-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым студенты учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они приобретаются путем постепенного расширения сферы общения и деятельности обучающегося, развития самоконтроля (от внешнего контроля к внутреннему), формирования самосознания и позитивных жизненных позиций на основе образования и самообразования, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей, приобретения культуры человеческих отношений становление и активное участие самих студентов в формировании здоровьесберегающего опыта.

Колледж активно взаимодействует и постоянно расширяет сотрудничество со специалистами наркологического диспансера, с учреждениями культуры, спорта, общественными организациями.

При реализации здоровьесберегающих технологий имеются уже неплохие результаты:

- внедрение новых методов и форм проведения оздоровительной работы;
- повышение качества и разнообразия мероприятий по пропаганде ЗОЖ;
- активное участие студентов всех курсов в спортивной, общественной и культурной жизни. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить привычки ЗОЖ, зависит его дальнейшая жизнь.

Список литературы

1. Мавзютова И. П. Здоровьесберегающее образовательное пространство медицинского колледжа как условие подготовки конкурентноспособных специалистов [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук / И. П. Мавзютова. - Казань, 2001. - 19 с.
2. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2004, 296 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
3. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 474 с.
4. Менчинская Е. А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. – М.: Вентана-Граф, 2008. – 112 с. – (Педагогическая мастерская).
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
6. Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КРОНУС, 2006. С. 147.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПО

Медведева Светлана Викторовна
Аркадакский филиал ГАПОУ СО «СОБМК»
г. Аркадак

Проблема здоровья молодежи сегодня как никогда актуальна. Ухудшение социально-экономической обстановки повлекло за собой снижение уровня здоровья и увеличение заболеваемости и травматизма среди молодежи. Статистические данные показывают, что более чем у половины учащихся ослаблено здоровье, имеются физиологические и психологические отклонения в развитии.

Отсутствие здоровья часто лежит в основе отчуждения, ограниченной коммуникации, заниженной самооценки. Вследствие чего

остро встает проблема склонности к девиантному поведению: табакокурению, употреблению алкоголь содержащих и наркотических веществ. Подобная несформированность у подростков ценностного отношения к своему здоровью во многом объясняется недостаточной пропагандой здорового образа жизни.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья обучающихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние учебных заведений на здоровье подростков. С этими трудностями и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: “Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание”.

Наблюдения за состоянием здоровья обучающихся показывает стойкую тенденцию ухудшения показателей: уменьшается количество здоровых подростков и увеличивается количество с хроническими заболеваниями.

Основными факторами их образа жизни, негативно влияющими на здоровье, являются: психоэмоциональный стресс, нерациональное питание, злоупотребление алкоголем, курение, низкая физическая активность, употребление наркотиков.

Поэтому здоровье обучающихся, как важнейший элемент качества жизни необходимо рассматривать в контексте образования. Практика показывает, что наилучший результат в воспитании культуры здоровья достигается при непрерывной системе специального образования, рассчитанного на весь период обучения.

Анализ причин "подростковых болезней" привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья.

К этим недостаткам образования относятся:

- недостаточная освещенность кабинетов;
- плохое проветривание помещений;
- неправильная форма и величина столов;
- перегрузка учебными занятиями.

Психолого-педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье обучающихся:

- стрессовая тактика авторитарной педагогики;
- интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;
- несоответствие технологий обучения возрастным особенностям обучающихся;
- несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса;
- отсутствие у обучающихся элементарных знаний о том, как стать здоровым.

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Каждый педагог должен ставить перед собой ряд целей при применении здоровьесберегающих технологий:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся
- формирование ценностного отношения к собственному здоровью

– стремление к ведению здорового образа жизни у всех субъектов образовательного процесса.

Тогда при соблюдении всех этих целей мы можем получить предполагаемый результат:

1. Повышение функциональных возможностей организма обучающихся, уровень физического развития, соответствующий возрасту:

– положительная динамика физиометрических показателей (силовая выносливость мышц, жизненная емкость легких, динамометрия, и др.) обучающихся в соответствии с возрастными нормами;

– снижение показателей общей заболеваемости среди обучающихся

– снижение уровня тревожности у обучающихся (диагностика эмоционального состояния обучающихся);

– повышение успеваемости обучающихся.

Успешность в обучении является условием благополучного самочувствия учащегося в образовательном учреждении, а это достигается путем обеспечения каждому возможности развиваться соответственно своим индивидуальным особенностям, чувствовать себя здоровым физически и духовно. Перед образовательным учреждением стоит задача поиска и внедрения в образовательный процесс технологий, форм и методов, позволяющих осуществить эти задачи.

Условия и образ жизни играют определяющую роль в обеспечении здоровья современного человека. Вот почему роль образования является приоритетной в сохранении и формировании здоровья, оно помогает человеку построить правильный образ жизни и грамотно заботиться о своем здоровье. В связи с состоянием здоровья современной молодежи, учитывая, что учащиеся начального профессионального образования - это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска в отношении здоровья, назрела необходимость

внедрения в учебный процесс инновационных методик и передовых педагогических технологий, призванных обеспечить индивидуализацию обучения, развивать самостоятельность учащихся, а также содействовать сохранению и укреплению их здоровья.

Качественными диагностируемыми и проверяемыми характеристиками здоровья обучающихся являются следующие показатели: интеллектуальная и физическая работоспособность; физическое развитие и общая физическая подготовленность; психологическая адекватность и уравновешенность; совокупность социально-духовных ценностей личности, обеспечивающих культуру поведения.

Чтобы образовательные технологии стали действительно здоровьесберегающими, необходимо, чтобы сами педагоги имели соответствующую внутреннюю позицию, личностную философию здоровьесберегающего образования, твердое убеждение в целесообразности применения этих технологий в образовательном процессе.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать знания в повседневной жизни. Доказано, что только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высоким уровнем умственной и физической работоспособности, способен активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, добиваться успеха в современном, динамичном мире.

Таким образом, опыт работы по формированию навыков правильного здоровьесберегающего поведения способствует качественному улучшению состояния здоровья студентов, что

непосредственно отражается на их успеваемости и общем эмоциональном состоянии и отношении к учебе.

Список литературы

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004.
2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения. -2005.
3. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология. -2004.-№1.-С.21-26.
4. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология. -2004.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

*Миронова Оксана Евгеньевна
ГБПОУ НО НМК
г. Нижний Новгород*

Среднее профессиональное образование – составная часть российской системы образования и отражает его современное состояние, тенденции развития и проблемы. Следуя за научно-техническим прогрессом, продолжая наращивать объем и интенсивность информации, современное образование не решает проблем самочувствия, психической и физической переносимости учебных и рабочих нагрузок как студентами, так и педагогами. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов, родителей. В масштабе страны принимаются законы, создаются и реализуются программы, направленные на повышение духовности и укрепление здоровья граждан, в том числе учащейся молодежи. В качестве

позитивных мер, направленных на сохранение здоровья в современном образовании, можно отметить: внедрение в практику научных основ диагностики отклонений в состоянии здоровья, санитарно-гигиенических основ профилактики отклонений в состоянии здоровья студентов и современных способов противостояния недугам; оснащение большинства учреждений образования современным медицинским оборудованием и создание условий для профилактики и предупреждения развития болезни на ранних стадиях.

Формирование здоровьесберегающего образовательного пространства в Нижегородском медицинском колледже основывается на следующих принципах: диагностика и учет психофизических состояний субъектов образовательного процесса; единство личной психологической потребности в здоровом образе жизни и профессиональной подготовки субъектов образовательного процесса; социальной ответственности за здоровье свое и окружающих; новизна и разнообразие используемых средств.

Успех внедрения здоровьесберегающей системы воспитания в профессиональном образовательном учреждении во многом зависит от подготовленности к восприятию ее идей участниками процесса. Профессионализм педагога должен сочетать умение дать профессиональные знания подрастающему поколению, а также желание и умение сохранить и укрепить здоровье студента и свое собственное.

Специфика медицинского образования обуславливает необходимость формирования у студентов сознательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, поэтому содержание образования должно включать валеологическое и психокоррекционное направления.

Валеологическое содержание образования реализуется через:

- факультативы, предметные и спортивные секции;

- дисциплины федерального компонента, дополненные темами о здоровом образе жизни;

- учебно-программное и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса, включающего как теоретические, так и практические аспекты здорового образа жизни.

Психолого-педагогическая коррекция личности начинается с диагностики ее жизненных приоритетов. Студенты различаются не только уровнем тех или иных способностей, но и собственным представлением о себе и своих интеллектуальных и физических возможностях, которые за период обучения, подвержены изменениям.

Для изучения жизненных приоритетов студента, состояния его здоровья используются методы: предварительное знакомство с личными делами студентов; диспансеризация студентов; педагогическое наблюдение, беседы со студентами, преподавателями, родителями, анкетирование, анализ результатов деятельности студентов, социометрический анализ, которые позволяют выявить личностные пристрастия, интересы и склонности, уровень умственного развития, общий кругозор, физические возможности.

Использование этих методов позволяет педагогам и студентам глубже познать друг друга, найти точки соприкосновения интересов, выявить моменты расхождения во взглядах и с учетом этого совместно строить образовательную деятельность, как равноправные участники педагогического процесса, что способствует снижению риска возникновения конфликтов, а значит нервных стрессов и неврозов.

Психолого-педагогическая коррекция личности педагога предполагает внесение корректив в систему повышения квалификации педагогических кадров. В программы курсов, педагогических лекториев необходимо включать темы, способствующие повышению самосознания педагогов в вопросе ценности здоровья и здорового образа жизни,

обучающие педагогов методам изучения личности студента и коррекции своей педагогической деятельности с учетом результатов диагностики.

Психолого-педагогическая коррекция сознания субъектов образовательного процесса, обеспечивающих формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, реализуется через:

- диагностику их психологической готовности к восприятию приоритетов здоровья и здорового образа жизни, внедрению здоровьесберегающих педагогических технологий в практическую деятельность;

- анализ директивных документов, научно-методической литературы;

- прогнозирование ситуации и планирование научно-методической, учебной, исследовательской, спортивно-оздоровительной работы по реализации идей здорового образа жизни;

- организацию и проведение постоянно действующей системы информационной пропаганды, направленной на избавление от вредных привычек, формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний;

- профессионально направленную подготовку специалистов медицинского профиля для проведения работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактики заболеваний;

- планирование, разработку, реализацию и оценку эффективности программ образовательного учреждения по укреплению и сохранению здоровья;

- участие в отраслевых программах по сохранению и укреплению здоровья, профилактики заболеваний;

- моральное и материальное поощрение сотрудников, преподавателей и студентов за участие в программах по сохранению и

укреплению здоровья, распространение валеологических знаний, проведение научных и исследовательских работ в данном направлении.

Организация учебной деятельности по формированию здоровьесберегающего образовательного пространства включает:

- оптимальное, с учетом физиологических норм и принципов, построение учебного процесса, а также рациональное построение занятий, обеспечивающее адекватное восстановление сил;

- использование научно-обоснованных здоровьесберегающих средств и методов обучения и контроля знаний и умений:

- создание учебно-методических комплексов, содержащих разнообразный дидактический материал; контрольно-оценочных средств, рассчитанных для индивидуальной работы и самоконтроля студентов.

В колледже регулярно проводятся различные коллективные зрелищные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни, издаются студенческие стенные газеты, памятки и другие материалы для санитарно-гигиенического просвещения; на занятиях проводится обучение студентов стандартам гигиенического поведения, в частности, приемам самообследования, самопомощи и взаимопомощи. В рамках исследовательской деятельности студенты пишут проекты и проводят медико-социальные и социологические исследования образа жизни и здоровья студентов с целью планирования работы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья.

Проблема сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни позволяет говорить о необходимости обеспечения здоровьесберегающего пространства во всех учебных заведениях системы среднего профессионального образования. Этому, на наш взгляд, могли бы способствовать учет и практическая реализации следующих выводов и рекомендаций:

1. Сохранение, укрепление и восстановление здоровья участников образовательного процесса, декларируемые в законодательных и программных документах федерального и республиканского уровней, должны быть практически реализованы в каждом конкретном образовательном учреждении.

2. Здоровье выпускников — показатель их конкурентоспособности и приоритетная проблема образовательного учреждения.

3. Сохранение, укрепление и восстановление здоровья участников образовательного процесса возможно в образовательном учреждении при системном комплексном подходе к этой проблеме.

Список литературы

1. ФЗ № 323 от 21.11.11. «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»
2. ФЗ от 29.12.12 №273-ФЗ (ред.от 23.07.2013) «Об образовании в РФ»
3. Мавзютова И.П. Здоровьесберегающее образовательное пространство медицинского колледжа как условие подготовки конкурентоспособных специалистов// <https://www.dissercat.com/content/zdorovesberegayushchee-obrazovatelnoe-prostranstvo-meditsinskogo-kolledzha-kak-uslovie-podgotovki-konkurentosposobnykh-spezialistov/>
4. Савельева А.В. Динамика морфофункционального развития и адаптации студентов медицинского колледжа в условиях здоровьесберегающих мероприятий// <https://www.dissercat.com/content/dinamika-morfofunktsionalnogo-razvitiya-i-adaptatsii-studentov-meditsinskogo-kolledzha-v-usl>.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЕ

*Насибуллина Эльвира Рафгатовна
Можгинский филиал АПОУ УР «РМК МЗ УР»
г. Можга*

Студенческое общежитие – это своеобразная «школа жизни». Здесь существуют свои обычаи, традиции и порядки. Попадая в общежитие, подростки отрываются от родителей. Молодым людям необходимо адаптироваться к сложившимся условиям. К тому же меняется круг общения: разрываются старые связи, появляются новые. Ребятам,

попавшим в общежитие, нужно заново строить социальные связи: налаживать взаимоотношения с новыми знакомыми.

Цель воспитательной работы в общежитии – создание благоприятных условий для саморазвития личности, проживающих в общежитии, их успешной социализации в здоровьесберегающей среде.

Охрану здоровья подростков можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества.

Студенческий совет общежития, являясь общественным органом самоуправления, создается для широкого привлечения студентов к подготовке и проведению мероприятий, направленных на улучшение воспитательной, культурно-массовой, физкультурно-оздоровительной работы, организации досуга, утверждения нравственных норм и правил, здорового образа жизни, оказания помощи руководству общежития в улучшении жилищных условий и бытового обслуживания.

Для формирования навыков здорового образа жизни играет важную роль правильная организация режима дня, соблюдение санитарно-гигиенических норм. Студенты, проживающие в общежитии, должны уметь самостоятельно обустроить свой быт: приготовить еду, навести порядок в комнате, постирать белье, выполнить домашнее задание. Совместно с заведующим общежитием, трудовым сектором проводим разъяснительную работу, ведем контроль санитарного состояния комнат и бытовых помещений. Также приучаем следить за чистотой и порядком на территории общежития - весной и осенью организуем уборку сухой листвы, веток, мусора, на клумбах сажаем цветы.

Достаточно серьезной проблемой для студентов, живущих в общежитии, является организация правильного питания, что сказывается на физической и умственной работоспособности. Чтобы улучшить ситуацию проводим беседы, организуем просмотры фильмов, изготавливаем плакаты.

Важной составной частью здорового образа жизни является пропаганда и профилактика вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков. Работа в данном направлении ведется в течение учебного года. В общежитие для бесед приглашаются инспектор по делам несовершеннолетних, участковый инспектор, инспектор по профилактике безопасности дорожного движения, представитель полиции железнодорожной станции. На старших курсах будущие медицинские работники и сами проводят профилактическую работу по ЗОЖ среди своих сверстников в школах, профессиональных образовательных организациях и жителей города.

Для того чтобы новые жильцы быстрее привыкли к новым условиям жизни проводятся следующие мероприятия:

- знакомство с правилами внутреннего распорядка, правами и обязанностями жильцов в студенческом общежитии;
- вовлечение в работу по профилактике вредных привычек и пропаганде ЗОЖ;
- привлечение к работе в самоуправлении.

Здоровье состоит из трех составляющих: физическая, социальная и духовная. Ведущее место в сохранении здоровья занимает физическая культура, которая способна решить задачи, связанные с уменьшением заболеваемости, профилактикой патологических состояний, формированием культуры здоровья. В рамках решения этих задач в общежитии организуются и проводятся мероприятия: «День здоровья», «Шагомер», «Шашечный турнир», «Спортивный десант», «Веселая эстафета». Спортивные праздники объединяют, дарят отличное настроение, энергию.

Психика подростков нестабильна и находится на стадии становления, поэтому очень важно постараться уберечь подростковое уязвимое психическое здоровье от негативного воздействия. Встречи с

психологом проходят в общежитии в вечернее время. Проводятся беседы и тренинги: «Слепой тренинг», «Командообразование и стрессоустойчивость», «Учимся жить вместе», «Разговор с родителями», «Познавая себя, познаю других». После тренингов у ребят появляется уверенность, исчезает замкнутость, повышается самооценка. Кроме этого, со студентами ведется индивидуальная работа - оказывается психологическая или педагогическая помощь.

Все мероприятия, которые проводятся в общежитии, помогают студентам приобщиться к студенческой жизни и для многих она становится яркой и незабываемой. Когда студент находится в благоприятной среде, он развивается, становится самостоятельным, активным, ответственным и трудолюбивым. Многие мероприятия в нашем общежитии стали уже традиционными: «Капля жизни», «Ты - новосел», «Мы - едины», «Народные игры», «Моя мама и я», «Удивительный Новый год», «Рождественские колядки», «День студента», «Пельменьфест», «Мисс общежития», «День смеха», «Георгиевская ленточка», «С днём Победы!».

Мероприятие «Мы – едины!» помогает развивать как групповую сплоченность, так и сплоченность со взрослыми, личностно-смысловую сферу, самооценку детей, воспитывать чувства привязанности и любви к своим близким, к своему народу, толерантности к представителям другой нации.

Рождественские колядки — это не только возможность погрузиться в народные традиции, но и укрепить дружеские отношения в коллективе. Дети учатся находить общий язык, уважать друг друга и работать в команде.

Конкурс «Мисс общежития» формирует у молодежи нравственные, духовные и культурные ценности, развивает эстетический, художественный вкус у студентов в создании интерьера и уюта в жилых

комнатах, активную жизненную позицию, способствует привитию идеи стремления к красоте и гармонии.

Пятый год в нашем колледже ведется кружок «Журналистика». На занятиях юные журналисты учатся собирать, анализировать и обрабатывать информацию. Ведется знакомство со средствами массовой информации г. Можги, Удмуртской республики, жанрами журналистики, также встречаются с профессиональными журналистами, ходят на экскурсии в редакции газеты, берут интервью, оформляют тематические стенгазеты, пишут заметки и посты о мероприятиях, проведенных в общежитии, колледже, на странице Можгинского филиала РМК ВКонтакте, статьи - в городскую газету «Можгинские вести». Также работы юных журналистов печатаются в республиканском татарском издании «Янарыш» («Возрождение»).

Считаем, что этот кружок играет большую роль в саморазвитии студентов, так как их будущая профессия связана с профилактикой и пропагандой ЗОЖ, общением с пациентами, заполнением медицинских карт и т.д. А эти занятия способствуют совершенствованию речевой культуры ребят, помогают воспитать их грамотными и раскрепощенными.

Из поколения в поколение передаются вечные ценности: трудолюбие, честность, справедливость, чувство национального долга, уважения к старшим поколениям. В современном мире важно знать семейные, народные традиции, родной язык, народные праздники.

Немаловажная роль отводится в колледже участию студентов в различных творческих конкурсах. Со студентами принимаем участие в городском, республиканском, межрегиональном конкурсе чтецов и сочинений «Наследие», «Родной язык – язык души моей», «Родной язык», «Джалиловские чтения» и становимся призерами и победителями.

Колледж гордится выпускницей Алией Галимовой, которая в 2023 году удостоена 3 призового места в Международном литературном

конкурсе «Джалиловские чтения». Алия была приглашена в город Казань на торжественную церемонию вручения наград и посетила мастер-класс.

С целью изучения уровня социализации несовершеннолетних в общежитии ежегодно среди обучающихся 1 и 2 курсов проводится социологический опрос. Результаты следующие:

- к условиям проживания достаточно быстро привыкли - 75%
- скучают по дому, близким, школьным друзьям – 25%
- в общежитии доброжелательный, спокойный климат – 95%
- научились готовить, создавать уют, соблюдать порядок – 80%
- в общежитии чувствуют себя комфортно – 90%
- мероприятия посещают – 80%

Работа построена таким образом, что потенциально перед каждым студентом открывается возможность быть услышанным и понятым и, прежде всего, своими товарищами, которые, в свою очередь, вовлекаются в процесс сотворчества, конструктивного и плодотворного человеческого общения. Стимулируется внимание к личности друг друга. Все это закладывает основы для формирования здорового коллективизма, способствует социальной адаптации человека, попавшего после средней школы в совершенно непривычную для себя среду и столкнувшегося с необходимостью осознать себя в новом общественном статусе.

Список литературы

1. Мудрик А.В. Социализация человека. М.: Академия, 2014. - 304с.
2. http://elibrary.sgu.ru/VKR/2017/39-03-01_029.pdf
3. https://yrok.pf/library/statya_sotcializatciya_studentovprozhivayushih_v_obshezh_100136.html

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Паймухин Владислав Владимирович
АПОУ УР РМК МЗ УР
г. Ижевск*

Состояние здоровья считается преобладающей значимостью для всех людей во все времена, являясь главным критерием благополучия социума и страны, который отражает текущую ситуацию. Всемирной Организацией Здравоохранения здоровье трактуется как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1].

За последнее десятилетие кратно увеличилось количество неблагоприятных факторов, способствующих ухудшению психического и физического здоровья студентов. В частности, из года в год увеличиваются академические нагрузки, все больше свободного времени уделяется просмотру видео и компьютерных игр, что приводит к гиподинамии, нарушениям осанки и ухудшению зрения. В свою очередь, это создает проблемы с проявлениями эмоционально-волевой, когнитивной и коммуникативной сфер и т. д. [2, с.88].

Современные педагогические технологии в современных условиях рассматриваются не только как средство достижения планируемых образовательных результатов, но и как средство сохранения здоровья участников образовательного процесса. В этой связи был введен термин «здоровьесберегающие образовательные технологии», предполагающий объединение всех усилий образовательных учреждений, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся и студентов. Здоровьесберегающая образовательная технология - функциональная концепция организационных способов управления учебной и практической деятельностью обучающихся, позволяющая сохранять и улучшать здоровье учеников и педагогов. Данная технология соединяет в себе все сферы деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья. Соответственно, в этой системе можно выделить [3]:

1. Мониторинг состояния здоровья всех субъектов образовательного процесса на основе данных врачей, самонаблюдения с разрешением последующей коррекции ситуации.

2. Учёт характеристик индивидуального и возрастного состояния развития субъектов образовательного процесса в целях оптимизации образовательной стратегии (на основе данных характеристик памяти, работоспособности, мышления, активности и пр.).

3. Выстраивание качественного эмоционально-психологического климата в организации в аспекте принятия положительного настроения и пр.

4. Использование качественного разнообразия проявлений здоровьесбережения, актуализированных на использование и повышение ресурсов здоровья и работоспособности.

Установлено, что образовательные технологии являются здоровьесберегающими, когда они приводят к позитивным изменениям как системы в целом (в данном случае образовательной среды), так и отдельных ее субъектов (участников образовательного процесса); используют укрепление физического, психического, социального и духовного здоровья в качестве точки приложения усилий; ставят общую цель обогащения индивидуальных возможностей и позитивных социально-психологических изменений личности благодаря совокупности теоретических и практических образовательных ресурсов; ориентированы на сотрудничество; включают три основных взаимосвязанных направления деятельности: педагогическое, психологическое, физиологическое [4, с. 86-92].

При анализе литературных источников мы выявили следующие ключевые критерии здоровьесберегающих методик, применяемых в образовательной сфере:

1. Организация учебного процесса и условий обучения, учитывающих индивидуальные особенности, соответствующие

возрастным возможностям обучающихся, включающие минимизацию стресса, объективность и адекватность требований и нормативов.

2. Организация двигательного режима и активности студентов.
3. Организация рационального питания.
4. Профилактическая вакцинация и диспансеризация.
5. Проведение мероприятий, направленных на здоровьесбережение студентов.

Анализ литературных источников по данной теме подтверждает, что использование здоровьесберегающих подходов в образовательном процессе способствует успешной адаптации участников к учебной и социальной среде, а также способствует раскрытию их творческого потенциала. Исследования показывают, что методы образования считаются здоровьесберегающими, когда они приводят к позитивным изменениям как в системе образования в целом, так и у отдельных участников образовательного процесса.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru> (дата обращения: 14.02.2024).
2. Стукаленко, Н.М. Здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве. / Н.М. Стукаленко, И.А. Просандеева, Д.В. Лепешев // Наука и реальность. - 2023. - № 1 (13).
3. Здоровьесберегающие технологии в образовании обучающихся [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovanii-2544768.html> (дата обращения: 01.03.2023).
4. Белоус О.В., Василенко В.Г., Тютюнникова Е.Б., Арушанян Ж.А. Здоровьесберегающие технологии в условиях образовательного пространства // Управление образованием: теория и практика. – 2022. – Т. 12. - № 4. – С. 86-92.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ГБПОУ «СМК ИМ.Н.ЛЯПИНОЙ»

*Проходцева Марина Борисовна
ГБПОУ «СМК им.Н. Ляпиной»
г. Самара*

Здоровье студентов является необходимым условием обучения, поэтому одним из приоритетных направлений деятельности колледжа является формирование здоровьесберегающего образовательного пространства.

Под здоровьесберегающими технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни, воздействие на здоровье.

Здоровьесбережение: активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека; деятельность, направленная на улучшение и сохранение жизни человека (рекреационная, хозяйственно-бытовая – направленная на оздоровление, лечение, восстановление физических сил и т.п.); общее понятие «образа жизни», содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни. [1, с.146]. По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся». Эффективность формирования здорового образа жизни напрямую связана с повышением включенности обучающихся в здоровьесберегающий образовательный процесс, с формированием активной позиции по отношению к собственному здоровью. Преподаватель, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с обучающимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами, с психологами планирует свою

работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса [1, с.172].

ГБПОУ «Самарский медицинский колледж им. Н. Ляпиной» осуществляет важную задачу по эффективному использованию имеющихся резервов для сохранения и укрепления здоровья студентов, формированию у них знаний и умений по здоровому образу жизни, гармоничному развитию личности. Большое внимание в колледже уделяется созданию благоприятной образовательной среды, которая складывается из нескольких составляющих:

- положительный психологический климат (условия обучения, минимизация стресса, доброжелательное отношение со стороны педагогов);

- рациональное построение учебного процесса (распределение учебной нагрузки, соответствие ее возможностям обучающихся, четкое структурирование занятий с учетом работоспособности студентов, смена видов деятельности на занятиях, использование заданий различного типа, учет индивидуальных особенностей);

- применение лично-ориентированных педагогических технологий в образовательном процессе (игровые технологии, проблемное обучение, технологии развивающего обучения, проектирование, технологии уровневой дифференциации и др);

- использование ТСО;

- организация кабинетов по функционально - деятельностному принципу, наличие функциональных зон, моделирующих рабочие места лечебно-профилактических учреждений;

- создание и совершенствование материально-технической базы колледжа, позволяющей организовывать учебный процесс в соответствии с санитарными нормами, гигиеническими требованиями.

Выполнение надлежащих санитарно-гигиенических условий в соответствии с требованиями и нормами, представленным в нормативных документах (СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»; СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания») предполагает следующее: в учебных помещениях, соблюдаются температурный режим и достаточная освещённость, проводятся проветривание, влажная уборка, применяются ультрафиолетовые облучатели, рециркуляторы и пр.;

- регулярно осуществляется мониторинг санитарного состояния кабинетов и аудиторий;

- на практических занятиях применяются индивидуальные средства защиты: одноразовые маски, резиновые перчатки, очки и тд);

- организовано питание студентов;

- ежегодно проводится медицинское обследование студентов и сотрудников колледжа;

- обеспечены пожарная и электро - безопасность;

- проводится подготовка педагогического коллектива по вопросам здоровья и здоровьесберегающих образовательных технологий.

В колледже создана служба психологической поддержки студентов. Ежегодно психологами проводится тестирование вновь поступивших студентов с целью диагностики их личностных качеств, что позволяет преподавателям ускорить адаптацию студентов к учебному процессу и выбрать наиболее подходящие формы работы с ними. Студенты заполняют

«Паспорт здоровья», в котором отмечаются показатели их физического здоровья, организован мониторинг здоровья.

Преподавателями и студентами ведётся работа по формированию здоровьесберегающей среды, в которой важным направлением является пропаганда здорового образа жизни, способствующая укреплению мотивации к нему, овладению практическими навыками сохранения и приумножения здоровья, удовлетворению интереса к собственной личности, выбору жизненных ценностей, навыками просветительской, оздоровительной работы с населением.

Вот некоторые направления и формы этой работы:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни и физической культуры через преподавание учебных дисциплин и профессиональных модулей;
- тематические классные часы по профилактике вредных привычек и социально-значимых заболеваний, КВНы;
- конференции, конкурсы профессионального мастерства;
- волонтерское движение, пропагандирующее здоровый образ жизни;
- ежегодные акции, посвященных Всемирному дню борьбы с ВИЧ – инфекцией, туберкулезом, меланомой;
- проектная деятельность студентов;
- разработка информационной продукции (листовки, буклеты, плакаты, электронные презентации, инфографики, санбюллетени, памятки, социальные ролики, аудиоподкасты и тд);
- дни здоровья;
- спортивные соревнования, занятия в тренажерном зале, игры в теннис, баскетбол;

- обучение профилактике, составление индивидуальных планов оздоровления для студентов;

- кружковая работа (кружок «Мы выбираем ЗОЖ»).

Работа кружка «Мы выбираем ЗОЖ» направлена на приобщение студентов к исследованию актуальных проблем профилактики и пропаганды здорового образа жизни. Участники кружка изучают опыт проведения профессиональных конкурсов WorldSkills, готовятся к участию в профилактических мероприятиях, сотрудничают с «Центром здоровья и медицинской профилактики» ГБУЗ СО «СГП № 15 Промышленного р-на».

Здоровьесбережение является одной из задач образовательного процесса. Каждое образовательное учреждение призвано не только обеспечивать учебный процесс, но и содействовать развитию обучающихся и сохранению их здоровья.

Список литературы

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 с.
2. Бонкало, Т. И. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования [Электронный ресурс] / Т. И. Бонкало, О. Б. Полякова. М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. – 206 с.
3. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2015. – 192 с.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы: Методическая библиотека / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003 г. - 121 с.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Ряписова Людмила Владимировна
Балашовский филиал ГАПОУ СО «СОБМК»
г. Балашов*

В нашей стране с каждым годом возрастает потребность общества в высококвалифицированных медицинских кадрах. Работа в медицинской

области требует профессиональной грамотности, высокой физической работоспособности, физических и моральных качеств. Труд среднего медицинского персонала характеризуется значительной интеллектуальной нагрузкой, требует больших физических усилий и выносливости, внимания и высокой работоспособности. Проанализировав особенности профессии медицинского работника, можно сделать вывод - важную роль для молодого специалиста-медика имеет крепкое здоровье, сильный иммунитет, стрессоустойчивость и высокое развитие морально - волевых качеств. От состояния здоровья молодого специалиста зависит его профессионализм, работоспособность, умение справляться с психологическими проблемами.

Студенты-медики — это основной кадровый резерв отечественного здравоохранения, поэтому главной задачей медицинских образовательных учреждений является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность. К системе профессионального образования в настоящее время предъявлен новый социальный заказ: охрана здоровья обучающихся, воспитание и подготовка здоровых граждан общества. Хорошее здоровье студента определяет надежность и успешность профессиональной подготовки в профессиональном образовательном учреждении. В этих условиях значительно возрастает роль и значимость здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии — это технологии, направленные на сохранение здоровья. Главный признак здоровьесберегающих образовательных технологий — использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Современные проблемы здоровья молодежи находятся в сфере первостепенных интересов государства. В Законе РФ «Об образовании»

провозглашены приоритетные вопросы по охране, укрепления, сохранения и развития здоровья подрастающего поколения; ценностным ориентациям на сознательное ведение и пропаганду здорового образа жизни [1].

Одним из главных средств решения проблем по оздоровлению молодежи становятся здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии — это система мер, направленных на сохранение и укрепление физического, психического, эмоционального, нравственного и социального здоровья объекта и субъекта образовательного процесса, т. е. ученика и учителя [6, с. 82]. Главная задача здоровьесберегающих технологий - формирование личности современного студента, владеющего на достаточно высоком уровне не только багажом интеллектуальных знаний, но и знаний, умений и навыков здоровьесбережения в условиях профессионального образования.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяют несколько групп. Рассмотрим физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) — это технологии, направленные на решение задачи поиска оптимальных вариантов для развития и укрепления физического здоровья, которые решаются средствами физической культуры и спорта. Физкультурно-оздоровительный компонент связан с владением способами деятельности, которые направлены на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии, обеспечением закаливания организма, высокими адаптивными возможностями [2, с. 557].

Физкультурно-оздоровительный компонент здоровьесберегающих технологий имеет важную роль в ориентации студентов на здоровый образ жизни. Целенаправленное использование физкультурно-оздоровительных технологий с учетом физкультурно-спортивных интересов студенческой молодежи является мощным рычагом психолого-педагогического воздействия на здоровьесберегающее поведение будущих специалистов-медиков, формирования у них привычки к здоровому образу жизни.

Физкультурно-спортивная деятельность вооружает студента опытом саморегуляции и самоорганизации в повседневной деятельности, осознанием высокой ответственности за собственное здоровье и за здоровье окружающих его людей [3, с.164].

Дисциплина «Физическая культура» в среднем специальном образовательном учреждении проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов [7, с.328]. Физическая культура является важным элементом в системе оздоровления студентов. Именно на занятия физической культуры формируются основы здорового образа жизни. Практические занятия физкультурой позволяют создать условия для укрепления здоровья студентов, закаливания и всестороннего развития физических качеств. Физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. Совершенствование физической подготовленности, укрепление здоровья студенческой молодежи остаётся важнейшей государственной проблемой.

Основное звено всей системы физического воспитания являются учебные занятия физической культурой. Учебные занятия физической культурой являются такой формой, которая охватывает в обязательном порядке всех студентов. Каждое занятие физкультурой решает определенные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, обучает новым двигательным умениям и навыкам студентов-медиков. Процесс обучения организуется на принципе сознательности и активности студентов, поэтому все уроки проходят эмоционально, с большой ответственностью и высокой активностью студентов. Важно, чтобы каждый урок физической культуры, отличался инновационными технологиями, новизной и методической направленностью.

Наряду с обязательными учебными занятиями предусматривается система соревнований: весенний и осенний легкоатлетический кросс, соревнования по плаванию, волейболу, футболу, мини-футболу, баскетболу, настольному теннису. Ученые говорят о комплексном воздействии оздоровительных мероприятий, в которых могут использоваться уникальные природные факторы и экологически благоприятное месторасположение студенческих спортивно-оздоровительных комплексов. Занятия физическими упражнениями и играми на свежем воздухе носят оздоравливающий и закалывающий эффект, позволяют развивать наиболее значимые физические качества профессионально-важные навыки; повышать уровень физической подготовленности, физического развития.

Применение малых форм физкультурно-оздоровительных мероприятий способствует профилактике нарушений осанки, оздоровлению и закаливанию организма студентов. Ежедневные занятия гигиенической гимнастикой, физкультпауза и физкультминутка, организованные подвижные перемены являются важным фактором оптимизации функционального состояния организма студентов, повышают роль двигательной активности.

Таким образом, студенчество — это группа населения с повышенным уровнем риска заболеваний в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, для повышения качества образования важно включать в систему профессиональной подготовки комплексные меры по сохранению здоровья будущих специалистов. Здоровьесберегающие технологии должны представляться как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической творческой деятельностью учащихся научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья. Специально организованная двигательная деятельность

будущего специалиста способствует управлению саморазвитием студента, накоплению его умственного, психофизического и профессионального потенциала. Развитие системы сохранения здоровья студентов должна иметь долгосрочную перспективу и продуктивно входить в единую систему государственного управления состоянием здоровья человека.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2021) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // СПС «Консультант Плюс».
2. Береснева, Л. Н. Компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий как источник формирования культуры здоровья детей и молодёжи / Л. Н. Береснева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2016. — Т. 17. — С. 554–558.
3. Иванова, А. Н. Здоровьесберегающие технологии / А. Н. Иванова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 8 (403). — С. 162-165. — URL: <https://moluch.ru/archive/403/84571/> (дата обращения: 14.02.2024).
4. Сократов, Н. В. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся в образовательных организациях и деятельности педагога. / Н. В. Сократов, Н. Н. Апрелева, Л. А. Акимова. — Оренбург: ОГПУ, 2016. — 287 с.
5. Спиринов В. К. Реализация здоровьесформирующей функции школы на основе актуализации педагогического потенциала образовательной среды / В. К. Спиринов, Л. В. Смирнова, О. А. Чупехина // Теория и практика физической культуры, — 2017. — № 5. — С. 19–20.
6. Шубович, М. М. Здоровьесберегающие технологии по профилактике вредных привычек студенческой молодежи / М. М. Шубович, Е. А. Гринева, Н. В. Бибикина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2018. — № 4. — С. 80–86.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 7 изд. – М.: «Академия», 2009. – 480 с

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВЕЛЕНИ ВРЕМЕНИ

*Соловьева Елена Сергеевна,
Михайлова Анна Вячеславовна
ГАПОУ СО СОБМК
г. Саратов*

ЗОЖ и его составляющие — это образ и стиль жизнь, направленные на оздоровление и укрепление организма человека, профилактику различных заболеваний, поддержание здоровья на должном уровне [1, с.

5]. Здоровье на 50% зависит от образа жизни, так как это основная составляющая часть, необходимо активное участие [3, с.29].

Квест состоит из теоретической и практической части.

Целью теоретической части является повышение грамотности подростков в вопросах собственного здоровья и механизмах его поддержания на должном уровне.

Практическая часть в большинстве случаев заключается в выполнении различных физических активностей, примените навыков на практике с использованием муляжей, что позволит в большей степени приобщить молодое поколение к ведению ЗОЖ, развить креативное мышление, память и внимание, принять правильное решение в нестандартной ситуации.

Основные целевые группы – это детские оздоровительные и образовательные организации.

Задачи мероприятия:

1. Мотивация ведения ЗОЖ, развития чувства ответственности за личную безопасность, и безопасность своих близких и окружающих, желание и умение оказать помощь пострадавшим.

2. Доведение до понимания подростков, что зачастую своевременно оказанная помощь применительно к характеру полученного пострадавшим повреждения или осложнения заболевания.

3. Развитие навыков и умений самостоятельно пользоваться полученными знаниями и умениями в повседневной жизни, а также передача информации сверстникам [2, с.101].

Мероприятие представляет совокупность следующих станций:

Станция 1: «Движение – это жизнь»;

Станция 2: «Ты то, что ты ешь»;

Станция 3: «Спасая жизни»;

Станция 4: «Первая помощь»;

Станция 5: «Гигиена полости рта»;

Станция 6: «Гигиена рук»;

Станция 7: «Донор, кто он?».

За каждой станцией закреплен ответственный модератор. За правильное выполнение заданий каждой станции команда получает баллы. Перемещение команд по станциям фиксируется на маршрутном листе. Команда первая, получившая максимальное количество баллов, объявляется победителем. Вожатыми станции являются студенты колледжа, предварительно прошедшие обучение для работы на станции.

Вожатый – волонтер должен чётко знать сценарий проведения игры, мастер – класса на станции. Команда состоит из 10 – 15 человек в возрасте от 10 до 18 лет. Количество команд равно количеству станций. Предпочтительно, чтобы в составе каждой команды были представители разных возрастных категорий.

Форма участников мероприятия: спортивная.

Форма волонтеров: спортивная, а также майки и кепки с эмблемой организации.

Домашнее задание:

- 1.Собрание всех организаторов мероприятия, включая волонтеров.
- 2.Закрепление за каждой станцией вожатого.
- 3.Инструктаж ответственных за станцию вожатых по организации работы станции и критериям присвоения баллов (каждый ответственный должен в точной последовательности давать информацию о команде согласно описанию станции, включая информационный блок).
- 4.Организация команд – число команд равно числу станций.
- 5.За каждой командой закрепляется название команды.
- 6.В каждой команде назначается капитан.

7. Капитан должен следить, чтобы на станциях активность проявляли все члены команды, а также собирает баллы со всех станций и следит за заполнением маршрутного листа.

8. Капитану команды необходимо следить, чтобы на каждой станции команда не задерживалась более 10–20 минут.

9. Каждая команда накануне готовит «визитную карточку команды»: девиз и плакат по ЗОЖ.

Вводная часть:

1. Инструктаж команд по месторасположению станций (возможно, выдача маршрутных листов с определением локации станции).

2. Выдача маршрутных листов капитанам команд. Капитаны команд являются ответственными за маршрутные листы у себя в командах.

3. Непосредственное проведение мероприятия.

4. Сбор всех команд после прохождения станций маршрутного листа.

5. Команда, набравшая наибольшее количество баллов, объявляется победителем мероприятия.

6. Презентация плакатов по ЗОЖ.

7. Флеш – моб участников мероприятия.

8. Подведение итогов и награждение команды победителя, болельщиков, активных участников мероприятия.

Результаты:

1. Повышение уровня медицинской грамотности детей и подростков в отношении собственного здоровья и механизмов его поддержания, а также формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью близких.

2. Пропаганда основных элементов ЗОЖ.

3. Приобретение навыков первой помощи для сохранения жизни и здоровья близких.

4. Развитие способности к межличностному общению.

С 2018 года по настоящее время было проведено 10 мероприятий в г. Саратов, в 10 школах, гимназиях и лицеях г. Саратова, и 1 школе Саратовской области.

В связи с неблагоприятной эпидемической ситуацией, сейчас деятельность приостановлена, но уже достигнуты большие результаты.

Педагоги и родители, а также сами дети, отметили повышение уровня медицинской грамотности детей и подростков в отношении собственного здоровья и механизмов его поддержания, а также формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью близких. Обучились правилам непрямого массажа сердца и ИВЛ, правилам вызова скорой медицинской помощи, первым признакам неотложных состояний и правилам поведения при их выявлении. Правилам гигиены, профилактики инфекционных заболеваний, правилам питания, профилактики гиподинамии, пропаганде основных элементов ЗОЖ и т.д. Кроме того, у 89% детей отметились развитие способностей к межличностному общению, а 56 % детей видят выбор будущей профессии – медицина, что в свою очередь говорит о том, что осуществляется и профориентационная работа.

Список литературы

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017 – 214 с.
2. Бриленок, Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Н. Б. Бриленок. – Саратов: Издательство Саратовского университета, 2019 – 29с.
3. Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания: монография / С. В. Гурьев. – Москва: Русайнс, 2020–132с.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ В ГБПОУ НО «АРЗАМАССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

*Сорокина Ольга Васильевна,
Ковалева Ольга Борисовна
ГБПОУ НО АМК
г. Арзамас*

На современном этапе развития нашего общества и профессионального обучения - внедрении инновационных технологий, саморазвития и непрерывного образования, необходимо сохранять и укреплять здоровье обучающихся, поддерживать эмоциональное равновесие.

В статье мы делимся опытом внедрения в АМК здоровьесберегающих технологий, формирования культуры здоровья у обучающихся и развитие компетенций, необходимых студенту в дальнейшей профессиональной самореализации.

В Арзамасском медицинском колледже учебная деятельность соответствует гигиеническим стандартам. Это выражается в:

- - соблюдении режима дня и требованиях к учебным помещениям;
- - организации занятия - постепенно переходить от объяснительно-иллюстративных методик обучения к проблемным, поисковым, деятельностным, применение информационно-коммуникативных технологий на занятиях.

Преподаватели АМК, применяя различный дидактический материал, тренируют у студентов умение оперативно запоминать, логически мыслить, активизируя зрение. Чтобы снять напряженность мышц глаз, проводятся физкультминутки для глаз, предлагаются разные игры.

Так как обучающиеся ограничены в движении на учебных занятиях, находятся в одной неподвижной позе, овладевая основами научных знаний, которые требуют от них повышенных умственных способностей,

напряженности; — это приводит к нарушениям основных нервных процессов, снижению умственной и мышечной работоспособности. Для снятия гиподинамии чередуются методы обучения и применяются игровые методики, так же применяются дыхательные упражнения, тренинги, которые помогают активизировать мыслительную деятельность.

Положительный эмоциональный настрой на занятии преподаватель задает с приветствия студентов, побуждает их коммуникацию. Групповая работа на занятии способствует общению. Сотрудничая, обучающихся договариваются между собой о создании совместного результата, объединяя при этом индивидуальную деятельность. При этом студенты обмениваются знаниями, умениями, учатся самостоятельно применять полученный опыт в профессиональной деятельности. В итоге происходит их социализация, они учатся принимать отличные от их собственных субъектные позиции, и выстраивать толерантные отношения, оставаясь при этом на противоположных полюсах.

Для создания благоприятной среды воспитания здорового поколения, творческой личности, радующейся каждому прожитому дню, с позитивной самооценкой, преподаватель широко использует личностно-ориентированный подход в обучении, принцип приоритета позитивных воздействий, одним их ключевых моментов которого выступает избегание любых замечаний, задевающих чувство достоинства студента. Педагогу важно учитывать его возрастные и психофизиологические особенности, обнаружить у обучающегося достоинства и их стимулировать. При формировании личностных и профессиональных качеств будущего медицинского работника применяется компетентностный подход, который приводит к ответственности студентов к собственному здоровью, здоровому образу жизни своих пациентов. Это достигается в когнитивной деятельности студента:

- обучающие за круглым столом дискутируют, отстаивают и аргументируют свою точку зрения по правильному ЗОЖ;
- по выбору правильного здорового образа жизни решают приближенные к действительности ситуационные задачи;
- студенты систематизируют учебный материал, применяя интерактивные методы, которые приводят их к правильному выбору.

Итак, студент, решая ту или иную проблемную ситуацию, вынужден практически применить теоретические знания и закрепить их практическими умениями, а значит, развить способность к самостоятельной деятельности.

Большую роль в формировании здорового образа жизни играет внеаудиторная деятельность Арзамасского медицинского колледжа.

В рамках проекта «ПОКОЛЕНИЕ NEXТ» пропагандируют наши студенты здоровый образ жизни в городских школах, детских садах, лечебно–профилактических и образовательных учреждениях СПО и ВПО, где студенты выступают с лекциями о ЗОЖ, применяя видеоматериалы, вовлекают обучающихся в ролевые и деловые игры с целью осознанно отказаться от вредных привычек. Так же студенты участвуют в городских мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни: «Мир без наркотиков», «Брось сигарету!», «Алкоголь - шаг в пропасть», «Пиво пить - здоровью вредить», «Осторожно, СПАЙСЫ», «СПИДУ – нет!», «Береги своё сердце», принимают участие в олимпиадах по ЗОЖ и конкурсах санбюллетеней, проектов, используя информационно-коммуникативные технологии. А также активно участвуют в спортивно – оздоровительных и профилактических мероприятиях: дне здоровья, походы на лыжах, общегородские кроссы, футбольные, волейбольные баскетбольные соревнования между образовательными учреждениями СПО города и др.

Таким образом, в процессе обучения, студент медицинского колледжа выбирает здоровый образ жизни как жизненное кредо для личностного развития и предстоящей медицинской деятельности.

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ
2. Кожин, А.А. Здоровый человек и его окружение: учебник для сред.проф. образов. / А. А. Кожин, В. Р. Кучма. М.: Академия, 2022. 397с.
3. Митина, Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: учебное пособие для высш. проф.образов./ Л. М. Митина, Г. В. Митин; под ред. Л .М. Митиной. М.: Академия, 2023. 362 с.
4. Макарова, Т.В. Комплексная программа «Здоровье» / Макарова, Т.В. // Классный руководитель. 2022. № 5. С. 27-37.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО МЕДИЦИНСКОГО ЗВЕНА

*Стоянова Анна Николаевна
ГОУ СПО «ПГМК им. Л.А. Тарасевича»
г. Тирасполь*

Охрана, укрепление здоровья, и ведение здорового образа жизни молодого поколения являются актуальными как для современного общества, так и для педагогов, работающих в медицинском образовательном учреждении «Приднестровский государственный медицинский колледж Л.А. Тарасевича». Чтобы реализовать поставленные задачи, необходимо кооперировать деятельность воспитательного характера, медицинской, методической службы, социального педагога, кураторов студенческих групп, преподавателей физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Для меня и всего педагогического коллектива в части зорвьесбережения приоритетным является создание благоприятных условий, оказание студенту комплексной социально-психолого-педагогической помощи в формировании у него необходимых

знаний, умений и навыков, а также мотивации к ведению здорового образа жизни.

В этом направлении использую следующие формы и методы педагогической деятельности:

- -диспуты на темы: «Здоровым быть модно», «Твоя жизнь» и др. способствующие развитию оптимального двигательного режима, рационального питания, личной гигиены обучающихся;

- -читательские конференции следующей тематики: «Быть здоровым — значит быть счастливым», «Ваше здоровье в ваших руках» помогают ознакомить с последствиями пагубного влияния употребления в юношеском возрасте различных веществ: усвоить нормы поведения.

К методам организации деятельности студентов по формированию принципов здорового образа жизни отношу ряд форм:

- -педагогическое требование к правилам по организации здорового образа жизни в виде личного примера, совета;

- -упражнения, способствующие формированию привычек здорового образа жизни;

- - ежегодные легкоатлетические общеколледжные эстафеты и мероприятия в рамках Года Здоровья в республике, позволяющие формировать качества здоровой личности;

- - классные часы республиканского и муниципального значения по тематике: «Имя беды - наркотики», «Исцели себя сам» и др., в рамках празднования ежегодных; дня борьбы с наркотиками, Всемирного дня без табака помогают изменить негативные внутренние установки подростков в отношении наркотизации.

Методы игровых ситуаций широко использую на теоретических занятиях, среди которых; самомассаж, физминутки, технология музыкального воздействия и др., что позволяет усвоить на практике правила здорового образа жизни. Использование ситуаций проблемно-

поискового характера создают атмосферу естественного «вхождения» в конкретную ситуацию определенного содержания.

На протяжении ряда последних лет использую метод проектов, как один из основных профилактических мероприятий по здоровьесбережению. В исследовательские проекты регулярно вовлекаю группы студентов разных специальностей (сестринское, акушерское дело) которые в рамках работ проводят опросы студентов, анализируют статистические данные и самостоятельно находят пути решения проблем затронутых тематикой исследования, среди них работы по темам: «Определение качественных показателей воды и их влияние на здоровье человека», «Влияние микроклимата кабинета химии на самочувствие студента». Тематики были выбраны студентами и проводились на базе нашего учебного заведения с целью пропаганды здорового образа жизни. По итогам этих работ студентами были распространены брошюры и памятки среди однокурсников и приглашенных учащихся из школ города. Систематически вовлекаю студентов в творческие проекты, проводимые в колледже и городе, выпуская разнообразные санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.

Вышеперечисленные формы и методы работы, необходимы для придания практике воспитания культуры здорового образа жизни обучающихся в нашем учреждении целостного характера, где само здоровье выступает не только показателем, но и своеобразным координатором для выбора технологий обучения и воспитания.

Воспитание культуры здоровья студентов нашего колледжа осуществляется комплексно в тесной взаимосвязи учебных занятий по физической культуре, занятий в оздоровительных группах, а также спортивно-массовых мероприятий во внеаудиторное время и самостоятельных занятий обучающихся. Важнейшее значение имеет применение студентами знаний по использованию средств физического

воспитания для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне умственной работоспособности, профилактики заболеваний, приобретения навыков самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Одними из оздоровительных задач, которых придерживаюсь, при работе со студентами медицинского колледжа является:

-формирование значимости занятий физической культуры в развитии физического здоровья студента и подготовка его к профессиональной деятельности;

-формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни, как необходимого для физического самосовершенствования.

Деятельность, направленная на приобщение студентов к сохранению собственного здоровья через ряд мероприятий в образовательном процессе, формирует «здоровый социум», сводит к минимуму влияние негативных социально-экологических факторов и способствует развитию здорового поколения.

Список литературы

1. Апанасенко Г. Л. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? / Г. Л. Апанасенко // Валеология. 2006. - № 2. - С. 9 -14.
2. Барышева Н. В. Организационно-педагогическая система развития физической культуры личности : автореф. дис. . д-ра пед. наук / Н. В. Барышева. Казань, 2007. - 40 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРАКТИКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Унежева Фатима Мухамедовна
РГБОУ «Карачаево-Черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнедеятельности, бодрости детей зависит

их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»

В.А.Сухомлинский

Современный период развития общества выдвигает проблему здоровья человека в качестве глобальной мировой проблемы. По многочисленным научным данным, в последнее время, наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья населения и в том числе студенческой молодежи, в то время как общество нуждается в активных, здоровых, творческих личностях, готовых реализовывать себя во всех жизненных сферах, в первую очередь – в профессиональной деятельности [6, с. 115].

«Здоровье студента» считается в норме, если:

- здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, он умеет преодолевать усталость;
- он коммуникабелен, общителен;
- студент уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- он проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- он признает основные общечеловеческие ценности.

К нарушению здоровья обучающихся приводит ряд проблем: компьютеризация, недостаточная освещенность, перегрузка учебными занятиями и т.д. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности студентов, снизили их творческую активность, вызвали отклонения в их социальном поведении [1, с.267-269].

Важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья студентов является внедрение здоровьесберегающих технологий в процесс обучения.

По словам профессора Н.К. Смирнова, здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и

воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающегося. Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике образовательной технологии, показывающей, как решается задача преподавателя сохранить здоровье студента [4, с.15].

На образовательную организацию и педагогов возлагается обязанность заботиться о здоровье студентов по следующим причинам:

- педагоги всегда несут ответственность за то, что происходит со студентами. Именно в образовательных организациях, под "присмотром" педагога, студенты проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить здоровье, было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.

- большая часть всех воздействий на здоровье студентов - положительных и отрицательных - осуществляется именно в стенах образовательных организаций.

- задача образовательной организации - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому, главное действующее лицо, заботящееся о здоровье студентов в образовательных организациях - педагог.

Поэтому задача педагога сделать урок таким, чтобы кроме приобретения знаний студент приобрёл здоровье или хотя бы не потерял его.

В педагогической деятельности необходимо использовать следующие методы здоровьесберегающих технологий [5, с.123-124]:

1. Методы, направленные на сохранение, укрепление и поддержание здоровья студентов: физкультминутки; смена действий на уроке; благоприятный психологический климат; упражнения, направленные на поддержание у студента высокого уровня работоспособности и повышения стрессоустойчивости.

2. Методы, нацеленные на решение конкретных задач здоровьесбережения: предупреждение переутомления, нарушений зрения, оптимизацию физической нагрузки.

3. Комплексное использование различных технологий в содержательной связи друг с другом.

Реализуя методы здоровьесбережения в своей деятельности, педагог должен проявить следующие умения:

- анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;
- владеть основами здорового образа жизни;
- устанавливать контакт с коллективом студентов;
- наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;
- прогнозировать развитие своих студентов;
- моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
- личным примером учить студентов заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей [3, с.95].

Применение здоровьесберегающих технологий - по силам каждому преподавателю. К сожалению, современные студенты, не считают свое здоровье важной жизненной ценностью. Для преподавателей же должно быть важно, чтобы студенты овладели знаниями способов, средств и факторов, укрепляющих здоровье, имели потребность применять эти знания в жизни, заботились о своем здоровье и здоровье окружающих.

Естественно, что на каждом занятии невозможно применять интерактивные, игровые технологии, поэтому нужно больше улыбаться на занятиях. Это позволит сохранить здоровье как студентам, так и самим преподавателям! [2, с.154, 7, с.28].

Необходимо распространять в сфере образования здоровьесберегающие и здоровьесформирующие методы обучения и воспитания, пропагандировать здоровый образ жизни, организовывать и проводить форумы, конференции, круглые столы, акции по вопросам всестороннего оздоровления населения, сохранения и укрепления здоровья студентов, преподавателей.

Список литературы

1. Афанасьев, В.Г. Общество, системность, познание и управление / В.Г. Афанасьев. - М.: Политиздат, 1981. -432 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. -Киев: Здоровье, 1987. - 214 с.
3. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии /В.П. Беспалько. -М.: Педагогика, 1989. -192 с.
4. Бессараб, В.Ф. Педагогические технологии в учебных заведениях профессионального образования: в помощь преподавателю / В.Ф. Бессараб, А.В. Кротов. - Челябинск: РАО, 2001. - 31 с.
5. Блауберг, КБ. Становление и сущность системного подхода / КБ. Блауберг, Э.Г. Юдин. -М.: Наука, 1973.-270с.
6. Семушина, Л.Г. Содержание и методы обучения в средних специальных учебных заведениях: учеб.-метод. пособие / Л.Г. Семушина, Н.Г. Ярошенко. -М.: Высш. шк, 1990. -192 с.
7. Сериков, С.Г. Здоровьесбережение учащихся в начальном профессиональном образовании: науч-метод, пособие / С.Г. Сериков. -СПб.: Учебно-методический центр комитета по образованию администрации Санкт-Петербурга, 1999. - 42 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КОЛЛЕДЖА

Черникова Марина Леонидовна
ОГБПОУ ДТК
г. Димитровград

Колледж как социальный институт обладает рядом возможностей для успешного формирования установок, привычек и навыков здорового образа жизни, а именно:

- способствовать успешной адаптации и реабилитации студентов в новой образовательной среде;
- влиять на уровень притязаний и самооценку студентов;
- прививать учащимся навыки здорового образа жизни в процессе обучения и осуществлять контроль за их усвоением;
- осуществлять совместную работу с семьей;
- привлекать различных специалистов (медиков, психологов и др.)

Очевидно, что задачей каждого преподавателя по подготовке учащихся к самостоятельной жизни является необходимость формирования у них культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков. Работа учебного заведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, может только тогда считаться полноценной, когда в полной мере, профессионально в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии. Поскольку в нашем понимании здоровье — это не только хорошее физическое состояние, но социально-психологическое, духовно-нравственное благополучие, в данной статье хотелось бы привести опыт работы по сохранению здоровья в процессе обучения и воспитания в образовательной среде колледжа. В колледже используется дополнительная программа «Психологическая реабилитация студентов в условиях колледжа, как одна из составляющих здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий».

Она предназначена для преподавателей и студентов, в ней рассматриваются виды здоровьесберегающих технологий, рекомендации по их внедрению в воспитательно-образовательный процесс, а также приложения, которые помогут освоить практические умения и навыки по укреплению здоровья, повышению работоспособности, предназначенные

для применения в учебной и повседневной деятельности, не требующие специальной подготовки. Специфика необходимых технических средств заключается в доступности каждому, например, для ароматерапии необходимо приобрести в аптеке аромалампу и набор эфирных масел. При изложении некоторых вопросов применения здоровьесберегающих технологий использованы материалы преподавателей, успешно применяющих технологии здоровьесбережения в своей педагогической деятельности. В программе удалось осветить основные проблемы, связанные с сохранением и укреплением здоровья. Обобщая результаты теоретического и эмпирического анализа валеологической культуры студентов, а также организационно-педагогического обеспечения реализации здоровьесберегающих технологий в колледже, направленного на обеспечение формирования названной культуры, представим варианты данного обеспечения, которые есть не что иное, как учебный процесс, направленный на формирование компонентов валеологической культуры, неразрывно связанных с формированием и развитием представлений студентов о здоровом образе жизни, а также призванный обеспечить подготовку выпускников в этом направлении в соответствии с принципами здоровьесбережения. Этот процесс является динамической системой с педагогическим содержанием. Как одна из составляющих валеологической адаптации, реабилитации и подготовки студентов представлена программа «Психологическая реабилитация студентов в условиях колледжа», после внедрения которой в образовательный процесс у студентов должна выработаться активная здоровьесберегающая жизненная позиция. Однако этот достигнутый результат может быть утрачен, если процесс формирования валеологической культуры, мотивации к ведению здорового образа жизни не будет подтвержден всем образовательным процессом колледжа на протяжении всего периода обучения. Необходимо создание педагогических условий валеологизации образовательной и

воспитательной деятельности колледжа. Эти условия требуют комплексной работы учебного заведения, начиная с управленческого компонента, заканчивая содержанием и структурой дисциплин и организацией образовательного и воспитательного процессов. Таким образом, для реализации цели формирования здорового образа жизни студентов востребованными будут те программы и дисциплины, которые целенаправленно формируют валеологическую культуру студентов.

Указанные программы и дисциплины обязаны не только информировать обучающихся о том, что такое здоровье, здоровый образ жизни, способах его ведения, но и формировать такие способности, как:

- владение комплексом статических и динамических упражнений;
- умение рационально организовывать свой режим отдыха и труда, а также умеренный труд;
- владение приемами психоэмоционального напряжения;
- владение способами гигиенически обоснованного питания;
- владение способами закаливания организма;
- умение оказать необходимую самопомощь в экстремальной ситуации;
- осуществление сбора и проведение анализа информации о состоянии здоровья, половозрастных и индивидуальных психофизиологических особенностях развития.

Помимо этого, студенты должны уметь ставить конкретные цели и задачи формирования здорового образа жизни, отбирать адекватные здоровьесберегающие приемы, методы, технологии и средства учебной деятельности, создавать положительный настрой, благоприятный эмоционально-психологический тонус. Эти задачи решает разработанная нами программа «Психологическая реабилитация студентов в условиях колледжа», построенная на основе проблемно-модульного обучения,

поскольку определяющим признаком здоровьесберегающих технологий является их способность учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Определение уровней валеологической культуры требует целого комплекса научно-педагогического исследования. Необходим валео-педагогический мониторинг, как педагогическое условие реализации здоровьесбережения в колледже. Он особо важен потому, что в современной науке универсальной методики изучения уровня валеологической культуры не разработано. Называние мониторинга валео-педагогическим предполагает его содержание: отслеживание и регулярная диагностика физиологических показателей здоровья студентов, их образа жизни, поведения, а также успеваемости в ходе обучения, участия в образовательном и воспитательном процессе колледжа.

В процессе практической реализации здоровьесберегающих технологий у студентов вырабатывается свой образ жизнедеятельности: многие перестали курить, стали следить за своим питанием, контролировать физическую нагрузку в процессе занятий и вести дневник своего здоровья, что свидетельствует о позитивных установках на здоровый образ жизни.

По результатам нашего исследования видно, что в группах улучшилась атмосфера психологического комфорта и снизилась тревожность в учебном процессе. Так, результаты валео-педагогического мониторинга показали наличие:

- позитивной динамики в учебе;
- повышение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;

- улучшение показателей эмоционального комфорта и функционального состояния;
- возрастание самооценки психического благополучия (самочувствие, активность, настроение), уверенности в себе;
- динамики развития волевых качеств, что поднимает результативность любой деятельности, в том числе образовательной.

Показатели положительной динамики представлены в диаграмме.

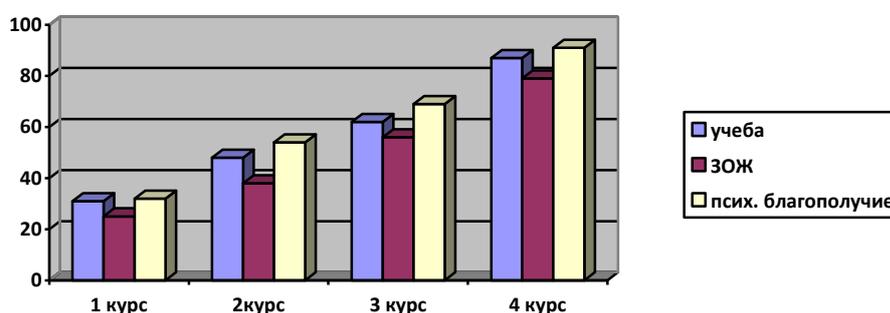


Рисунок 1- Показатели валео-педагогического мониторинга

Данные показатели подтверждают необходимость использования здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в период становления личности обучающегося в условиях колледжа, их положительное влияние.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: [электронный ресурс] // http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140774/.
2. Антонова Л.Н., Шульга Т.И., Эрдынеева К.Г. Психологические основания-реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. М.: Изд-во МГОУ, 2004. 314 с.
3. Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии. СПб.: Акцидент, 1994. 297 с.
4. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003. – 272 с.
5. Щербакова Е. Е. Здоровье как ценностная ориентация. М.: АПК и ПРО, 2006. с. 91-95.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Шахмирзова Фаризат Тахировна
РГБОУ «Карачаево-Черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск

Охрану здоровья можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровое поколение в состоянии должным образом усваивать полученные знания. Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Физическое здоровье — это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы.

Психическое здоровье — это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция.

Социальное здоровье — это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье — это комплекс характеристик мотивационной и информативной сферы жизнедеятельности.

Духовное здоровье - система ценностей и убеждений.

Здоровьеформирующие образовательные технологии (по определению Н.К. Смирнова) - это психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению

и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [1,с.19-22].

Здоровьесберегающие образовательные технологии система, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья обучающихся, педагогов и др.

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

– аксиологический, проявляющийся в осознании высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни;

– гносеологический, связанный с приобретением знаний и умений, познанием себя, своих способностей и возможностей, интересом к изучению различных методик по оздоровлению и укреплению организма;

– здоровьесберегающий, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, особая роль отводится соблюдению режима дня и питания, предупреждению образования вредных привычек.

– эмоционально-волевой включающий положительные эмоции и переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни.

– экологический раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий.

– физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Преподаватель, который готов задействовать технологии здоровьесбережения, ставит перед собой непростую задачу [2, с.56]. Чтобы

сформировать культуру здорового образа жизни у молодежи, необходим вдумчивый подход и постоянное внимание.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в общеобразовательный процесс требует системный подход к сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Каждый из субъектов здоровьесберегающей деятельности выполняет свои функции, воздействуя на устранимые факторы [3, с.120]. Естественно, возможности и характер воздействия субъектов различен, и только их содружественная деятельность может обеспечить реальный успех здоровьесберегающих мероприятий.

Список литературы

1. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников. - 2005.-№2.-С.19-22.
2. Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебновоспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс] Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования. - //http://health.best-host.ru.-Саратов,2003
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО,2002.-121с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ КАК ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Шевцова Елена Сергеевна
Балашовский филиал ГАПОУ СО «СОБМК»
г. Балашов*

В повседневной жизни мы часто сталкиваемся с понятием «здоровье».

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов, такое определение записано в Уставе ВОЗ [3, с. 12].

Здоровье человека неотъемлемо связано с его жизнедеятельностью и особенно ценно тем, что является неременным условием успешной деятельности, через которую достигаются счастье и благополучие.

Сохранение и укрепление здоровья молодежи можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку в будущем только здоровое поколение способно заниматься полезным трудом.

Учебный процесс накладывает на развивающийся и формирующийся молодой организм немалые нагрузки. Важно, чтобы это не вызвало негативных последствий для здоровья подростков.

Здоровьесберегающая образовательная технология представляет функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью студентов, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья [1, с. 23].

Здоровьесберегающие технологии в работе отдельного педагога можно представить как системно организованное на едином методологическом фундаменте сочетание принципов педагогики сотрудничества, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности подростка к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него личным примером культуры здоровья.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить студентам возможность сохранения и поддержания здоровья на протяжении всего периода обучения и после него, сформировать необходимые умения и навыки и научить использовать полученные знания в повседневной жизни [2, с. 31].

Главными факторами формирования здоровьесберегающей среды являются: обеспечение комфортного эмоционально-психического

состояния студентов и педагога; помощь обучающимся в адаптации к новым условиям; создание общей эмоционально-положительной, дружественной, доверительной, доброй атмосферы на занятиях; создание ситуации успеха, которая позволяет человеку находиться в состоянии психологического равновесия, исключает стрессы, обусловленные при выполнении заданий, незнанием учебного материала; использование лично ориентированного подхода и т.д.

В процессе профессиональной подготовки студенты испытывают повышенную нагрузку, как умственную, психическую, так и физическую, поэтому учебно-воспитательный процесс нужно строить на научной основе, включающей разработку и внедрение современных здоровьесберегающих технологий, способствующих подготовке, как высококвалифицированного специалиста, так и здорового гражданина.

Согласно ФГОС, студенты в ходе освоения профессионального модуля или дисциплины должны: иметь практический опыт, уметь, знать и, кроме того, в результате изучения дисциплины или профессионального модуля освоить общие компетенции, включающие в себя способность – вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Разработанные в Балашовском филиале ГАПОУ СО «СОБМК» «здоровьесберегающие технологии» реализуются следующим образом.

На занятиях преподаватели обучают здоровьесбережению разными формами и методами и предлагают освоить общих компетенций через подготовку памяток, буклетов, листовок; выпуск санитарных бюллетеней; проведение лекций-бесед с пациентами или их родственниками; подготовку и защиту презентаций, докладов, сообщений, рефератов; защиту курсовой работы.

Работая в колледже, на своих занятиях я использую:

1) Простейшее упражнение для глаз:

- вертикальные движения глаз вверх-вниз;
- горизонтальные движения вправо-влево;
- вращение глазами по часовой стрелке и против;
- закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
- на доске до начала урока начертить какую-либо кривую и предложить «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

2) Упражнения на релаксацию.

Студенты поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По команде снимают напряжение в спине, шее, плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем они выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение можно повторять.

В нашем колледже классные руководители проводят тематические классные часы о здоровом образе жизни, о борьбе с курением с использованием видеоматериалов, презентаций, буклетов, подготовленных совместно со студентами, например: «Скажи наркотикам «НЕТ», «Современная молодежная мода и здоровье», «Профилактика профессиональных заболеваний», «Курить или не курить?».

Для студентов организуются беседы с практикующими врачами г. Балашова.

Преподаватели вместе со студентами участвуют в физкультурно-оздоровительных, культурно-массовых мероприятиях: «Дни здоровья», «Веселые старты». Такие соревнования как нельзя лучше способствует приобщению молодежи к здоровому образу жизни, обогащению собственного опыта.

В колледже работают различные секции: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, лыжная (в зимнее время). Количество студентов, занимающихся в каждой секции от 10 до 15 человек. Результативность таких занятий – это не только призовые места на районных и городских соревнованиях, но и улучшение здоровья, а также увеличение числа студентов с 1 и 2 группами здоровья.

Регулярно проводятся инструктажи по охране труда и технике безопасности на занятиях, перед культурно-массовыми мероприятиями, соревнованиями.

Таким образом, в Балашовском филиале ГАПОУ СО «СОБМК» проводится работа по формированию здорового образа жизни, проходит через весь учебно-воспитательный процесс, преподаватели изменяют стиль своей работы, используя здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, регулярно уделяют внимание вопросам здорового образа жизни.

Список литературы

1. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе/ авт.-сост. С.А. Цабыбин. – Волгоград: Учитель, 2023. – 220 с.
 2. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. – М.: Просвещение, 2022. – 250 с.
 3. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2022. – 310 с.
-
-

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Астежсва Гашианаго Магомедбиевна
РГБОУ «Карачаево-Черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск

Здоровьесберегающие технологии – это образовательные методы, применяемые для сохранения и укрепления здоровья не только студентов, но и преподавателей. Здоровьесберегающие технологии выступают как совокупность педагогических принципов, которые дополняют общеобразовательный процесс и наделяют их признаками здоровьесбережения.

Выраженное ухудшение состояния здоровья студентов требует неотлагательного поиска новых, работающих средств и методов решения вопросов укрепления физического и духовного здоровья молодых людей, формирования у них здорового образа жизни.

Один из определяющих факторов человеческого здоровья – двигательная активность, которая постоянно снижается. Основными факторами риска для здоровья студентов, способствующих росту заболеваемости в период обучения, являются информационные и экзаменационные стрессы, нерациональное питание, гиподинамия, отсутствие должного режима учебного труда и отдыха, вредные привычки [1, с.253].

Целью современного образования является обучение педагогов навыкам сохранения и укрепления здоровья обучаемых, повышение потенциала здоровья участников образовательного процесса и выявления

здоровьесберегающих технологий инновационного характера [3, с.37],. К основным направлениям здоровьесберегающей деятельности относят:

- рациональную организацию учебной деятельности, соответствующую санитарным нормам и гигиеническим требованиям;
- проведение ежегодной диспансеризации студентов;
- рациональную организацию двигательной активности студентов, состоящую из предусмотренных программой занятий физкультурой, динамических перемен и активных пауз в режиме дня, а также спортивно-массовой работы;
- организацию рационального питания;
- создание службы психологической поддержки студентов;
- организацию доврачебного выявления групп риска студентов с девиантным поведением, включая употребление психоактивных веществ.

Комплексная работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья, включает:

1.Здоровьесберегающую инфраструктуру образовательного учреждения, состоящую из содержания учебных корпусов и помещений, соответствующих гигиеническим нормам, оснащенности спортивного зала необходимым инвентарем и оборудованием, наличия оснащенного медицинского кабинета, квалифицированного состава преподавателей и специалистов.

2.Рациональную организацию учебной и внеучебной деятельности, рациональное питание [5, с.27], неукоснительное соблюдение требований использования технических средств в процессе обучения.

3.Физкультурно-оздоровительную работу на основных занятиях физкультурой, на секциях и в ЛФК [4, с.82].

4.Просветительско-воспитательную работу со студентами, предполагающую формирование ЗОЖ [2, с.32].

5. Просветительскую и методическую работу с педагогами и специалистами с целью повышения квалификации.

6. Профилактику и динамическое наблюдение за состоянием здоровья.

Итак, инновационная направленность здоровьесберегающих технологий заключается в переориентировке традиционных форм к формам, развивающим потенциалы студентов. В первую очередь речь идет о переходе от системы, которая ориентирована на формирование определенных физических качеств, двигательных умений и навыков, к системе, дающей студенту глубокие знания о своем здоровье, формирующей у него потребности вести здоровый и активный образ жизни. Также важным является включение студентов в освоение приемов оздоровления организма, поскольку включение в любую деятельность вызывает активность личности, способствующую обогащению опыта и развитию самореализации.

Список литературы

1. Бабанский, Ю.К. Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса / Ю.К. Бабанский. – М., 2016г. – 480 с.
2. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе / В.И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2018г. – 296 с.
3. Кукушин, В.С. Теория и методика обучения / В.С. Кукушин. – Ростов н/Д : Феникс, 2017г. – 474 с.
4. Менчинская, Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в школе : метод. рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2015г. — 112 с.
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград : Учитель, 2014г. – 184 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОСНОВАМ ПРОФИЛАКТИКИ

*Афонина Алена Ивановна
ФГБ ПОУ УФК МЗ России
г. Ульяновск*

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это физиологическое, физическое, социальное, экономическое, культурное, экологическое и психологическое благополучие человека, а не только отсутствие болезней. Понятие «благополучие» затрагивает все стороны человеческой жизни: бытовые, социальные, психологические, экологические, физические и духовные. Здоровье является социальной ценностью. Сохранение и укрепление здоровья – одна из важнейших задач каждого гражданина. Задача государственных структур заключается в создании полноценных условий для гармонического развития личности.[1]

Формирование здорового образа жизни у обучающихся в колледже обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на: информирование о факторах риска для их здоровья; формирование мотивации к ведению здорового образа жизни; создание условий для ведения здорового образа жизни.

Занятия по основам профилактики – как раз является той базой формирования потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, а значит, будущий медицинский работник будет примером для своих будущих пациентов в формировании здорового образа жизни, что, конечно, положительно скажется на профилактике многих заболеваний среди населения.

На занятиях по курсу «Основы профилактики» студенты знакомятся с основными принципами, прежде всего, организации собственной двигательной активности в течение дня, в том числе и во время учебного

процесса. Преподаватель разъясняет студентам, что вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. Это снижает возбудимость нервных центров, а, следовательно, и умственную работоспособность. Отсутствие мышечных напряжений и механическое сдавливание кровеносных сосудов задней поверхности бедра в положении сидя снижает интенсивность кровообращения, ухудшает кровоснабжение головного мозга, осложняет его работу. Появившееся чувство усталости, вызванное напряженной работой и длительным пребыванием в однообразной рабочей позе, как бы предупреждает о затруднениях, возникающих в организме. Для их устранения нужен отдых. Поэтому чередование периодов труда и отдыха - необходимое условие повышения умственного труда студентов. Постепенно студенты приходят к выводу, что более эффективное восстановление работоспособности происходит при активном отдыхе. Активизировать его можно с помощью выполнения специально организованных физических упражнений.

В курсе «Основы профилактики» специальные темы посвящены изучению разновидностей производственной гимнастики: вводной гимнастики, физкультурной паузе и физкультминутке. На практических занятиях преподаватель вместе со студентами изучают особенности каждого вида гимнастик, разрабатывают и апробируют комплексы упражнений для них.

Современное занятие в колледже не обходится без использования мультимедийных технологий и компьютеров, поэтому для снятия зрительной нагрузки студенты под руководством преподавателя проводят гимнастику для глаз. Разученные на занятиях по основам профилактики комплексы гимнастик для глаз студенты активно используют на занятиях

по другим учебным дисциплинам. Студенты пробуют самостоятельно создавать разработанные комплексы гимнастик для:

- снятия утомления с глаз после монотонной работы;
- укрепления глазных мышц;
- восстановления кровотока;
- насыщения кислородом тканей глазного яблока;
- уменьшения отечности;
- стимулирования функций слезных каналов.

Преподавателем курса «Основы профилактики» разработаны методические рекомендации для коллег при использовании здоровьесберегающих технологий на занятиях и внеклассных занятиях, что помогает поддерживать высокий уровень работоспособности студентов, вовремя снимает их физическое и моральное напряжение, активизирует процессы восприятия, внимания, воображения, формирует двигательные умения, а также позволяет реализовать важнейшие требования ФГОС СПО и СанПиН в части здоровьесбережения и охраны физического и психического здоровья обучающихся, соблюдения двигательного режима, профилактики гиподинамии.

Список литературы

1. Мисетова Е.Н. Профилактическая деятельность. Курс лекций, М., Издательство Лань, 2024 г.
2. Карпова Е. В., Мигаленя Н. Я. Безопасная среда для пациента и персонала, М., Издательство Лань, 2024 г.
3. Набойченко Е. С., Ануфриева Е. В., Казанцева А. В. Основы профилактики. Консультирования подростков в целях снижения рисков для здоровья, М., Издательство Лань. 2024 г.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Бачевская Марина Леонидовна,
Крылова Елена Юрьевна*

Одним из направлений деятельности современной образовательной системы является сохранение здоровья, разработка здоровьесберегающих технологий обучения, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии — это совокупность принципов, приемов и методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения. То есть, понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья. Любая педагогическая технология может быть здоровьесберегающей, если в нее привнести элементы здоровьесбережения.

При организации учебного процесса перед каждым учебным заведением ставится задача – вести подготовку специалистов на высоком профессионально - методическом уровне с применением последних современных технологий обучения, методов, подходов, обеспечивающих высококлассного специалиста. Однако получение профессиональных умений и навыков возможно только при хорошем крепком здоровье студентов, их большой личной заинтересованности, стремлении к постоянному совершенствованию.

За последние годы произошло значительное ухудшение здоровья подростков. Основными факторами их образа жизни, негативно влияющими на здоровье, являются: психоэмоциональный стресс, нерациональное питание, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем, курение. Поэтому проблема охраны и укрепления здоровья учащихся колледжа стоит очень остро. Перед преподавателем

специальных дисциплин стоит задача создания образовательно-воспитательного пространства, доброжелательной системы отношений, благоприятной психологической атмосферы не только в учебном заведении, но и в микросоциуме, которая создается на практических занятиях.

Наиболее применяемыми элементами здоровьесбережения на практических занятиях в Ульяновском медицинском колледже имени С.Б.Анурьевой (далее ОГБПОУ УМК) являются: чередование различных видов учебной деятельности, преподавания, умственной и физической нагрузки, применение методов, способствующих активизации познавательной деятельности, мнемотехник, создание комфортной, благоприятной психологической обстановки на уроке.

Мы, преподаватели профессиональных модулей, на практических занятиях считаем важным использование чередования различных видов учебной деятельности: обсуждение и постановка цели и задач практического занятия, ответы на вопросы или выполнение тестовых заданий (в том числе онлайн), письмо, чтение, слушание, выполнение манипуляций, работа с применением учебных тренажеров и манекенов для отработки практических навыков. Средняя продолжительность одного вида учебной деятельности около 10 -15 минут. Так же необходимо чередование видов преподавания каждые 10 - 15 минут, не менее трёх:

- словесный – объяснение, беседа, рассказ, инструктаж;
- наглядный – демонстрация манипуляций;
- применение ИКТ – показ презентации, учебного фильма.

Применение методов способствующих активизации познавательной деятельности, в рамках здоровьесберегающих технологий, помогает привлечь внимание студентов и улучшить их работоспособность на занятии. Наиболее эффективными из них являются:

- деловые игры, где разыгрываемая история является моделью

клинической ситуации, встречающейся в повседневной работе медицинской сестры и фельдшера;

- симуляционный метод, направленный на освоение обучающимися различных профессиональных навыков, умений, компетенций в соответствии со стандартами и порядками оказания медицинской помощи, что позволяет приблизить имитацию профессиональной деятельности к реальности с высокой степенью достоверности. Метод предусматривает привлечение «стандартизированного пациента». Стандартизированный пациент - специально подготовленный человек (преподаватель или студент), который принимает участие в обучении и оценке компетенций обучающегося путем инсценировки клинического случая (клинической задачи) согласно заданному клиническому сценарию.

- проектный метод - наиболее успешно работает на основную цель профессионального образования – подготовку конкурентоспособного специалиста, а также на индивидуальное развитие личности, на развитие творческой инициативы, навыка самостоятельного движения в информационных полях, навыка поиска информации и её эффективного использования, формирования у обучающегося универсального умения ставить и решать задачи, для преодоления возникающих в жизни проблем профессиональной деятельности, самоопределения, повседневной жизни. Нами на практических занятиях применяется информационный мини-проект, он ориентирован на практический результат. Выходом такой проектной деятельности являются памятки, буклеты, рекомендации для пациентов по различным проблемам практического здравоохранения.

Создание комфортной, благоприятной психологической обстановки на уроке, является важной составляющей сохранения здоровья участников образовательного процесса. Это уважительный стиль общения, отсутствие психотравмирующих ситуаций, создание ситуации успеха, позитивная

реакция преподавателя, на желание обучающегося выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности.

Чередование умственной и физической нагрузки обучающихся - один из способов повышения эффективности урока. Физкультминутки, гимнастика для глаз, массаж активных точек (в среднем, две, три таких разминки за занятие, по 1-2 минуты; три - пять легких упражнения, по 3 - 4 повторений каждого). Это позволяет избежать утомления студентов, восстанавливает умственную деятельность, улучшает кровообращение, снимает утомление с мышц.

Эмоциональная разрядка или релаксация способствует снижению напряжения, дает учащимся небольшой отдых, вызывает положительные эмоции, в конечном итоге является способом профилактики преждевременного утомления и ведет к улучшению усвоения материала (2-3 разрядки за занятие – это клинические примеры из практики, случаи из жизни, шутка, афоризм).

Снизить утомляемость во время занятий, облегчить процесс восприятия и усвоения учебного материала, позволит применение мнемотехник, использование которых помогает сохранить у учащегося высокую работоспособность. Особенно полюбилась студентам пальчиковая гимнастика (упражнения «камень-утка», «ухо-нос» «спички» и др.).

Соблюдение санитарных норм и требований позволит эффективно проводить профилактику простудных заболеваний: большую роль играет правильная организация проветривания помещения, применение бактерицидных рециркуляторов.

9. Регулярное проведение инструктажей по охране труда и технике безопасности на занятиях, способствуют профилактике травматизма.

Чтобы добиться сохранения здоровья всех участников

образовательного процесса, предлагаемые здоровьесберегающие технологии необходимо применять системно и в комплексе.

Таким образом, используемые преподавателями профессиональных модулей ОГБПОУ УМК на практических занятиях элементы здоровьесберегающих технологий дают возможность сохранения и поддержания здоровья на протяжении всего периода обучения и после него, сформировать необходимые умения и навыки и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023). [Электронный ресурс] Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (Дата обращения: 19.01.2024)
2. Иванова А.А., Яковлева Т.В., Федоткина С.А. Здоровьесберегающая деятельность в общеобразовательных и высших учебных заведениях России // Вестник Российского государственного медицинского университета. — 2012. — № 3. — С. 68-71.
3. Федоткина С. А., Карайланов М. Г. Формирование самосохранительного поведения студенческой молодёжи, как основа популяционной стратегии // Материалы I Международной научно-практической конференции «Мировые тенденции и перспективы развития науки в эпоху перемен: от теории к практике». – Ростов-на-Дону, 2023.– С.144-147.

РОЛЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ СПО

*Белопольская Виктория Автандиловна,
Исаева Виктория Викторовна
Аркадакский филиал ГАПОУ СО «СОМБК»
г. Аркадак*

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов, такое определение записано в Уставе ВОЗ [1]. Здоровье человека неотъемлемо связано с его жизнедеятельностью и

особенно ценно тем, что является неременным условием успешной деятельности, через которую достигаются счастье и благополучие.

Подростковый возраст — это период между детством и взрослой жизнью, между 10 и 19 годами. Это уникальный этап развития человека и важный период для закладывания основ здоровья, а также период быстрого физического, когнитивного и психосоциального развития. Он влияет на то, как подрастающее поколение чувствует, думает, принимает решения и взаимодействует с окружающим миром.

Исходя из статистики за 2022 год, в образовательных организациях и филиалах, реализующих программы среднего профессионального образования, расположенных на территории Российской Федерации, в расчете на 100 тысяч населения число обучающихся в возрасте 15 – 19 лет составляет 61,5 % [2].

Исходя из высокого процента подростков, обучающихся по программам СПО, охрану их здоровья можно назвать одним из приоритетных направлений деятельности колледжей, техникумов и училищ, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать образовательные программы и стать квалифицированными сотрудниками на рынке труда. Формирование здоровья подрастающего поколения зависит от усилий преподавателей всех специальностей, при этом здравотворческая деятельность будет тем эффективнее, чем выше уровень культуры здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Вопросы здоровья молодежи сегодня актуальны как никогда. Ухудшение социально-экономической ситуации привело к снижению уровня здоровья молодежи, росту заболеваемости и травматизма. По статистике, более половины всех студентов-подростков имеют неудовлетворительное состояние здоровья, нарушения физиологического и психологического развития. Особую проблему представляют социально-зависимые заболевания. Недостаток здоровья часто является основой

отчужденности, ограниченности в общении и низкой самооценки. В результате усугубляются проблемы, связанные со склонностью к девиантному поведению, например, табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков. Отсутствие ценностей здоровья у молодежи в основном связано с недостаточной пропагандой здорового образа жизни.

Концепция здоровьесберегающих образовательных технологий — это система взглядов, объединенных базовыми понятиями, руководящими идеями и целями. Она показывает, как на основе целостного понимания психологических и физиологических процессов, связанных с обучением и воспитанием молодежи и их характера, построить систему условий и средств сохранения здоровья в процессе обучения и воспитания. Логически выстроенная концепция здоровьесберегающих педагогических технологий необходима для ознакомления и способствует пробуждению концептуального педагогического мышления, так как основана на глубоком понимании смысла идей, в отличие от рационально-практического. Эта концепция оздоровления призвана перевести деятельность в системе образования в режим творческого производства собственных идей и опыта отдельного преподавателя или мастера производственного обучения. Она позволяет осознать необходимость технологического подхода к образовательному процессу как к подлинно человеческой и нравственной деятельности.

Если забота о здоровье является одним из приоритетных направлений работы всех преподавателей и сотрудников, и если она осуществляется на профессиональной основе, то можно говорить о реализации здоровьесберегающей педагогики в данной организации.

Цель здоровьесберегающей педагогики педагогов СПО - обеспечить выпускникам техникумов, колледжей и профессиональных училищ высокий уровень реального здоровья, вооружить их необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа

жизни, воспитать у них культуру здоровья. Таким образом, диплом о профессиональном образовании действительно может стать билетом в счастливую, самостоятельную жизнь и свидетельством того, что молодые люди могут заботиться о своем здоровье и быть внимательными к здоровью окружающих.

В свою очередь составляющими здоровьесберегающей инфраструктуры являются:

- состояние и содержание аудиторий, помещений, спортивных комплексов в соответствии с требованиями СанПиНа;

- оснащение процесса физического воспитания необходимым оборудованием и инвентарем в соответствии с различными пунктами программы по физическому воспитанию, спорту и коллективным мероприятиям;

- использование оборудования в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и развитием студентов.

Укрепление здоровья студентов СПО требует также психолого-педагогической коррекции личности, которая начинается с диагностики жизненных приоритетов и состояния здоровья студентов. Она включает в себя следующие задачи:

- изучение и анализ личного дела студента;

- медицинское обследование студента;

- педагогические наблюдения и беседы со студентами, в том числе на тему здорового образа жизни;

- анкетирование студентов с целью оценки их мотивации к занятию спортом.

Полученные данные позволяют преподавателям лучше узнать студентов, найти с ними общий язык и совместно строить образовательную деятельность как равноправные участники образовательного процесса.

На родительских собраниях преподаватели СПО обсуждают вопросы, связанные со здоровьем и образом жизни студентов-подростков. Может организовываться конкурс видеороликов, рефератов и презентаций на тему здоровья с целью его популяризации.

В рамках создания здоровьесберегающей среды повышается мотивация студентов к участию в мероприятиях по укреплению и поддержанию здоровья.

Для того чтобы образовательные технологии были действительно полезны для укрепления здоровья, преподаватели должны сами прийти в учреждения среднего профессионального образования с соответствующей внутренней позицией и личной философией по отношению к образованию в области укрепления здоровья.

Важно умело сочетать оздоровительные упражнения с развитием личностного роста, коммуникативных навыков и уверенности в себе, а также проводить различные формы обучения.

Основными принципами, которые должны лежать в основе формирования санитарно-гигиенических навыков в процессе обучения, являются следующие:

- педагогическая и материальная база обучения должна соответствовать гигиеническим условиям, наиболее подходящим для работы студентов;

- режим работы в аудиториях, лабораториях и мастерских должен предусматривать чередование периодов непрерывной работы и отдыха;

- необходимо учитывать психофизиологическое воздействие цветовой гаммы;

- поощрять студентов к осознанию собственных психических и физических процессов;

- совершенствовать творческую деятельность и навыки [3].

Безусловно, методология оздоровительных методик для

преподавателей СПО нуждается в дальнейшем развитии в плане сравнительной диагностики эффективности конкретных методик и подготовки преподавателей.

Список литературы

1. Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения: [Электронный ресурс] // <https://docs.cntd.ru/document/901977493>.
2. О результатах мониторинга качества подготовки кадров в 2022 году/Информационный бюллетень – М.: ФГАНУ «Федеральный институт цифровой трансформации в сфере образования», 2022. – 39с.
3. Применение здоровьесберегающей образовательной технологии в системе СПО/Любо А.А., Лохман Н.Н.: [Электронный ресурс] // <https://педпроект.рф/любо-а-а-лохман-н-н/>.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Бель Ольга Александровна
ФГБ ПОУ «УФК» Минздрава России
г. Ульяновск*

Современный педагог должен в совершенстве владеть знаниями в области здоровьесберегающих технологий и успешно применять их на своих занятиях. Преподаватель системы СПО, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества студентов, а также развивать их творческий потенциал. Преподаватель физической культуры – профессия особенная. Избрав её, педагог становится в ответе за здоровье студентов, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие. Поэтому важное место в профессиональной деятельности отводится здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в колледже, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми

значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности студентов. Оптимальным сочетанием двигательных и статических нагрузок, обучением в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации – основные принципы здоровьесбережения.

Одним из главных направлений здоровьесбережения считаю создание здорового психологического климата на занятиях. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым удается снизить эмоциональную напряженность, улучшить комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса. На своих занятиях уделяю внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирование дают информацию для разработки индивидуальных заданий. Принципиально важно, чтобы студент не сравнивался с другими, а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Для этого задания делаю реальными и стимулирую студентов к активной работе. Во время занятия чередуем различные виды учебной деятельности; используем методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения студентов. Большое значение имеет и эмоциональный климат на занятии: «хороший смех дарит здоровье», мажорность занятия, эмоциональная мотивация в начале занятия, создание ситуации успеха.

При выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности. На занятиях обеспечиваю необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение,

характеристика воздуха, температурный режим). Занятия проводятся преимущественно на свежем воздухе.

Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычное занятие интересным и увлекательным. Игровая деятельность на занятиях физической культуры занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу студента, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровая деятельность на занятиях дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям, позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает студентам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала.

Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная. Ускорение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Подвижные игры, это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений. В разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п. В разделе программы «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами единоборств. В силу особенностей учащихся не всякую игру можно использовать, необходимо учитывать уровень трудности игры и сложность ее во взаимодействии игроков. Игра будет интересна, если доступна и понятна.

Можно использовать различные варианты одной игры, которые предусматривают сохранение ее правил и умений учащихся с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Для того, чтобы игра приносила пользу, необходимо продумывать ее до мелочей. Строго соблюдать правила игры, технику безопасности, как для играющих, так и для наблюдающих за игрой. Игры с дидактической направленностью учат студентов объединять движения и полученные на занятиях и в повседневной жизни знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности. Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на занятиях физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года. Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления.

Список литературы

1. Гараева, Е. А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании / Е.А. Гараева. - М.: Бибком, 2019. - 48 с
2. Казин, Эдуард Михайлович Здоровьесберегающая деятельность в системе образования. Теория и практика. Учебное пособие. Гриф Российской Академии образования / Казин Эдуард Михайлович. - М.: Омега-Л, 2019. - 57 с.
3. Морозов, М.А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии. Учебное пособие / М.А. Морозов. - М.: Лань, 2016. - 132 с

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СПО

*Бибеев Александр Николаевич
ГБПОУ ТМедК Шенталинский филиал
ж/д станция Шентала*

Здоровье – это главная человеческая ценность, сохранение и приумножение которой становится первейшей обязанностью человека. Здоровье – дело не только личное, но и общественное.

Проблема здоровья студентов сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что значение педагога в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения сегодня больше, чем значение врача.

По данным статистики заболеваемость студентов за последние три года увеличилась. При этом увеличение заболеваемости студентов отмечено по всем классам болезней. Довольно высокий показатель заболеваемости несовершеннолетних игромания. Зарегистрированы ВИЧ-инфекции студентов в возрасте до 18 лет. При этом некоторые несовершеннолетние состоят на диспансерном учете по поводу социально значимых заболеваний: сифилиса, наркомания и токсикоманией. Растет алкоголизм с ранних возрастов. Низок уровень физической подготовки. А ведь это будущее поколение России!

Таблица 1 - Состояние здоровья студентов-медиков за последние три года ТмедК

Учебный год	Количество студентов обучающихся	Группа здоровья	
2021-2022гг.	254	Основная	198
		подготовительная	27
		специальная	29
2022-2023гг.	289	основная	205
		подготовительная	40
		Специальная	44
2023-2024гг.	300	Основная	185
		подготовительная	46
		Специальная	69

Рост заболеваемости среди молодого поколения страны, в том числе среди учащихся СПО, требует неуклонного совершенствования здоровьесберегающего воспитания. Существует несколько определений, что такое здоровьесберегающие образовательные технологии:

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся.

Здоровьесберегающая образовательная технология – система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (студентов, педагогов и др.). В эту систему входит:

- использование данных мониторинга состояния здоровья студентов, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными;

- учет особенностей возрастного развития студентов и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся в 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.

Цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику образовательного учреждения высокий уровень реального здоровья, вооружая его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитывая у него культуру здоровья. Тогда диплом о профессиональном образовании будет действительно путевкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Постановка задачи здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе может рассматриваться в двух вариантах. Здоровьесберегающие технологии должны соответствовать фундаментальному принципу медицины и педагогики: «Не навреди!» и обеспечивать условие обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье студентов. Эта задача аналогична концепции охраны труда студента. В традиционном понимании здоровьесберегающие технологии — это предупреждение травматизма и других очевидно вредных воздействий на здоровье студента.

Реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать, как не только охрану здоровья учащихся, но и

формирование, укрепление их здоровья, воспитание у них культуры здоровья, стремлении грамотно заботиться о своем здоровье.

Организация здоровьесберегающего, здоровьеразвивающего образовательно-воспитательного процесса сегодня становится важнейшей задачей педагогических коллективов образовательных учреждений.

Формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью и здоровье окружающих во многом зависит от создания в учебном заведении организационно-педагогических условий, способствующих решению этой важной проблемы.

Формирование здоровья подрастающего поколения зависит от усилий преподавателей всех специальностей, при этом здравотворческая деятельность будет тем эффективнее, чем выше уровень культуры здоровья всех субъектов образовательного процесса. Однако сегодня главной проблемой остается отсутствие приоритета здорового образа жизни в обществе, недостаточное понимание молодежью места здоровья в образовательном пространстве, оторванностью от окружающей среды, от традиционно-педагогической культуры народа. Создание образовательно-воспитательного пространства, доброжелательной системы отношений в учебном заведении и микросоциуме, благоприятная психологическая, духовная атмосфера, будет способствовать повышению эффективности здорового образа жизни учащейся молодежи.

В последние годы наблюдается повышенное внимание к сохранению здоровью учащихся, так как здоровьесбережение вошло в число инновационных педагогических задач. Поскольку здоровье сугубо индивидуально, довольно сложно создать в образовательных учреждениях некие универсальные условия, которые гарантировали бы сохранение и развитие здоровья субъекта педагогического процесса, но можно активизировать субъективную позицию личности студента.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А, Ананьев В.А., Андреев Ю.А. и др. Основы валеологии: В 3 кн. Киев: Олимпийская литература, 1999.-С 23-31.
2. Бака М.М. и др. Социально-биологические проблемы физической культуры и спорта. Киев: Здоровье, 1983-273С.

ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ДИЗАЙНА КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ НА УРОКАХ ИСТОРИИ И ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ

*Боднар Галина Андреевна
ОГБПОУ УЭМК
г. Ульяновск*

Новые ФГОС по общеобразовательным дисциплинам заставляют преподавателей применять различные формы уроков, а педагогические технологии становятся более доступными, преподаватели стремятся понять, как они могут способствовать повышению увлекательности и насыщенности учебного процесса. В формирующих компетенциях обозначены здоровьесберегающие технологии. Это становится актуальным, не секрет, что уже в начальной школе дети теряют интерес к учебной деятельности, не видя их применение в реальной жизни.

В моей педагогической деятельности я применяю различные технологии, но с появлением нового термина в методике преподавания – педагогический дизайн, пришла к выводу, что точнее не выразишь. Что это такое?

Педагогический дизайн — научная дисциплина, занимающаяся разработкой наиболее эффективных, рациональных и комфортных способов, методов и систем обучения, которые могут быть использованы в сфере профессиональной педагогической практики. Немаловажно, что комфортная среда создаёт соответствующий психологический настрой, весьма важный для взаимопонимания преподавателя и студента.

Сама суть педагогического дизайна заключается, прежде всего, в разработке и реализации педагогических стратегий в процессе обучения и воспитания, то есть педагогический дизайн представляет собой процесс, через который педагог определяет лучшие методы развития студента, преследуя поставленную цель.

На уроках истории и обществознания создать психологически комфортную среду мне помогают различные технологии: постерная технология, ролевая игра, форум-урок, кинозал, студент вместо учителя, кейс-технологии с театрализацией, игры, интеллект-карты. А в этом учебном году в связи с новыми ФГОС готовлю новые образовательные материалы, которые пока апробирую и впереди корректирующая деятельность для эффективности результата. Пример: практические работы, в какой форме их выполнять? Уже вижу, что оставлять студентов наедине с заданиями нельзя, нет усвоения и понимания. Важны пояснения, объяснения непростых вопросов истории, учить поиску достоверной информации, есть трудности понимания документов и т.п.

Постерная технология - форма обучения, которая создает условия для восхождения каждого участника к новому знанию и новому опыту путем самостоятельного или коллективного открытия.

Надо понимать, что дизайн формируется не из какой-то одной-двух педтехнологиях. Важно применять именно разнообразные, так как каждая из них имеет свои преимущества и недостатки. Например, синквейн как форма развития речи и критического мышления, больше подходит для индивидуального подхода, не все студенты могут быть вовлечены в процесс.

И на уроках я применяю различные подходы, учитывая различный уровень способностей, знаний первокурсников, зачастую с очень слабой подготовкой и особенностями здоровья, в том числе и психологического. Два года назад познакомилась с технологией интеллект – карт и на втором

курсе на уроках истории предложила студентам изображать схемами темы занятий.

Интеллект-карта (ментальная карта, mindmap, майнд-карта) — древовидная схема, которая изображает некие объекты (например, идеи, задачи, тезисы) и связи между ними. Этот инструмент помогает структурировать и визуализировать различную информацию, а также сам процесс мышления, генерации идей.

Основные принципы построения интеллект-карт:

1. Графическое представление информации. Это является главной отличающей от конспекта особенностью интеллект-карты. В интеллект-картах информацию представляют в виде схемы вместо того, чтобы писать логически связанный текст.

2. Использование пиктограмм. Использование пиктограмм в интеллект-картах является обязательным. То есть рядом с текстом знаковые рисунки, фотография политиков, исторических личностей, событий.

3. Активное использование цвета. При рисовании интеллект-карт обязательно использование нескольких (не менее трех) цветов. Каждая главная ветвь имеет свой цвет

4. Для создания карт используются только цветные карандаши, маркеры и т. д.

5. Основная тема располагается в центре. Это одно из ключевых понятий в создании интеллект-карт.

7. Главные ветви соединяются с центральной идеей-темой, а ветви второго, третьего и т.д. порядка соединяются с главными ветвями.

8. Ветви должны быть изогнутыми, а не прямыми (как ветви дерева), живыми, гибкими – в общем, органическими.

9. Над каждой линией–ветвью пишется только одно ключевое слово. Каждое слово содержит тысячи возможных ассоциаций, поэтому «склеивание» слов уменьшает свободу мышления.

10. Для лучшего запоминания и усвоения желательно использовать рисунки, картинки, ассоциации о каждом слове.

11. Разросшиеся ветви можно заключать в контуры, чтобы они не смешивались с соседними ветвями.

Также хочу рассказать о такой форме занятий как форум-урок.

Форум-урок представляет собой тренинг – игру, которая является интерактивным методом по поиску решений в различных областях. Основной целью форум-урока является развитие способностей анализировать, обобщать, фантазировать, думать, оценивать поведение людей вокруг, конструировать различные модели поведения. Этот урок я проводила по курсу обществознания по теме «Роль СМИ в политической жизни общества». Работа в мини-группах, одной из которых была группа преподавателей колледжа (это моё открытие, классная фишка, когда студенты видят преподавателя в равных условиях игры), выполнение заданий на предложенную тему урока, в том числе домашнего задания с рисованием плаката-рекламы на любую социально-политическую проблему общества. И вновь применялся театрализованный приём, когда ребята «входили в образ» известных политиков и «журналисты» брали интервью. Атмосфера, царившая на уроке создавала возможности для дальнейшего развития способностей студентов, самооценки, а дискуссии с разновозрастным составом участников помогает педагогам и студентам «услышать» друг друга, понять позицию другого.

Игровые технологии. Проблемно-дискуссионная игра - выявить различные точки зрения участников на какую-либо проблему, а затем сформировать свой взгляд на ту или иную историческую проблему. Уровень активности студентов заметно повышается, участвуют почти

всегда добровольно, без принуждения, формирования конкретных поведенческих схем. Инициативность, эмоциональная окрашенность игры определяют высокую степень открытости участников. Они добровольно приоткрываются, отбрасывают в игре психологическую защиту. Теряя настороженность, они становятся «самими собой». Даже получение красных карточек за правильные ответы мотивируют ребят, вносят азарт, желание получить больше для высоких оценок. Недавно стала применять настольные игры как интеллект-паузы: «Не тот Федот» - игра в пословицы и поговорки; «Архитектурные памятники России», «Попасть в историю» - игра в события прошлого. Уместный юмор, доброжелательная обстановка укрепляет психологический компонент здоровья студентов.

Считаю, что комфортная среда, педагогический дизайн создаёт на уроках истории и обществознания большие возможности для развития, обучения и воспитания и повышения культурного уровня студентов и создания комфортной среды.

На сегодняшний день педагогический дизайн – одна из наиболее активно развивающихся сфер педагогики, что связано со всевозрастающей ролью информатизации образования. Несмотря на положительный опыт ряда российских вузов и исследователей по применению и изучению педагогического дизайна, еще нет систематического подхода к применению педагогического дизайна, не сформулированы четкие требования к профессиональной компетентности преподавателя, использующего данную технологию в своей работе, практически крайне мало учебно-методических материалов по данной проблеме. В связи с этим одной из ведущих задач на сегодняшний день является необходимость проанализировать и сформировать критерии и предпосылки применения педагогического дизайна, его сильные и слабые стороны в процессе формирования профессиональных компетенций обучающихся.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе позволяет ребятам более успешно адаптироваться в социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а педагогу эффективно проводить профилактику асоциального поведения. Поэтому так важно вырабатывать у студентов умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, отказа от вредных привычек, а также вести работу по развитию личностных ресурсов, способствующих их дальнейшей социализации, осознания значимости здорового образа жизни и соблюдению их правил.

Список литературы

1. Абызова Е. В. Педагогический дизайн: понятие, предмет, основные категории // Вестник ВятГУ. 2010. № 3. С. 12-16.
2. Афанасьева П.В. Педагогический дизайн в системе E-Learning. Воронеж: Истоки, 2010. 57 с.
3. Ершова А.П., Букатов В.М. Режиссура урока, общения и поведения учителя: (Педагогика как практическая режиссура).— Москва-Воронеж : МПСИ, МОДЕК, 1995.— 269 с.
4. Клепикова А.Г. Основы педагогического дизайна в интегрированной информационной среде обучения «Пегас». Белгород: БелГУ, 2008. 156 с.
5. Курносова С. А. Педагогический дизайн: эксплицирование понятия // Международный журнал экспериментального образования. 2012.
6. Курносова С. А. Этапы проектирования педагогического дизайна // Вестник ЧГПУ. 2011. № 9. С. 72-80

УГЛУБЛЕННОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ СОЗДАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ДЛЯ БУДУЩИХ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

*Бондарева Оксана Владимировна,
Старостина Татьяна Борисовна
ГБПОУ «СМК им. Н. Ляпиной»
г. Самара*

В настоящее время в мире более тридцати четырех миллионов человек заражены ВИЧ-инфекцией. Ежедневно в мире инфицируются ВИЧ 7400 человек, а 5500 человек умирают от заболеваний, вызванных синдромом приобретенного иммунодефицита (СПИД). В Российской

Федерации выявлено и зарегистрировано более 1 миллиона 300 тысяч ВИЧ-инфицированных, из них детей в возрасте до 15 лет – более 9 тысяч. К наиболее пораженным субъектам Российской Федерации относятся промышленно развитые регионы: Свердловская область, Иркутская область, Самарская область, Кемеровская область, Ленинградская область, Санкт-Петербург.

На 1 ноября 2023г. в Самаре и Самарской области было зарегистрировано 38 048 человек, живущих с ВИЧ-инфекцией. Это больше, чем количество ВИЧ-инфицированных пациентов в 2022 г. Отмечается рост инфицированных женщин репродуктивного возраста и зараженных детей.

ВИЧ-инфекция – болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека, инфекционное хроническое заболевание, при котором поражается иммунная система, что приводит к медленному ее разрушению и формированию СПИД, сопровождающегося развитием особых инфекций и вторичных злокачественных новообразований, которые возникают на фоне снижения защитных сил организма.

Источником ВИЧ-инфекции является человек – больной, находящийся на любой стадии заболевания. Контагиозность его разная в зависимости от периода болезни. К путям передачи относят парентеральный путь, который реализуется при проникновении вируса в кровь при различных манипуляциях, связанных с нарушением целостности слизистых оболочек и кожных покровов. Зарегистрированы случаи с подозрением на заражение в медицинских организациях при использовании нестерильного медицинского инструментария и при переливании компонентов крови от доноров пациентам. Такая эпидемическая картина ведет к значительным человеческим и экономическим потерям, что делает ВИЧ-инфекцию важнейшей медицинской и социальной проблемой. В этой связи в последние годы

повысилась потребность общества в оказании высококвалифицированной медицинской помощи. Необходимо оптимизировать работу по созданию безопасных условий труда медицинского персонала и оказания помощи пациентам в учреждениях здравоохранения. Профессиональная деятельность медицинской сестры направлена не только на диагностику, лечение, реабилитацию, но и на проведение профилактики возникновения заболевания.

Изучение ВИЧ-инфекции начинается с первого курса обучения студентов. На практических занятиях по ПМ.04 Выполнение работ по профессии «Младшая медицинская сестра по уходу за больными» студенты изучают проведение экстренной профилактики парентеральных инфекций в случае попадания крови ВИЧ-инфицированного пациента, на различные участки тела медицинского работника. Отрабатывают на муляжах манипуляции оказания первой медицинской сестринской помощи. На старших курсах студенты продолжают изучать ВИЧ-инфекцию в рамках ПМ.02 Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах МДК.02.01. Сестринский уход при различных заболеваниях и состояниях, раздел Сестринский уход при инфекционных заболеваниях.

Одновременно с этим студенты Самарского медицинского колледжа им. Н.Ляпиной ежегодно принимают участие в различных мероприятиях, посвященных проблеме ВИЧ-инфекции. Так, например, обучающиеся колледжа участвовали в научно-практической конференции по теме «Мобилизуя ресурсы: опыт и инновации в противодействии ВИЧ-инфекции», которую было организовано ГБУЗ «Самарский областной клинический центр профилактики и борьбы со СПИД». Это способствовало более глубокому изучению темы, а приведенные статистические данные распространения заболевания позволили понять опасность возможного профессионального заражения. На конференции

медицинские работники учреждений здравоохранения г. Самары представили доклады по клинике, диагностике, лечению ВИЧ-инфекции, принципам профилактики в целях снижения риска инфицирования себя и своих близких.

Пока нет вакцины, нет возможности излечить инфицированных и убрать источник инфекции, необходимо научиться жить в обществе, где существует ВИЧ-инфекция и знать, как избежать заражения. При парентеральном пути передачи: использование индивидуальных стерильных игл и шприцев для инъекций; стерилизация оборудования для инъекций, пирсинга, татуировок; отказ от употребления наркотиков, т.к. это самый опасный вид заражения ВИЧ. Вероятность заражения составляет до 95–100% Студенты колледжа принимали активное участие в обсуждении, задавали интересующие их вопросы докладчикам.

Для закрепления пройденного материала по этой теме мы использовали проведение совместного заседания предметных кружков «Сестричка» и «Профессионалы XXI века». Внеаудиторное занятие проходило в виде деловой игры с использованием технологии эвристической беседы. Две команды студентов второго и третьего курсов специальности Сестринское дело, решали проблемные ситуации, отвечая на взаимосвязанные вопросы, вытекающие один из другого. В совокупности ответы вели к решению основной проблемы, поставленной преподавателями.

Участники команд выполняли манипуляции по экстренной профилактике парентеральных инфекций у медицинских сестер на муляже, смоделировав клинические ситуации, успешно продемонстрировали алгоритмы забора крови на исследование ВИЧ-инфекции, обработку раны при уколе иглой, бывшей в употреблении у пациента, оказывали помощь в перчатках и использовали средства защиты от попадания крови на кожу и

слизистые. Результаты деятельности команд оценивали члены жюри, сформированного из числа студентов.

Применение преподавателями приема эвристической беседы с элементами деловой игры, как одного из эффективных инструментов формирования профессиональных навыков будущей медицинской сестры, способствовало максимальному расширению и укреплению знаний и профессиональному становлению студентов.

Положительную динамику освоения учебного материала по изучению ВИЧ-инфекции и ее профилактики мы увидели во время прохождения студентами учебной практики в стационарах г. Самары, где они познакомились с организацией работы лечебных отделений. Студенты не только смогли предотвратить возникновения несчастных случаев от укола инъекционной иглой и попадания крови на свою кожу и одежду, но и предотвращали вероятность возникновения ошибок у своих однокурсников.

Таким образом, применяемые методы аудиторного и внеаудиторного обучения способствуют не только формированию практических навыков у студентов, но и ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Список литературы

1. Кауфман О.А. Социальный портрет ВИЧ-инфицированных / Медицина и здоровье. – №6, 2007. – С.1.
2. Морозкова О.А., Городилова Е.В., Асулмарданова Л.И. Опыт альтернативного подхода к формированию и совершенствованию практических навыков и умений у студентов при освоении программ профессиональных модулей // Медсестра, 2022. – №4. – С.7-12.
3. Никишина Ю.Ю., Двойников С.И. Роль руководителя сестринской службы в улучшении работы медицинских сестер процедурного кабинета//Медсестра, 2022. – №4. – С.42-47.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АНАТОМИИ В ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

*Вальшина Роза Яхьевна
ФГБ ПОУ «УФК» Минздрава России
г. Ульяновск*

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни - одна из самых главных задач, которые обозначены в нормах ФГОС. По нормативам ФГОС подход к сохранению здоровья обучающихся и обеспечения безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов.

Целью среднего профессионального образования является формирование профессионально-компетентного и конкурентоспособного выпускника. Все больше в качестве целей подготовки выступают личностные качества, определяющие не только профессиональные характеристики человека, но и образ его жизни.

В настоящее время Правительство Российской Федерации уделяет большое внимание вопросам формирования здорового образа жизни. Работает новое приоритетное направление бюджетной политики в области здравоохранения – комплекс мер по формированию здорового образа жизни.

В связи с этим главным из приоритетных направлений деятельности ФГБ ПОУ «УФК» Минздрава России является формирование здоровьесберегающего образовательного пространства.

Здоровье – величайшая ценность, основа для успешной самореализации личности. Здоровье обучающихся можно сохранить путем применения здоровьесберегающих образовательных технологий преподавателями в образовательном процессе.

Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях по анатомии и физиологии человека позволяет не только формировать знания, умения и навыки студентов по учебной дисциплине, но и обеспечить возможности сохранения здоровья в период обучения, а также научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Анатомия и физиология человека – это наука, которая изучает здоровый организм, поэтому важно, чтобы студенты при изучении различных тем учебной дисциплины получали максимум знаний по сохранению и укреплению здоровья организма в целом. Очень важно формировать у студентов мотивацию на здоровый образ жизни.

Например, изучая строение и функцию нервной системы, обращаем внимание студентов на важность восьмичасового сна, так как недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности. Изучая функцию гипофиза, сообщаем, что он отвечает за биологические часы, согласно которым наш организм изменяет свою жизнедеятельность. На работу пищеварения, на состав крови, на обмен веществ, так же влияют суточные биоритмы. Зная эти закономерности, студенты могут правильно построить свой режим дня.

Большое внимание на занятиях уделяется созданию благоприятного психологического климата. В связи с большим объемом учебного материала и необходимостью наглядного представления изучаемого объекта при изучении анатомии студенты испытывают трудности. Важно психологически поддержать студентов, создать ситуацию успеха на занятиях, сформировать понимание о достижимости поставленных целей обучения. Главной задачей, стоящая перед преподавателем, является снятие эмоционального напряжения.

На учебный процесс влияет и стиль педагогического общения. Немаловажное значение имеет умение преподавателя быть

доброжелательным по отношению к студентам, создавать благоприятную атмосферу в аудитории, быть увлеченным своим предметом, и, конечно же, соблюдать определенный нейтралитет.

Для поддержания высокой работоспособности обучающихся, их внимания и интереса, профилактики утомления, преподаватель должен умело использовать методы, приемы, формы и способы обучения.

На практических занятиях рекомендуется использовать различные виды активной учебной деятельности: самостоятельную работу, работу в малых группах, фронтальный опрос, демонстрацию наглядных пособий, интерактивные игры, направленные на проверку знаний. Необычная структура занятия сплочивает студентов и способствует повышению работоспособности, снижению утомляемости.

На теоретических занятиях можно использовать мультимедийные презентации, созданные с соблюдением требований к их оформлению. Для профилактики утомления зрительного аппарата важно чередование мультимедийного показа с дискуссией или беседой. В качестве физической разрядки студенты с большим удовольствием выполняют физкультминутки.

У студентов в процессе изучения анатомии происходит большая нагрузка на зрительный аппарат. Поэтому на каждом занятии выделяю время на разминку для глаз, чтобы снять с них напряжение.

Строение и работа лимфатической системы, движение лимфы связаны с физической активностью и малоподвижность вызывает застой лимфы. Поэтому к концу последних занятий студенты чувствуют дискомфорт, снижается внимание, появляется усталость и т.д

Физические упражнения благотворно влияют на умственную деятельность, отлично снимают мышечное напряжение, улучшают настроение студентов.

Чтобы снять психологическое напряжение на занятиях можно выполнять дыхательные упражнения.

Важным этапом по формированию здорового образа жизни является внеурочная работа с обучающимися: проведение конференций, конкурсов, открытых классных часов, посещений занятий «Школы жизнь без вредных привычек», проведение различных тренингов.

На занятиях «Школы жизнь без вредных привычек» рассматриваем со студентами вопросы влияния вредных привычек на организм человека и конкретно на каждую систему.

Студенты принимают активное участие в научно-практических конференциях колледжа. С удовольствием готовят презентации, сообщения, доклады, выпускают санитарные бюллетени, буклеты, памятки, обучаясь здоровьесбережению.

Наши студенты – будущие медицинские работники и они являются распространителями практического воплощения рецептов здорового образа жизни. А на преподавателей возлагается большая ответственность. Все вместе мы стремимся не только довести знания о пользе ЗОЖ, но и воплотить эти знания в жизнь с помощью здоровьесберегающих технологий.

Список литературы

1. Андреева, И.Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России / И.Г. Андреева. – Текст : непосредственный // Стандарты и мониторинг. – 2018. - №3. - С.15-19.
2. Исаев И.Ф. Воспитательные технологии в деятельности куратора студенческой группы. Белгород: ИПК НИУ. БелГУ, 2011
3. Казакова, Т.Н., Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении / Т.Н. Казакова. – Текст : непосредственный // Методическое пособие. – 2007. – С. 32.
4. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. Модели программ. Издатель: Учитель 2010.
5. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. Издатель: Academia 2012
6. Руднева Е.Л., Казин Э.М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования. Учебное пособие. Издательство: Омега-Л 2013.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПРИ ОСВОЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

*Вятчанина Алена Юрьевна
АПОУ УР «РМК»
г. Ижевск*

Инновационность профессионального образования состоит в том, что оно требует более тесной связи с практикой, чем традиционное, и ориентируется на передачу знаний и овладение базовыми компетенциями, обеспечивающими готовность к работе в динамично изменяющихся условиях. Развитие личности с позиции профессионализма требует от человека неоднократного изменения сфер деятельности в течение собственной жизни.

Отличительной особенностью профессионального образования является ориентированность на самостоятельную работу студента, самообучение. Самостоятельная работа играет большую роль в повышении качества учебного процесса. ФГОС среднего профессионального образования на внеаудиторную самостоятельную работу отводится 50% от объема времени, запланированного на изучение дисциплины. Известно, что знание, которое приобретается в процессе самостоятельной деятельности, усваивается значительно лучше, чем то, которое сообщается педагогом на занятии. Наша задача заключается в том, чтобы развивать у студентов такие качества, как ответственность, организованность, умение планировать свое время, потребность в самообразовании [1, с. 58].

Цели самостоятельной внеаудиторной работы – научить студента осмысленно самостоятельно работать и анализировать учебный материал, а затем и научную информацию, закладывать основы самоорганизации и

самовоспитания с тем, чтобы сформировать умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию [1, с.72].

С учетом компетентного подхода в профессиональном образовании необходимо обратить внимание на ряд моментов, которые позволят правильно организовать самостоятельную работу студентов.

1. Разработка ситуационных и проблемных задач на основе профессионального опыта. Именно это является ключевым компонентом подхода, основанного на компетенциях, чтобы объединить традиционное образование, профессиональное обучение и обучение на основе личного опыта.

2. Необходимо познакомить студентов с компетенциями по профессиональному модулю. Согласно ФГОС СПО по специальности «Фармация» результатом освоения ПМ. 02 являются следующие профессиональные компетенции (ПК):

- ПК 2.1. Изготавливать лекарственные формы по рецептам и требованиям учреждений здравоохранения;
- ПК 2.2. Изготавливать внутриаптечную заготовку и фасовать лекарственные средства для последующей реализации;
- ПК 2.3. Владеть обязательными видами внутриаптечного контроля лекарственных средств;
- ПК 2.4. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности;
- ПК 2.5. Оформлять документы первичного учета.

3. Важные элементы самостоятельной работы – контроль и оценка результатов. Для регулирования процесса необходимо учитывать трудности работы, сроки выполнения заданий, их соответствие заданным требованиям в процессе специально организованных консультаций. Система оценивания должна обеспечивать с одной стороны контроль качества принимаемых решений в проблемных ситуациях с позиций норм

и требований профессиональной деятельности, а с другой – оценку компетентности студентов [2, с. 115].

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося являются: уровень освоения учебного материала; умение использовать теоретические знания и практические умения при решении профессиональных задач; уровень сформированности общих и профессиональных компетенций.

С целью изучения отношения студентов к выполнению самостоятельной работы было проведено анкетирование, которое позволило сделать следующие выводы: наиболее сложным видом самостоятельной работы у студентов третьего курса является выполнение курсовых работ, у студентов 4-го курса выполнение дипломной работы; при подготовке самостоятельной работы студентам помогают индивидуальные консультации преподавателя, методические рекомендации, выбор информационных источников и их анализ.

Учитывая результаты анкетирования, а также в соответствии с рекомендуемыми видами заданий рабочей программы МКД 02.02. «Контроль качества лекарственных средств» в помощь студентам были разработаны учебные пособия и методические рекомендации. Обучающимся предлагаются учебные задания и руководство для их выполнения. Особенностью данного вида деятельности является самоконтроль. Студент должен совмещать исполнительные и контрольные действия [2, с. 234].

Одним из эффективных видов самостоятельной работы студентов, является выполнение обучающимися курсовой и дипломной работы. Это целиком самостоятельная работа студентов, роль преподавателя сводится к созданию банка тематики курсовых и дипломных работ, методических рекомендаций к выполнению, консультированию. При этом соблюдается важный принцип: элементы исследовательской деятельности усложняются

от курса к курсу. При выполнении выпускной квалификационной работы студенты демонстрируют владение профессиональными компетенциями при решении конкретных задач и готовность к самостоятельной работе [3, с. 19].

Эффективность активизации самостоятельной работы в процессе обучения оценивалась следующим образом: осуществлялось руководство курсовыми работами студентов 401 внебюджетной группы в количестве 6 человек и бюджетной 313 группы в количестве 10 человек; дипломными работами студентов также в количестве 16 человек. Результаты защиты приведены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты защиты курсовых и дипломных работ студентов

Курс	Группа	Работы	Результативность			Средний балл
			«3»	«4»	«5»	
3,4	401,313	курсовые	0	10	6	4,4
3,4	401,313	дипломные	0	2	14	4,9

Увеличение среднего балла на 0,5% свидетельствует об эффективной организации процесса самообучения, дидактического качества использованных учебных и методических материалов, развития самостоятельности в решении профессиональных задач в ходе обучения в колледже.

Еще одним шагом на пути формирования у студентов навыков самостоятельной работы является производственная практика (ПП). Во время ее прохождения студенты продолжают осваивать профессиональные компетенции, овладевают основными видами профессиональной деятельности, совершенствуют этические и деонтологические аспекты общения с клиентами и персоналом аптеки, формируют коммуникативные навыки [3, с. 97].

При составлении текстового отчета по производственной практике каждый студент отмечает положительные и отрицательные стороны прохождения практики. Проводился анализ отчетов студентов по ПП МДК 02.02. «Контроль качества лекарственных средств» в экспериментальной группе 401 и контрольной группе 313, в каждой группе обучалось по 22 студента. Студенты экспериментальной группы готовились к занятиям, используя разработанные учебные пособия для самостоятельной работы. В их отчетах не было отмечено, что они испытывали затруднения при проведении анализа лекарственных форм (ПК 2.3.) во время прохождения ПП, а в отчетах контрольной группы такие затруднения испытывали 3 студента. Эффективность активизации самостоятельной работы студентов с помощью учебных пособий подтверждают результаты аттестации ПП (дифференцированный зачет), представленные в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты аттестации производственной практики студентов

Группа	Средний балл	Качество знаний
экспериментальная (401 группа)	4,4	89%
контрольная (313 группа)	4,1	82%

Полученные результаты позволяют сделать вывод о влиянии самостоятельной работы на формирование профессиональных компетенций.

Результатом активизации самостоятельной работы также является успешное участие студентов специальности «Фармация» в конкурсах профессионального мастерства и олимпиадах Приволжского Федерального округа (ПФО). В 2022 году студентка четвертого курса заняла третье место в Олимпиаде по ПМ.02, а в 2023 году 2 место в Олимпиаде по ПМ 02. Таким образом, активизация самостоятельной работы студентов является эффективным и незаменимым средством формирования и развития профессиональных компетенций в процессе обучения и способствует

умению самостоятельно пополнять знания, ориентироваться в потоке информации, решению профессиональных задач, способствует креативной мыслительной деятельности, позволяет готовить специалистов более высокого уровня, способствует лучшей профессиональной адаптации выпускников. В связи с этим возрастает роль преподавателя, как организатора познавательной деятельности студентов, способного не только методически обеспечить учебный процесс, но и раскрыть творческий потенциал будущих специалистов.

Список литературы

1. Зимняя, И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании / И.А.Зимняя. - М., 2020. – 381 с.
2. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 2019. – 256 с.
3. Степанова, В.Е. В пространстве Мышления и Деятельности (Саморазвитие педагогического коллектива) / В.Е.Степанова. – Якутск: Изд-во ИПКРО, 2022. – 164 с

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ - ПУТЬ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА И ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

*Гладкова Татьяна Викторовна,
Мостовой Дмитрий Иванович,
Степина Елена Владимировна
Балашовский филиал ГАПОУ СО «СОБМК»
г. Балашов*

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»

Ж.Ж. Руссо.

Здоровье – неоспоримая, ведущая жизненная ценность. Применительно к среднему профессиональному образованию проблема сохранения и укрепления здоровья и студента, и преподавателя по-прежнему остается особенно актуальной.

Федеральные законы, принятые в последние годы (Закон «Об образовании», Закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Закон «О защите детей от информации, причиняющей вред здоровью и развитию» и др.) определяют проблему здоровья в современных учреждениях СПО в разряд приоритетных для государства. Как вопросы здоровья преподавателя и студента отражены в государственных образовательных стандартах? Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования (ФГОС ОО) идеи здоровьесозидания переводят разряд требований к результатам образовательного процесса и условиям его организации. Стандарты ориентируют на достижение таких личностных образовательных результатов, как «... принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни; ... потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; ... бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей ...».

Стандарты предполагают разработку и реализацию программы экологосообразного поведения, формирования у обучающихся культуры безопасного и здорового образа жизни. Предполагается переход от принципа «желаемого сохранения здоровья в образовательном учреждении» к принципу «необходимого и обязательного сохранения здоровья в образовательном учреждении», формирование философии «здоровая среда – в здоровье каждого».

Концепция здоровьесозидания является одной из основополагающих и в проектах новых образовательных стандартов общего образования, которые предполагают создание в учреждении образовательной среды, «... гарантирующей охрану и укрепление физического психологического и

социального здоровья обучающихся». Такая задача, как следует из проектов стандартов, может быть решена только системно, в том числе и посредством «... использования в образовательной деятельности современных образовательных технологий». Современные педагогические технологии сегодня рассматриваются не только как средство достижения планируемых образовательных результатов, но и как средство сохранения здоровья участников образовательного процесса. В этой связи введен специальный термин «здоровьесберегающие образовательные технологии», который употребляется и в федеральных документах. Налицо противоречие между увеличивающимися нагрузками на обучающегося и преподавателя, возрастанием влияния на них различных стрессогенных факторов, с одной стороны, и ограниченными биологическими ресурсами человеческого организма, с другой. Один из путей разрешения этого противоречия и в контексте нормативных документов, и с позиций здравого смысла - использование преподавателем в своей работе здоровьесберегающих технологий. А иначе как сохранить здоровье студента и свое собственное?

Что понимают под здоровьесберегающими образовательными технологиями? Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет, но до сих пор воспринимается многими педагогами, как аналог санитарно-гигиенических мероприятий.

Некоторые педагоги считают, что ЗОТ — это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать: работать ли, например, по технологиям Френе, Зайцева, Монтессори и т.д. или по технологии здоровьесбережения. Другие педагоги понимают здоровьесберегающие технологии как нечто ранее невиданное и обладающее чудодейственной эффективностью. Ни то, ни другое не соответствует сущности ЗОТ.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья, формированию культуры здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе, учитывающую специфику данного процесса, важнейшие характеристики образовательной среды и особенности студентов.

Известно, что педагогические технологии отвечают на вопрос «как учить?». С позиций здоровьесбережения ответ на вопрос «как учить?» будет таким: чтобы не наносить вред здоровью учащихся и педагогов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать в двух ипостасях:

- как качественную характеристику любой образовательной технологии;

- как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные образовательные технологии задачами здоровьесбережения.

Важно, что при любом аспекте рассмотрения ЗОТ важнейшим их элементом оказывается диагностический блок, позволяющий оценить, достигнут ли запланированный результат, поскольку только в этом случае можно говорить о «технологии».

Таким образом, нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать, как одна из задач образовательного процесса.

Целевые установки ЗОТ:

- стимулировать у студентов желание жить, быть здоровыми;
- учить их ощущать радость от каждого прожитого дня;
- показывать им, что жизнь — это прекрасно,
- вызывать у них позитивную самооценку.

Здоровьесберегающие образовательные технологии имеют ряд отличительных особенностей. Это:

- отсутствие назидательности и авторитарности со стороны педагога;
- приоритет воспитания, а не изучения культуры здоровья;
- индивидуализация обучения;
- наличие мотивации на здоровый образ жизни у преподавателя и обучающихся;
- наличие у студентов интереса к учебе, желания идти в колледж;
- «физкультминутки» на занятиях;
- осуществление гигиенического контроля.

Какие факторы негативно воздействуют на здоровье обучающихся?

Очевидные факторы (активно обсуждаемые и изучаемые):

- - перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса;
- - несовершенство учебных программ и технологий;
- - авторитарный стиль преподавания;
- - отсутствие индивидуального подхода к обучающимся;
- - использование преимущественно обучающих технологий в ущерб воспитательным;
- - недостаток двигательной активности обучающихся;
- - неправильное питание студентов;
- - несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса.

Неочевидные факторы (недостаточно обсуждаемые и изучаемые):

- - низкая психологическая культура учебно-воспитательного процесса;
- - недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья, здоровьесберегающих технологий;
- - неграмотность студентов в вопросах здоровья;

- - слабое использование технологий, дающих студентам опыт «успеха» и «радости», необходимый для поддержания психологического здоровья и эффективной социально психологической адаптации в самостоятельной жизни;
- - неблагоприятное состояние здоровья преподавателей;
- - недостаточное развитие у преподавателей личностных качеств, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий (толерантности, доброжелательности, чувства юмора и др.).

Проблемы здоровья обучающихся, выявленные в 21 веке и ставшими очень острыми, нужно решать комплексно. И среднему образованию, как никогда, отводится важнейшая роль в формировании у студентов принципов и норм здорового образа жизни. Ведь дети – наше будущее, и то, какими они будут – таким будет и будущее. Их здоровье сегодня – это благополучие мира завтра.

Список литературы

1. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: Учебное пособие. – М: Юрайт, 2018.
2. Акимова Л.А. Здоровьесберегающие технологии. – Оренбург: ОГПУ, 2019.
3. Бабанский, Ю. К. Методические основы оптимизации учебно - воспитательного процесса [Текст] / Ю. К. Бабанский. – М., 1982. – 480 с.
4. Советова, Е. В. Эффективные образовательные технологии [Текст] / Е. Советова. – Ростов н / Дону: Феникс, 2018. – 285 с.
5. Цибульникова В.Е., Леванова Е.А. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие. – М.: МГПУ, 2019.
6. Щукина, Г. И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе [Текст] / Г. И. Щукина. - М.: Просвещение. – 220 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Демирташ Фатима Абдулкеримовна
РГБОУ «Карачаево – Черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск

Преобразования, которые происходят в Российской Федерации за последние десятилетия, предъявляют качественно новые требования к

образовательному процессу в средних профессиональных образовательных организациях. Для того, чтобы обучающийся мог принимать полноценное участие в современном образовательном процессе, с одной стороны он должен быть здоров, а с другой стороны за время за время обучения у него не должно ухудшиться состояние здоровья и, кроме того, он должен освоить систему здоровьесбережения для сохранения и поддержания здоровья в будущем [2, с.26].

Здоровье является важнейшей составляющей частью человеческого благополучия, одним из элементов счастья, одним из важнейших прав человека, одним из условий успешного социального и экономического развития страны. Вместе с тем в России сохраняется тенденция роста заболеваемости молодежи в возрасте от 16 до 20 лет. Установлено, что образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20–40% негативных влияний, ухудшающих здоровье обучающихся.

К факторам риска, влияющим на здоровье обучающихся, относятся:

- 1) перегрузки на занятиях и во время выполнения домашних заданий;
- 2) стрессовые состояния при учебной деятельности способствующие, в том числе, обострению хронических заболеваний;
- 3) несоблюдение физиолого-гигиенических требований, низкий медицинский контроль;
- 4) отсутствие системной работы по формированию здорового образа жизни;
- 5) снижение физической активности;
- 6) отсутствие полноценного рационального питания.

Отрицательная динамика здоровья способствует поиску решений данной проблемы, в том числе в образовательном процессе. Одной из главных задач современного образования является создание

благоприятной образовательной среды, которая способствует физическому и психологическому оздоровлению молодежи, воспитывает культуру здоровья, устраняет или минимизирует негативные внутренние и внешних факторы, мотивирует на здоровый образ жизни [1, с.18].

В образовательном процессе образовательного учреждения среднего профессионального образования возможно достижение паритета образованности и здоровья студентов при обеспечении следующих условий:

- образовательная технология спроектирована с учетом состояния здоровья и уровня образованности студентов;

- при проектировании здоровьесберегающей технологии обеспечивается системность педагогических средств развития образованности студентов без ущерба их здоровья [3, с.31].

Исходя из этого, можно использовать следующие виды здоровьесберегающих технологий:

1. Защитно-профилактические, направленные на защиту студентов от неблагоприятных для здоровья воздействий (поддержание чистоты, ограничение предельного уровня учебной нагрузки, исключаящее переутомление, медицинское обеспечение, мониторинг здоровья и др.).

2. Компенсаторно-нейтрализующие, восполняющие недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности: занятия физическими упражнениями, эмоциональные разрядки, снижающие стрессовое и психоэмоциональное напряжение, витаминизация пищевого рациона, укрепляющая здоровье и мыслительную деятельность студентов.

3. Стимулирующие, позволяющие активизировать собственные силы организма студента: температурное закаливание, физические нагрузки, психорегулирующие тренинги и др.

4. Информационно-обучающие, способствующие формированию определенного уровня грамотности, необходимой для заботы о собственном здоровье.

5. Лечебно-оздоровительные, восстанавливающие физическое здоровье студентов, в том числе и с ограниченными физическими возможностями.

В заключении можно отметить, что анализ состояния проблемы здоровьесбережения в практике профессионального становления студентов -насущная необходимость поиска эффективных средств, методов и технологий, сформированности здоровьесберегающих компетенций для успешного формирования здоровьесберегающего образования у будущих специалистов в процессе обучения в колледже.

Список литературы

1. Башмакова Е.А., Жданова О.И. Особенности ортобиотического подхода к формированию здоровьесберегающего пространства образовательной организации во взаимодействии микросоциумом // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 2.;
2. Елисеев Ю.Ю., Войтович А.А., Дубровина Е.А., Пичугина Н.Н., Алексеева Н.И., Сергеева Е.С., Абрамкина С.С. Реализация здоровьесберегающих технологий в учреждениях среднего профессионального образования России // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4.
3. Сазанов А.В., Сазанова М.Л., Демина Н.Л., Попова Г.А. Диагностика соматического здоровья как способ повышения мотиваций студентов к здоровьесбережению // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 2.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Долаева Жанна Владимировна
РГБОУ «Карачаево-Черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск*

Особого внимания заслуживает современное состояние внедрения инноваций в образование нашей страны. Проблема становления и развития

педагогических инновационных технологий привлекает внимание многих педагогов.

В системе образования выделяем такие инновационные технологии как: инновации в содержании образования, инновации в педагогическом процессе, инновации в организационных структурах образования, инновации в деятельности и отношениях между преподавателями и учащимися, инновации в сфере образовательных услуг, инновации в области международного сотрудничества учебных заведений [1, с.62]. К инновационной педагогической технологии, которая позволяет усовершенствовать образовательную систему, относится проблемное обучение. Суть проблемного изложения знаний преподавателем заключается в том, что вместо передачи готовых положений (правил, законов) науки преподаватель сообщает фактический материал, дает его описание на фоне систематически создаваемых им проблемных ситуаций, постоянно побуждает учащихся к частичной или полной самостоятельной познавательной деятельности с установлением и решением учебных проблем. В процессе использования информационных технологий учащиеся совершенствуют навыки работы с текстом, создают графические объекты, базы данных, используют электронные таблицы. Доступность глобальных информационных баз позволяет ученику учиться использовать разнообразную информацию, анализировать ее, что, несомненно, расширяет кругозор. Использование информационных технологий повышает мотивацию к обучению, стимулирует познавательный интерес, повышает эффективность самостоятельной работы. Информационные технологии могут стать основными инструментами в сфере образовательной, учебной и творческой деятельности учащихся [2, с.54].

Информация в современном мире быстро теряет актуальность, в связи с этим, преподавателю необходимо постоянно обновлять материалы учебно-методического комплекса, привлекать к этой работе учеников и

еще в большей степени будет способствовать мотивации учебного процесса. Комбинация технологий создает инновационную технологию, которая с одной стороны предоставляет компьютерную поддержку обучения (информационная технология), а с другой - обеспечивает индивидуализацию обучения (модульная технология). Информационно-модульная технология позволяет активно использовать дистанционное обучение, основанное на использовании широкого спектра разнообразных информационных, технологических и технических средств, которые позволяют построить учебный процесс без учета места и времени.

Важнейшей чертой дистанционного обучения является гибкость, модульность, параллельность, полнота информационного доступа, экономичность, технологичность, социальная интернациональность и гуманность. Таким образом, информационно-модульная технология занимает достойное место в общей системе педагогических технологий. Чтобы образовательные технологии стали действительно здоровьесберегающими, необходимо, чтобы сами педагоги приходили в колледж с соответствующей внутренней позицией, личностной философией здоровьесберегающего образования. Важно использовать и различные формы тренингов, умело сочетая личностный рост, развитие коммуникативной компетентности и уверенности в себе с восточными оздоровительными гимнастическими. В качестве основных принципов, которые должны лежать в основе построения здоровьесберегающих технологий в обучении могут быть предложены следующие:

- учебно-материальная база обучения должна соответствовать оптимальным гигиеническим условиям для безопасной работы студентов;
- режим работы в кабинетах, лабораториях, мастерских должен предусматривать чередование непрерывной работы с периодами отдыха;
- учитывать психофизиологического воздействия цветовой гаммы;

– - способствовать осознанию студентами собственных психосоматических процессов;

– - формировать творческую активность и навыки закалывания.

Конечно, методология здоровьесберегающего образования требует дальнейшего развития в плане сравнительной диагностики эффективности тех или иных технологий, и в плане подготовки педагогических кадров. В 2021 году в образовании стали шире применяться цифровые технологии, началась модернизация среднего профессионального образования, разработана стратегия цифровой трансформации отечественного образования. Педагоги, чиновники образования, обучающиеся и родители стали понимать преимущества цифровых технологий.

Смешанный формат обучения уже становится повседневной реальностью средне-профессионального образования [2, с.56]. Цифровые технологии помогают:

- экономить время и снижают нагрузку;
- с помощью платформ можно сделать уроки разнообразнее и проявить творческий подход;
- цифровые инструменты упрощают проверку домашней работы;
- цифровые инструменты упрощают контроль знаний усвоения нового материала студентами;
- самостоятельное изучение студентами теории на платформе.

Одной из задач организация образовательного процесса в условиях цифровизации является разработка инструментов по повышению уровня цифровых компетенций преподавателей образовательных организаций, а также цифровой грамотности студентов.

При выборе технологии необходимо убедиться, что она гарантирует достижение определенного уровня обучения и воспитания. Очень важно, чтобы педагогические технологии были использованы только в системе, в их комплексном взаимодействии. Использование инновационных

педагогических технологий зависит также от мастерства преподавателя правильно организовать учебный процесс. Выбирая ту или иную педагогическую технологию необходимо помнить о моральном аспекте. Инновационные технологии - важный фактор учебного процесса. В перспективе становится очевидным широкое использование инновационных педагогических технологий в образовательной системе.

Список литературы

1. Ахатова Ж.Е., Абдибекова Л.М. Информационные и инновационные технологии в образовании // Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. - 2014. - с. 54-56.
2. Евстратова Т.А. Роль информационных технологий в инновационном развитии муниципальных образований // В сборнике: Государственное и муниципальное управление: инновационные аспекты развития. - 2013. - с. 61- 64.
3. <https://tass.ru/obschestvo/11445077>).

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ИНФОРМАТИКА»

*Дубовик Ирина Борисовна
ОГАПОУ «УАвиаК- МЦК»
г. Ульяновск*

Сегодня большое внимание уделяется сохранению здоровья подрастающего поколения. Для образовательного учреждения это прежде всего обучающиеся. Можно найти множество нормативных документов, посвященных этой теме, принятых в последние годы. Такие основополагающие нормативные документы как Закон «Об образовании», Закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Закон «О защите детей от информации, причиняющей вред здоровью и развитию» и др. Это лишний раз доказывает, что эти проблемы являются приоритетными для нашего государства.

Как же решаются проблемы здоровья в образовательных учреждениях?

Большую часть дня студент проводит в стенах образовательного учреждения и соответственно преподаватель несет ответственность за сохранение его здоровья.

Вопрос сбережения здоровья является комплексным и рассматривать физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное здоровье студента отдельно невозможно.

Задача образовательного учреждения соблюсти все эргономические требования и СанПины при организации учебного процесса, а задача преподавателя организовать этот самый учебный процесс так, чтобы здоровью обучающихся ничто не угрожало. Правильное освещение, проветривание кабинета, влажная уборка, физкультурные паузы - все эти мероприятия направлены на поддержание здоровья.

Важно не только обращать внимание на осанку студента, физическую нагрузку на студента, но и создать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу на занятии, то есть соблюдать нормативы ФГОС.

На занятии каждый преподаватель, руководствуясь и соблюдая эти нормативы, вносит свои идеи в организацию учебного процесса. Задача педагога не только дать знания по своим учебным дисциплинам, но и обеспечить здоровьесбережение, ведь главное не навредить обучающимся. Как осуществить эту интеграцию без потерь для процесса обучения и сохранить здоровье - это первостепенная задача каждого образовательного учреждения.

Вот только некоторые рекомендации, продиктованные опытом работы.

- Ни в коем случае не заменять бумажные книги электронными (если есть такая возможность).
- Методические рекомендации по выполнению практических заданий должны быть на бумажном носителе.

- Алгоритм выполнения практических заданий должен быть понятен студенту и не вызывать эмоциональных всплесков, таких как гнев, ярость или разочарование.

Практические работы, выполняемые за компьютером, негативно влияют на состояние здоровья человека, так как:

- повышенная нагрузка на зрение;
- статичность позы в течение длительного времени;
- перегрузка кистей рук;
- нагрузка на психику, в том числе компьютерная зависимость, стресс при потере информации и пр.

В Постановлении от 3 июня 2003 г. № 118 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.2.2/2.4.1340-03» говорится, что для студентов первого курса оптимальное время учебных занятий при работе с ВДТ или ПЭВМ составляет 1 час, для студентов старших курсов - 2 часа с обязательным соблюдением между двумя академическими часами занятий перерыва длительностью 15 - 20 мин. Поэтому методические указания по выполнению практической работы за компьютером должны включать задания по аналитике, обобщению и фиксироваться в рабочей тетради или в отчетах.

Все эти технологии направлены на создание перерывов в работе с ПЭВМ и способствуют укреплению и сохранению здоровья обучающихся. Развивают творческий потенциал, снимают стресс и повышают интерес к занятиям.

Список литературы

1. Айзман Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. - 2-е изд., испр. и доп. - М: Юрайт, 2019. - 281 с.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: - М.: ВАКО, 2014.-304с - (Педагогика. Психология. Управление).
3. Пермяков, О. М. Использование здоровьесберегающих технологий в вузе с целью повышения эффективности образовательного процесса / О. М. Пермяков. Текст непосредственный // Проблемы и перспективы развития физической культуры и

спорта в образовательных учреждениях. Уфа: Изд-во Башкир. гос. ун-та, 2019. С. 194-196

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПРИМЕРЕ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА №1 КОЛОМЕНСКОГО ФИЛИАЛА

*Дымова Светлана Александровна,
Лагун Наталья Борисовна
ГБПОУ МО МосОМК№1
г. Коломна*

«Всего полезнее было бы для здоровья человека, если бы физический и умственный труд соединились в его деятельности.»

К.Д. Ушинский

Здоровье является одним из важнейших компонентов счастья, человеческого благополучия, а также неотъемлемым правом человека и одним из условий развития любой страны и ее успешного и социального развития.

В педагогическом лексиконе понятие здоровьесберегающие технологии появились не так давно, при разговоре о технологиях понимается система мер по охране и укреплению здоровья, формирование у студента культуры сохранения и укрепления здоровья. Технологии можно рассматривать, в образовании, в двух проекциях. Первая, это характеристика любой образовательной технологии. И вторая, это соединение принципов, приемов, методов педагогической работы в качестве дополнения традиционных образовательных технологий задачами здоровьесбережения.

Не существует, какой то, одной единой технологии здоровьесбережения. Эта технология является одной из задач в образовательном процессе. Эта технология преследует ряд целей и

особенностей. Рассмотрим, на примере нашего медицинского колледжа, что относится к целевым установкам:

1. Вызов в студенте позитивной самооценки.
2. Своим примером, в будущем, показывать, что жизнь прекрасна.
3. Формировать в студенте желание быть здоровым и своей деятельностью демонстрировать будущим пациентам, как радостно жить, соблюдая правила здоровьесбережения.

В целом здоровьесберегающие технологии в образовательной среде колледжа имеет отличительные особенности, а именно:

1. Студент целенаправленно выбрал свою будущую профессию, а это значит, что у него есть интерес к учебе, желание не пропускать профессиональные занятия.
2. Со стороны преподавателей нет назойливости, а только рассуждение и приведение «живого» примера.
3. В приоритете формирование мотивации на здоровый образ жизни, а также в дальнейшем самостоятельно проводить такие беседы с населением. Так как это является частью его будущей профессии – **ПРОФИЛАКТИКА**.

Постановка задачи здоровьесбережения в образовательном процессе может рассматриваться в двух вариантах: задача-минимум и задача-оптимум.

Задача-минимум отвечает фундаментальному принципу медицины и педагогики «Не навреди!» и заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье студентов. Задача руководителя образовательного учреждения, каждого преподавателя – по возможности защитить физическое тело и психику студента во время его пребывания в колледже от воздействия очевидно травмирующих факторов.

А вот реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать, как задачу-оптимум, включающую не только охрану здоровья студентов, но и формирование, укрепление их здоровья, воспитание у них культуры здоровья, а также охрану здоровья педагогов и содействие им в стремлении грамотно заботиться о своем здоровье.

В нашем колледже активно используют здоровьесберегающие технологии, физкультминутки, обеспечение санитарно-гигиенического состояния учебного помещения, а именно своевременное проветривание помещения/аудитории, где обучаются студенты, поддержание температурного режима в помещении, освещение. Наши преподаватели следят за правильностью позы за учебным столом студентов, с ними проводятся не навязчивые беседы, приводя им многочисленные примеры. Так как все занятия длятся в течение одного часа и тридцати минут, то конечно на каждом занятии проводится «физкультминутка». Для студентов специально составляется продуктивное расписание, его целью является не загружать последние пары занятиями, требующими значительного умственного труда. А ставят пары практических занятий, где идет работа в парах и выполнение манипуляций. Мы понимаем, что самые продуктивные, это занятия со второй по четвертую пару. Поэтому используем именно эту стратегию. Как мы с вами знаем, что здоровье должно быть как психологическое, так и физическое. Мы вас ознакомили со стороной физического здоровья. Давайте рассмотрим другую сторону «золотой медали», а именно психологическое здоровье. В нашем колледже, этому аспекту так же отводится одно из первоначальных мест, что является одним из аспектов здоровьесберегающих технологий. Со студентами активно проводятся различные экскурсии по территории, где находится Душа нашего города, Наши студенты принимают активное участие во всевозможных конкурсах, викторинах, участвуют в

исследовательской деятельности, самореализуются в волонтерских движениях, ухаживают за пациентами в хосписах, проводят профилактические беседы с населением, приводя пример собственного ценного отношения к своему здоровью. Работа со студентами идет в русле игровых технологий. Студентам, на практических занятиях предлагают моделировать ситуацию Пациент – Медицинский работник, проводить беседы, уход и оказание первой помощи, одухотворенному пациенту. Тем самым, при формировании и работе на уроках таким образом отсутствуют признаки усталости, и заложенные на занятия 4 академических часа протекают очень быстро и с пользой для студентов.

Внимательный преподаватель всегда заметит внешние признаки усталости студента: частую смену позы, потягивание, встряхивание руками, зевоту, закрывание глаз, подпираание головы, остановившийся взгляд, ненужное перекладывание предметов, разговор с соседом, увеличение количества ошибок в ответах, не восприятие вопроса, задержка с ответом, частые подглядывания на часы в ожидании конца урока. Всего этого стоит не только избегать, а еще лучше своевременно предупреждать. Учебные занятия обязательно должны включать «эмоциональные разрядки», цель которых – снятие умственного напряжения, утомления студента. Такими эмоциональными разрядками могут служить рассказ из практической деятельности преподавателя, юмористическая или поучительная ситуация и др. Улыбка, искренний смех студентов на занятии стоит с позиций здоровьесбережения не меньше физкультминутки. Важно чередовать виды деятельности на занятиях. Количество методов обучения: словесный, наглядный, аудиовизуальный, видеофильмы, самостоятельная работа и т.д. Применять методы/элементы метода, способствующих активизации познавательной деятельности студентов (работа в группах, решение ситуативных задач, коллективный способ обучения, дискуссия, взаимооценка выполненных заданий и др.). Важен

психологический климат на занятии. Именно сохраняя благоприятный психологический климат будет эффективно себя демонстрировать все указанные ранее методы здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, основным принципом деятельности любого педагога, должен стать принцип индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого студента, реализации его права на полноценное и качественное образование. Именно эти критерии являются одной из основ здоровьесберегающих технологий.

Список литературы

1. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: Учебное пособие. – М: Юрайт, 2018
2. Алексеев С.В., Колесникова М.Г., Резников М.А. и др. Здоровье в школе: методический практикум / под общ. ред. С.В. Алексеева, М.Г. Колесниковой. – СПб.: СПб АППО, 2017
3. Бабанский, Ю. К. Методические основы оптимизации учебно - воспитательного процесса [Текст] / Ю. К. Бабанский. – М., 1982. – 480 с.
4. Советова, Е. В. Эффективные образовательные технологии [Текст] / Е. Советова. – Ростов н / Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
5. Цибульникова В.Е., Леванова Е.А. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие. – М.: МГПУ, 2017.
6. Соколова, О. А. Здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс] / О. А. Соколова. – Режим доступа: <http://www.shkolnymir.info/>.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМА РЕКЛАМЫ И АНТИРЕКЛАМЫ НА ЗАНЯТИЯХ ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ ДЛЯ ПРОПАГАНДЫ ЗОЖ

*Завьялова Дарья Сергеевна
ОГАПОУ «УАвиаК-МЦК»
г. Ульяновск*

Здоровьесберегающие технологии — это комплекс мер по охране и укреплению здоровья студентов в образовательном учреждении.

Здоровьесберегающая педагогика, главная отличительная особенность которой — приоритет здоровья среди других направлений воспитательной работы школы, включает последовательное формирование в образовательном учреждении здоровьесберегающего образовательного

пространства с обязательным использованием всеми преподавателями здоровьесберегающих технологий, чтобы получение учащимися образования происходило без ущерба для здоровья, а также воспитание у учащихся культуры здоровья, под которой мы понимаем не только грамотность в вопросах здоровья, достигаемую в результате обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье.[2, с.5].

Одним из способов пропаганды здорового образа жизни является прием рекламы и антирекламы. Этот прием хорошо подходит для занятий по обществознанию, ОБЖ, внеклассной работе и др.

На занятиях обществознания этот прием ложиться в темы раздела по экономической, социальной сфере. Он подразумевает под собой создание рекламы здорового образа жизни с описанием всех преимуществ и выгод или создание антирекламы вещей, которые вредят организму с описанием всех недостатков; анализа существующих социальных реклам и антиреклам. Студенты могут работать одни, в парах или группами. Это может быть работа на занятии, либо же самостоятельное исследование. Перед началом работы важно рассказать о рекламных приемах, характерных для пропаганды ЗОЖ. Такая реклама будет эффективной, если она:

- позитивна;
- имеет «человеческое лицо»;
- опирается на социально-одобряемые нормы и действия, на сложившиеся ценности и стереотипы;
- не провоцирует противоречий между различными социальными группами;
- в отличие от коммерческой рекламы, призывающей к потреблению чего-либо, может призывать к отказу от использования чего-либо;

– формирует не немедленное и единовременное действие, а устойчивое и часто пролонгированное социально значимое поведение. [3, с. 62].

Результаты работы презентуются и обсуждаются.

Хотелось бы выделить несколько причин, почему использование рекламы здорового образа жизни на уроках обществознания может быть полезным:

1. Пропаганда здорового образа жизни: реклама может помочь обучающимся лучше понять важность здорового образа жизни и привить им положительные привычки и ценности, связанные со здоровьем. Она демонстрирует примеры и вдохновляет студентов на принятие здоровых решений и выбор правильного образа жизни.

2. Повышение осведомленности: реклама может помочь студентам знакомиться с разными аспектами здорового образа жизни, такими как правильное питание, физическая активность и управление стрессом. Она рассказывает о различных ресурсах и возможностях, доступных для поддержки здоровья человека.

3. Критическое мышление: использование рекламы на уроках обществознания позволяет студентам анализировать и оценивать рекламные приемы, стратегии и методы, которые могут влиять на их выборы и поведение. Это развивает их способности к критическому мышлению и способность принимать осознанные решения, основанные на фактах и информации.

4. Социокультурный контекст: реклама ЗОЖ является частью современного социокультурного пространства, в котором мы живем на данный момент, и использование ее на уроках обществознания помогает студентам лучше понять и анализировать этот контекст. Это способствует формированию понимания роли и влияния рекламы на наши предпочтения, ценности и поведение.

5. Практическое применение знаний: реклама может использоваться в качестве практического инструмента для применения усвоенных знаний и развития навыков учащихся. Студенты могут создавать свои собственные рекламные кампании или анализировать и оценивать существующие, что помогает применить теоретические аспекты, изученные на уроках, к реальным ситуациям. [1].

Изучая данные опроса одного из регионов России о подростковом курении выяснилось, что из 686 человек в возрасте 12–17 лет, среди девочек пробовали курить (в том числе электронные сигареты и айкосы) 42,2%, из них в настоящее время курят 17,5%, что касается мальчиков, то пробовали курить 45,2%, в настоящее время курят 24,3%. [4]. Это лишь один из примеров, иллюстрирующий проблему вредных привычек среди подростков, поэтому применение антирекламы на занятиях целесообразно. Поэтому у антирекламы так же есть ряд причины, которые обосновывают использование данного приема:

1. Пробуждение осознанности: антиреклама вредных привычек, таких как курение, употребление наркотиков или потребление алкоголя, может вызвать эмоциональное возмущение у студентов и пробудить их осознанность по поводу вреда, который эти привычки могут нанести их здоровью и жизни.

2. Информационное просвещение: антиреклама дает возможность предоставить студентам дополнительную информацию о вреде вредных привычек и их последствиях. Это может сопровождаться презентациями, статистическими данными, личными историями и научными исследованиями, которые подкрепляют учебный материал и способствуют информированности студентов.

3. Повышение осведомленности и предотвращение нанесения вреда организму: прием может способствовать повышению осведомленности студентов о последствиях вредных привычек и служить предупреждением

перед их началом или продолжением. Это может помочь отвлечь студентов от принятия этих привычек и вдохновить их на здоровый образ жизни.

4. Эмоциональное воздействие: антиреклама может включать в себя использование эмоциональных историй, изображений и визуальных эффектов, чтобы вызвать сильные эмоциональные реакции у студентов и заинтересовать их в теме или напугать последствиями.

Таким образом, для работы со студентами, которые в большинстве своем являются подростками, подверженных негативному влиянию со стороны сверстников, интернета, более старшему окружению, важно использование здоровьесберегающих приемов и методик, а именно, реклама и антиреклама, как один из приемов. Потому что, в их возрасте уже бессмысленно просто говорить, что «хорошо», а что «плохо». Важно убедить их весомыми аргументами, в изучение которых они погрузятся сами, тем самым эффективнее будет результат.

Список литературы

1. Лебедева В. М. А. Алексеева: Социальная реклама. [Электронный ресурс] // Индустрия рекламы, 2009–2022. URL: <https://adindustry.ru/doc/1132>
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2005.-121с.
3. Эффективность социальной рекламы / Т.Ф. Мельникова, Е. Г. Кащенко, Н. В. Лужнова, О. П. Михайлова // Вестник ОГУ №13 : электронный журнал. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-sotsialnoy-reklamy/viewer>. – Дата публикации: декабрь 2010.
4. Сайт Роспотребнадзора: <https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/press-reliz/18432-29052023.html>

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

*Заякина Людмила Викторовна,
Кадулина Татьяна Станиславовна*

Здоровье – одно из основных условий оптимизации человеческого существования и одно из основных условий счастья человека.

Согласно ВОЗ «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [3, с. 7].

Одним из маркеров социального благополучия общества является состояние здоровья подрастающего поколения, которое в ближайшей перспективе определяет здоровье российской нации [1, с. 29]. Крайнюю обеспокоенность вызывает тот факт, что каждый третий ребенок с периода новорожденности имеет различные заболевания и отклонения в состоянии здоровья, а к старшим классам здоровыми остаются не более 10% подростков [4, с. 2]. Продолжают сохраняться высокие показатели заболеваний органов дыхания, пищеварения, болезней кожи и подкожной клетчатки, глаз, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эндокринных и алиментарнозависимых состояний, а также травмы и отравления.

По мнению ряда авторов, состояние здоровья обучающихся является интегральным показателем, отражающим влияние факторов окружающей внешней и образовательной среды, учебной деятельности на формирующийся организм. По статистике Института возрастной физиологии РАО современная образовательная среда провоцирует факторы риска, с которыми связано 20–40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей. Комплексное воздействие неблагоприятных факторов учебного процесса приводит к истощению адаптационных резервов нервной, эндокринной, иммунной и других систем растущего организма, формированию функциональных расстройств и их прогрессированию, развитию хронической патологии [4, с. 2]. Кроме, того

причинами развития заболеваний являются неправильное питание, нарушение режима, неконтролируемое использование гаджетов, снижение двигательной активности.

Перспективными направлениями развития образования в настоящее время является разработка системы обучения здоровьесберегающей и оздоровительной направленности.

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса: обучающихся, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечить безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья обучающегося, а также устраняет или уменьшает воздействие факторов риска образовательного процесса, таких как: стрессовые ситуации на занятиях; недостаток физической нагрузки – статичное положение тела; нарушение физиологических и гигиенических норм; интенсификация образовательного процесса, ведущая к переутомлению; недостаточная медицинская активность и осведомленность педагогов, родителей и обучающихся в вопросах охраны и укрепления здоровья; неправильная организация питания в образовательной организации.

Вопросами формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья студенческой молодежи ежедневно занимаются преподаватели Орского филиала ГАПОУ «Оренбургский областной медицинский колледж» применяя следующие виды здоровьесберегающих технологий: медико-гигиенические, лечебно-оздоровительные, физкультурно-оздоровительные; педагогические, связанные с оптимизацией учебно-воспитательного процесса и учитывающие психофизические, индивидуальные, нейропсихологические возможности

всех субъектов образовательного процесса; учебно-воспитательные технологии, определяющие содержание ценностного отношения к здоровью и к здоровому образу жизни; психолого-педагогические - направленные на создание психологически комфортного и благоприятного микроклимата; личностно-развивающие и социально-адаптирующие.

Медико-гигиенические технологии реализуются в сотрудничестве с медицинским работником колледжа и заключаются в мониторинге состояния здоровья всех субъектов образовательного процесса на основе ежегодных профилактических медицинских осмотров, формировании групп здоровья с последующим контролем и своевременном оказании медицинской помощи.

Психолого-педагогические технологии - непосредственная работа преподавателя на занятии, его взаимодействие с обучающимися: использование различных интегративных технологий, игровых программ обучающего характера, креативных и оригинальных задач и заданий, двигательной активности и др., которые снижают уровень эмоционального напряжения. Создание благоприятного психологического климата позволяет предупредить утомление и нагрузку, а также дает возможность для раскрытия творческого потенциала всех участников образовательной ситуации; повысить работоспособность, заинтересованность, активность обучающихся.

Особое внимание преподаватели колледжа уделяют учебно-воспитательным технологиям здоровьесбережения - формирование базы знаний у обучающихся о здоровье и уходе за собой, профилактике вредных привычек, мотивирование на ведение здорового образа жизни. В колледже много лет работает лекторская группа «Десант здоровья», которая регулярно проводит занятия с обучающимися колледжа, выступая с беседами о профилактике наиболее распространенных заболеваний и пропагандируя здоровый образ жизни, информирует о памятных датах,

связанных со здоровьем и медициной. Кроме того, студенты колледжа осуществляют профилактическую деятельность в рамках волонтерского движения «Волонтеры медики» и «Панацея». Группа «Волонтеры медики» совместно с Всероссийским движением детей и молодежи «Движение первых» проводят мероприятия по вопросам сохранения и укрепления здоровья для подростков школ города и Восточного Оренбуржья в рамках направления «ЗОЖ «Будь здоров!»». Волонтерская группа «Панацея» работает с обучающимися колледжа в рамках формирования ответственного отношения к своему здоровью и медицинской активности. На протяжении многих лет студенты и преподаватели колледжа активно участвуют в разнообразных мероприятиях «Медицинский колледж - территория здоровья»: выставки, беседы, викторины, квест-игры, фитнес-фестиваль и др.

Реализация лечебно-оздоровительных и физкультурно-оздоровительных технологий заключается в эффективной работе по сохранению и укреплению здоровья обучающихся: созданы условия для занятий физической культурой и спортом не только на занятиях, но и в спортивных секциях и кружках в свободное время. Преподаватели учебных дисциплин и профессиональных модулей внедряют в образовательный процесс способы деятельности, направленные на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Организационно-педагогические технологии позволяют моделировать учебный процесс таким образом, чтобы сохранить и улучшить состояние здоровья будущих медицинских работников на занятии. Педагоги, учитывая индивидуальные и возрастные особенности,

работоспособность обучающихся в течение дня, распределяют нагрузку, чередуют каналы восприятия и методы обучения.

В целом образовательный процесс в колледже организован с соблюдением постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: иметь безопасные условия для пребывания учащихся и проведения учебного процесса, соответствовать требованиям пожарной безопасности, антитеррористической защищенности и санитарным нормам.

Таким образом, педагогические технологии в современных условиях рассматриваются не только как средство достижения планируемых образовательных результатов, но и как средство сохранения здоровья участников образовательного процесса. Проводимая в колледже работа способствует формированию у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, осознанного и бережного отношения к здоровью и к окружающей среде как необходимому элементу общей культуры, развивает творческую познавательную деятельность в данном направлении, способствует ведению конструктивного диалога, позволяющего создать ситуацию успеха.

Здоровье - это признак культуры, поэтому формирование здоровьесберегающих технологий у субъектов образовательной деятельности тесно связано с развитием полноценной, целеустремленной, разносторонней личности, субъекта деятельности.

Список литературы

1. Бантьева М. Н., Маношкина Е. М., Соколовская Т. А. Динамика заболеваемости и хронизации патологии у детей в Российской Федерации // Клиническая медицина и фармакология. 2019. Т. 5, № 3. С. 29–37.
2. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: <https://school.kontur.ru/publications/2463>. - Загл. с экрана
3. Илькевич Т.Г., Илькевич К.Б. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании [Электронный ресурс]: учебное пособие – Эл. изд. - Электрон.

- текстовые дан. (1 файл pdf: 190 с.). – Илькевич Т.Г., Илькевич К.Б. 2023. - Режим доступа: http://scipro.ru/conf/healthsaving_technologies23.pdf. - Загл. с экрана
4. Милушкина О. Ю., Дубровина Е. А., Григорьева З. А., Козырева Ф. У., Пивоваров Ю. П. Влияние современной образовательной среды на нервно-психическое здоровье детей школьного возраста [Электронный ресурс]: <https://rbh.rsmu.press/archive/2023/4/7/content?lang=ru>. – Загл. с экрана

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Иванова Оксана Владиславовна
ОГАПОУ «УАвиаК- МЦК»
г. Ульяновск

Обществу нужны образованные, воспитанные, культурные люди. Но главное, и с этим вряд ли можно спорить, обществу нужны люди здоровые. Вопрос здоровья был всегда очень актуален и важен. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония ребенка. А также доброжелательные отношения с людьми, с природой, наконец, самим с собой.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов, такое определение записано в Уставе ВОЗ. Здоровье человека неотъемлемо связано с его жизнедеятельностью и особенно ценно тем, что является непременным условием успешной деятельности, через которую достигаются счастье и благополучие.

Сохранение и укрепление здоровья молодежи можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку в будущем способны только здоровое поколение способно заниматься производительно-полезным трудом. Следовательно, национальный приоритет для государства и социальной политики страны сегодня – это здоровый и образованный человек. Так актуальной проблемой воспитания

подростающего поколения является формирования здорового образа жизни у студентов. Данные современной статистики не могут оставить равнодушным: в молодежной культуре пристрастие к пагубным привычкам таким как употребление спиртных напитков и курение, распространено на обыденном уровне. Так, например, число курящих среди студентов в некоторых учебных заведениях достигает 73 %. Отмечается также случаи употребления студентами наркотиков.

Решением сложившейся проблемы может являться здоровьесберегающие технологии в процессе обучения молодежи. Данные технологии созданы для улучшения качества жизни людей, для защиты и укрепления их здоровья, профилактики заболеваний и уменьшения рисков их возникновения. Здоровьесберегающие технологии способны снизить стресс, повысить физическую активность, обеспечить качественный сон и питания, помочь в борьбе с зависимостями и др.

Здоровьесберегающая образовательная технология представляется как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью обучающихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья. Известно, что система подразумевает наличие структуры, элементов, ее составляющих, их взаимосвязь и подчиненность единой цели.

Цель здоровьесберегающей педагогики заключается в обеспечении выпускникам образовательных учреждений высокого уровня реального здоровья, достигая при этом необходимого уровня знаний, умений и навыков, которые необходимы для ведения здорового образа жизни и плодотворной жизнедеятельности.

Впервые понятие «здоровьесберегающая среда» ввел Н. К. Смирнов, который считал, что здоровьесбережение не может выступать основной целью образовательного процесса, это всего лишь одна из задач

достижения главной цели. Н.К. Смирнов определял здоровьесберегающую среду как качественную характеристику образовательной деятельности, которая показывает, насколько «решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса». Важными факторами ведения здоровьесберегающего поведения поддержания здоровья являются качество жизни и здоровый образ жизни человека.

Здоровьесберегающее поведение – это активная деятельность личности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, включающая отношение к здоровью как к ценности; мотивацию здорового образа жизни, формирование умений, навыков и поведенческих стратегий, необходимых для осознания и оценки собственного здоровья, воспитания культуры здоровьесбережения.

Концепция здоровьесберегающей образовательной технологии представляет собой систему взглядов, объединенных фундаментальным замыслом, ведущей идеей и целью. Она указывает способ построения системы здоровьесохраняющих условий и средств обучения и воспитания на основе целостного понимания их сущности, психолого-физиологических процессов, сопряженных с обучением и воспитанием обучающихся. Логически грамотно выстроенная концепция здоровьесохраняющей образовательной технологии необходима для того, чтобы ознакомление с ней способствовало пробуждению концептуального педагогического мышления, которое отличается от рационально-прагматического (ремесленного, исполнительского) тем, что основано на глубинном понимании смысла заложенных идей; проникновением в существо принципов реализации цели. Здоровьесберегающая концепция призвана перевести деятельность в системе образования в режим творческого производства собственных замыслов и опыта отдельного преподавателя или мастера

производственного обучения. Она обеспечит понимание необходимости технологического подхода к проведению учебного процесса, как реально гуманно-нравственной деятельности.

Отношение к здоровью, здоровьесберегающее поведение и здоровый образ жизни являются одним из важнейших составляющих элементов культуры общества. Здоровый образ жизни предполагает поведение и стиль жизни, способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья.

Здоровый образ жизни студента включает в себя следующие аспекты:

- Регулярное физическое упражнение. Студенты должны включать в свой распорядок дня время на физические упражнения, такие как ходьба, бег, занятия в фитнес клубе или упражнения на свежем воздухе.

- Правильное питание. Студенты должны употреблять питательные продукты, включающие в себя фрукты, овощи, белки, здоровые жиры и углеводы.

- Регулярный сон. Студенты должны уделять достаточное количество времени на сон, чтобы иметь достаточную энергию для занятий.

- Избегание вредных привычек. Студенты должны избегать употребления алкоголя, курения и наркотиков.

- Управление стрессом. Студентам нужно научиться управлять своим стрессом, чтобы сохранить психологическое здоровье и успех в учебе.

Все эти факторы помогут студентам поддерживать здоровый образ жизни и обеспечить им лучшие условия для успеха в учебе и в личной жизни

В образовательных технологиях постановка цели является главной проблемой. Цель должна ставиться так, чтобы ее было возможно

диагностировать и проверить. Применительно к здоровьесберегающей технологии – это уровень здоровья студентов и изменение его качественных признаков, например, в процессе использования на уроках производственного обучения.

Цель здоровьесохраняющей технологии необходимо соотнести с общей целью образования, которая на протяжении многих лет периодически менялась в зависимости от заказа работодателей, потребностей общества, представлений о задачах системы образования в условиях реализации новых стандартов.

На основе логически складывающихся представлений о здоровьесберегающей образовательной системе можно заключить, что общая цель в образовании должна состоять в следующем: научить мыслить, трудиться, сформировать устойчивые качества само реализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды в соответствии с моделью выпускника колледжа.

Учебный процесс накладывает на развивающийся и формирующийся молодой организм немалые нагрузки. Важно, чтобы это не вызвало негативных последствий для здоровья обучающихся. Необходимо соблюдать выработанные врачами и гигиенистами рекомендации по учебному режиму, обеспечивая тем самым высокий уровень трудовых функций на протяжении учебного занятия, способствуя хорошему самочувствию и настроению обучающихся, сохранению их здоровья.

Вредны большие физические нагрузки, приводящие к перенапряжению всех систем организма, снижению их функционального состояния, уменьшению сопротивляемости к инфекциям и так далее. Поэтому формирование необходимых знаний, умений и навыков для определения оптимальных двигательных режимов, повышающих

функциональное состояние и здоровье человека, – одна из основных задач обучения в подготовке специалистов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить по-разному, как науку, искусство и обязанность, следовательно, можно обучать и воспитывать студентов, чтобы они могли потом сами вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, которые им достойным примером.

Список литературы

1. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. – М., 1993.
2. Гаркуша, Л.Ю., Милехина, Е.Н. Здоровье подростков и факторы, влияющие на него [Текст]/ Л.Ю. Гаркуша, Е.Н. Милехина // Сестринское дело. – 2007. – №3.
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст]/ Н.К. Смирнов. - М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ПАТОЛОГИИ»

*Исаева Марина Владимировна
ОГБПОУ УМК
г. Ульяновск*

Проблема методов и методик преподавания всегда привлекала внимание педагогов как главная проблема достижения успешности педагогического процесса. Именно поэтому врачи и медицинские сестры-педагоги часто спрашивают о том, какие методы современны, а какие устарели?

Создание условий для формирования личности студента, который способен к дальнейшему самосовершенствованию, самообразованию, взаимодействию происходит как правило в специально организованной среде, например при интерактивном общении. Такая среда характеризуется открытостью, взаимодействием участников, возможностью взаимной оценки и контроля. Посредством интерактивного общения достигаются следующие цели:

- усиливается мотивация к изучению дисциплины;
- студенты вовлекаются в процесс обучения не в качестве пассивных слушателей, а в качестве активных участников;
- развиваются коммуникативные навыки у студентов, что помогает установить эмоциональные контакты;
- вырабатывается навык самостоятельно находить информацию, определять уровень ее достоверности и передавать информацию для реализации совместной деятельности;
- осваивается навык командной работы, при котором важно прислушиваться к чужому мнению, находить оптимальное решение и воплощать его в жизнь;
- создаются комфортные условия обучения (снятие нервной нагрузки, переключение внимания, смена форм деятельности), при которых студент осознаёт свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения.

Учебный процесс, опирающийся на использование интерактивных методов обучения, организуется с учетом включенности в процесс познания всех студентов группы без исключения. Совместная деятельность означает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, в ходе работы идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Организуются индивидуальная, парная и групповая работа, используется проектная работа, ролевые игры, осуществляется работа с литературой и различными источниками информации.

Результаты исследования и их обсуждение- одна из основных задач, стоящая перед преподавательским коллективом ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж имени С.Б.Анурьевой». Преподаватель вместе с новыми знаниями ведет участников обучения к самостоятельному поиску. Задачей преподавателя становится создание условий для инициативы

студентов, активность преподавателя уступает место активности студентов.

Интерактивное обучение представляет собой способ познания, осуществляемый во взаимодействии обучающихся: все участники образовательного процесса (педагог и студенты) вступая друг с другом в общение и совместную деятельность, не просто обмениваются учебной информацией, но совместно участвуют в учебной ситуации. Предмет «Основы патологии» в системе медицинского образования и в ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж имени С.Б.Анурьевой», является базовым предметом для последующих клинических дисциплин. В соответствии с современными преобразованиями системы медицинского образования патология призвана дать студентам не только прочные и глубокие знания о патологических процессах в организме человека, но и формировать у них основы клинического мышления, побуждать стремление в овладении практическими навыками. Поэтому, эта учебная дисциплина обращена к потребностям клиники, а изложение практических аспектов патологии один из путей совершенствования ее преподавания.

При изучении патологических процессов преподаватели знакомят студентов с элементами патогенеза заболеваний данного органа, что активизирует клиническое мышление и повышает мотивацию обучающихся. Надо отметить, что изучение этиологии и патогенеза развития заболеваний в будущей практической деятельности средних медицинских работников, является мощным стимулом усиления профессиональной мотивации в изучении столь трудного и сложного для усвоения предмета как основы патологии. Использование методов интерактивного обучения в преподавании данного предмета закладывает основы клинического мышления, повышает интеллектуальный уровень студентов, открывает студентам доступ к нетрадиционным источникам информации, мотивирует их к активной познавательной деятельности.

В рамках предметной недели была проведена открытая лекция-визуализация с использованием интерактивных методов обучения на тему «Заболевания кровеносной системы». Лекция была четко спланирована, выбраны задания и оптимальные методы контроля. На первом этапе лекции были поставлены перед студентами проблемные вопросы, что позволило провести анализ первоначально выбранной материала, формулировать новые знания на основе выявленных противоречий. Затем для проверки исходных знаний задавались вопросы по анатомии и физиологии кровеносной системы, проводился тестовый контроль. На основном этапе лекции материал давался в виде мультимедийной презентации с использованием графологических структур вопросов лекции, отрывков из художественной литературы. Все это вызывало живой отклик, интерес к предмету у студентов. При изложении материала использовалось опережающее обучение, диалогическое общение со студентами, что способствовало формированию у обучающихся профессионального мышления за счет систематизации и выделения наиболее значимых, существенных вопросов. Затем использовались элементы деловой игры, что способствовало развитию навыков сбора жалоб и анамнеза, обработки и анализа полученной информации; применения полученных знаний и умений в решении практических ситуаций в повседневной медицинской практике. При закреплении материала использовались проблемные вопросы, ситуационные задачи, при решении которых студенты становились полноправными участниками процесса восприятия.

Таким образом, интерактивные методы обучения достаточно эффективны при преподавании дисциплины «Основы патологии», они способствуют высокой степени мотивации, максимальной индивидуальности преподавания, предполагают широкие возможности для самореализации, творчества обучающихся. Результат – более прочное

усвоение сложного, для запоминания материала, так как обучающиеся добывая знания самостоятельно, сознательно, переживает каждый шаг обучения. Интерактивные методы обучения – одно из важнейших направлений совершенствования подготовки студентов-медиков. Студенты легче вникают, понимают и запоминают материал, который они изучали посредством активного вовлечения в учебный процесс.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СПО

Капушева Мадина Магомбетовна
РГБОУ «Карачаево-Черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск

Здоровье людей – важная проблема сегодняшней жизни. Без здорового поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья социальная, и решать её нужно на всех уровнях общества. Сбереечь здоровье можно и нужно не только физическое, но и духовное. Причины ухудшения здоровья зависят от многого: наследственных факторов, неправильного отношения взрослых к своему здоровью и здоровью детей, отрицательного влияния окружающей среды.

Понятие “образ жизни” включает следующие составляющие: питание, физическую активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

В формировании представлений о здоровом образе жизни, о здоровье мы можем участвовать не только через воспитательную работу, но и через образовательный процесс. При этом нам необходимо направить свои усилия на создание условий, позволяющих отодвинуть усталость и избежать переутомления обучающихся. Учебная нагрузка и продолжительное нахождение в статическом положении проводит к

переутомлению. Поэтому надо обратить внимание на здоровье и на образ жизни молодежи. Проблемы здоровья молодежи нуждаются в пристальном внимании медицинских работников, педагогов, общественности. Особое внимание и ответственность в этом оздоровительном процессе отводится образовательной системе.

Цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику высокий уровень реального здоровья, сформировав у него профессиональные умения и компетенции, только в этом случае выпускник системы СПО станет конкурентоспособным специалистом среднего звена. Если философия образования отвечает на вопрос «зачем учить?», а содержание образования – «чему учить?», то педагогические технологии отвечают на вопрос «как учить?». Необходимо поставить перед собой две задачи: задачу-минимум и задачу – оптимум. Первая отвечает фундаментальному принципу педагогики «Не навреди!» и заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания и развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье обучающихся.

А вот реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать как задачу-оптимум, включающую охрану здоровья обучающихся, формирование, укрепление их здоровья, воспитание у них культуры здоровья. Здоровьеформирующие образовательные технологии, программы и методы направлены на... мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Урок биологии – лучшее время для реализации здоровьесберегающих образовательных технологий и выполнения упражнений - самоустановок. Прежде чем начать свою работу с группой студентов, я внимательно изучаю данные о состоянии здоровья каждого из них [1, с.10-11]. Известно, что выпускники школы за годы обучения приобретают нарушение осанки из-за неправильного положения за партой,

ухудшение зрения, нарушение работы желудочно-кишечного тракта из-за несвоевременных завтраков и обедов и, конечно же, истощение нервной системы, связанной с учебными перегрузками.

Возраст студентов первого курса (15–16 лет) ещё позволяет отнести их к подросткам, не утратившим интерес к игровой деятельности. Включение их в творческий процесс, в процесс поиска решения служит развитию личности и снижает наступление утомления. Это достигается использованием:

игровых ситуаций на уроке; проблемных вопросов, разных форм уроков, наглядности и т.д. В качестве примеров можно привести следующее. Проблемный вопрос целесообразно задавать в самом начале урока, чтобы мотивировать обучающихся на изучение новой темы.

Применение игровых ситуаций на различных этапах урока позволяет вывести обучающихся на такой этап, когда они готовы принять нетрадиционную форму повторительно-обобщающего урока.

Внедряя ФГОС в учебный процесс, необходимо формировать ключевые компетенции у студентов. Для этого надо предоставить им возможность самостоятельно справляться с задачами в деятельности, в жизни [2, с.98]. Одним из способов заинтересовать обучающихся является возможность продемонстрировать им связь изучаемого материала с реальной жизнью (в том числе с сохранением собственного здоровья), вовлекая в исследовательские проекты.

Работа над проектом включает в себя следующие компетенции:

- учебно-познавательную (постановка целей, организация их достижения, планирование, анализ, проведение рефлексии и самооценка собственной деятельности);
- ценностно-смысловые, обеспечивающие механизм самоопределения обучающегося в ситуациях учебной и иной деятельности,

- информационные (получение навыков деятельности по отношению к информации и владение современными средствами информации),
- коммуникационные (студенты получают навыки публичных выступлений, учатся вести дискуссию и задавать вопросы).

Темы исследовательских проектов, которые были ранее выполнены студентами в рамках изучения предмета: «Пища настоящего и будущего», «Витамины», «Химия и пища: белки, углеводы, жиры», «Гигиена зрения и рациональное питание». Их представление вызвало большой интерес в аудитории, так как обучающиеся убедились в том, что забота о своем здоровье снижает риск возникновения заболеваний [3, с.205-206]. Иными словами, во всех вышеперечисленных проектах реализовывались здоровьесберегающие компетенции, которые также можно отнести к ключевым. Таким образом, применяя разнообразные средства, приемы и методы активизации деятельности обучающихся, чередуя их согласно требованиям здоровьесберегающих технологий, используя знания о природном потенциале студента, включая в работу все каналы восприятия (аудиальные, визуальные, кинестетические) мы не только сохраняем здоровье молодежи, но и способствуем развитию их интеллектуальных возможностей.

Список литературы

1. Здоровье – дело не только личное, но и общественное, ПОРТФОЛИО №1, 2011 год, рубрика «Педагогические технологии», стр. 10-11.
2. Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках.- 2006, №8, стр. 98.
3. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок/ А.И.Севрук, Е.А. Юнина// Школьные технологии – 2004 №2,стр. 200-207

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ И ИКТ РГБОУ «КАРАЧАЕВО- ЧЕРКЕССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Кошелева Елена Николаевна
РГБОУ «Карачаево-Черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск

«Здоровье — это не всё, но всё без здоровья – ничто...»

Сократ

Актуальность здоровьесберегающих технологий в медицинском колледже заключается в первую очередь в том, что процесс подготовки медицинских кадров связан с необходимостью формирования у будущего медицинского работника «культы здоровья». И, следовательно, в образовательной среде колледжа необходимо создать уровни реализации здоровьесберегающих технологий, направленных на формирование у студентов-медиков навыков здорового образа жизни.

Основными задачами здоровьесберегающего обучения будущих медицинских работников являются [1, с.25]:

во-первых, последовательное построение системы профессиональной здоровьесберегательной культуры обучающегося как суммы представлений о культуре здоровья и здоровьесберегающих ценностных ориентациях;

во-вторых, фундаментальная медико-профессиональная здоровьесберегающая компетентность и ценностная мотивация на сохранение и улучшение здоровья;

в-третьих, развитие у обучающихся креативности, творческих способностей и практических умений в области здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это все психолого-педагогические технологии, программы, методы, направленные на воспитание у студентов культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

В понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» разные специалисты вкладывают разный смысл. Многие педагоги считают, будто здоровьесберегающие образовательные технологии – это дело медицины, гигиены и физкультуры. Медики же небезосновательно полагают, что возможности оздоровления детей кроются, прежде всего, в психолого-педагогических возможностях самого учебного процесса.

Любой преподаватель подтвердит, что одной и той же педтехнологией можно стимулировать - или затормозить развитие конкретного учащегося, раскрыть его способности – или сделать неуспешным, поддержать здоровье – и привести к его ухудшению, если:

- не учитываются индивидуальные особенности восприятия, репрезентации, обработки информации студентом и т. д.;
- между преподавателем и учащимся складываются напряженные отношения;
- преподаватель является «трудным» для конкретного студента (этому студенту трудно понять объяснение именно этого преподавателя);
- ранее студента учили по другой педтехнологии; и т. д. Перечень «если» можно продолжать долго.

Таким образом, здоровьесберегающая образовательная технология представляется в виде системы, состоящей из используемой педагогической технологии + педагогических мер по снижению ее возможного неблагоприятного воздействия на студента + работы по воспитанию культуры здоровья.

Проблемы здоровьесбережения на уроках информатики усугубляются вредными факторами, которые оказывает компьютер на здоровье человека [3, с.10]:

- стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени (сидя за компьютером, студент вынужден принять определенное положение, и не изменять его до конца работы);

– воздействие электромагнитного излучения (современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью, вокруг монитора существуют электростатические и электромагнитные поля, от монитора исходит незначительное по интенсивности рентгеновское излучение);

– утомление глаз, нагрузка на зрение;

– именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у студентов возникает головная боль и головокружение (если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения).

– перегрузка суставов кистей;

– постоянная перегрузка суставов и кистей может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими;

– стресс при потере информации (если компьютер "зависает", в результате действия вирусов, поломки носителей, сбоях программ теряется важная и полезная информация, замедляется работа компьютера, то это может вызвать нервозность, повышение давления, ухудшение сна);

– психические расстройства.

Здоровьесберегающие технологии предполагают такое обучение, при котором студенты не устают, а продуктивность их работы возрастает. Я стараюсь на занятии по максимуму использовать способы и приемы преподавания, выполняя которые можно создать условия для максимального сбережения здоровья обучающихся: использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс (индивидуального обучения, программированного обучения, групповых и игровых технологий, развивающего обучения, и др.)

С целью реализации здоровьесберегающих технологий я сочетаю фронтальные, индивидуальные и групповые формы работы, что помогает

разнообразить ход урока, позволяет дифференцировать и индивидуализировать нагрузку на обучающихся, полнее использовать урочное время. Предмет информатика имеет одну интересную особенность, зачастую студенты приходят на урок, имея какие-то сведения по той или иной теме. Не секрет, что обучающиеся гораздо более мобильны, чем взрослые, им не присущи страхи «что – то сломать, испортить, нажать не на ту кнопку», и очень часто бывает, что студент, неуспевающий по другим предметам, на информатике раскрывается совсем с другой стороны [2, с.6].

В этом случае необходим тщательный выбор заданий для работы на уроке, я использую в своей работе разноуровневый дидактический материал и дополнительные задания. Часто применяю работу мини – групп, когда студент, выполнивший свою работу, помогает другим. В этом случае важно добиться, чтобы учащийся не просто сделал чужое задание, а попытался объяснить, как его сделать. Естественно, такая помощь должна положительно влиять на итоговую оценку урока.

Предупреждение физической усталости одно из важных условий успешного обучения. Обеспечение физического комфорта дает эмоциональный настрой на работу. Физкультминутки — это неотъемлемая часть здоровьесберегающих технологий.

Для снятия зрительной нагрузки рекомендую учащимся в течение всего урока, при первых симптомах усталости глаз, отводить взгляд вдаль на несколько секунд. После нескольких уроков у них формируется устойчивая привычка, которая в дальнейшем поможет сберечь остроту зрения. Обязательно провожу зарядку для глаз, причем наряду с инструкцией по снятию утомления с глаз помещаю на рабочий стол компьютера стереограммы или стереокартинки, которые рекомендованы людям, долго работающим за компьютером. Разглядывание таких картинок снимает усталость с глаз, укрепляет глазную мышцу.

Таким образом, предоставление здоровьесберегающей подготовки будет способствовать полноценному профессиональному становлению студентов медицинского колледжа и как результат - повышению качества медицинских услуг предоставляемых выпускниками.

Список литературы

1. Леонова Л.А., Жуйков Е. Школьник за компьютером: Здоровьесберегающие технологии – М.: Чистые пруды, 2021.-с.128.
2. Семакин И.Г. Информатика. Программа для основной школы: 9-11 классы. – М.:БИНОМ. Лаборатория знаний, 2022.-с.139
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы - М., 2003.-с.270.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ В АРКАДАКСКОМ ФИЛИАЛЕ ГАПОУ СО «САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

*Курилова Елена Геннадьевна,
Белопольская Виктория Автандиловна
Аркадакский филиал ГАПОУ СО «СОБМК»
г. Аркадак*

Здоровье – это главная человеческая ценность, сохранение и приумножение которой становится первейшей обязанностью человека. Здоровье – дело не только личное, но и общественное. Проблема здоровья студентов сегодня как никогда актуальна.

Сегодня одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования является сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Об этой необходимости в современных условиях заявлено в Федеральных государственных образовательных стандартах. Одним из направлений реализации этой задачи является реализация Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования. В новых стандартах одной из ключевых идей является формирование культуры здоровья обучающихся.

Специфика ФГОС нового поколения заключается, прежде всего, в повышении ответственности субъектов образовательного процесса в достижении новых образовательных результатов и необходимости формирования механизмов саморегуляции в образовательной среде.

Также в настоящее время каждый преподаватель при прохождении аттестации должен указать ряд применяемых им технологий в процессе реализации своей профессиональной деятельности, и обязательные из них – здоровьесберегающие технологии.

Понятие "здоровьесберегающие образовательные технологии" (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий, но это неверное мнение.

Здоровьесберегающая технология в образовании — это система различных целенаправленных воздействий на учебно-воспитательный процесс для психолого-педагогической профилактики и коррекции негативных психофизических и личностных состояний обучающихся в рамках системы образования. Это образовательный процесс, направленный на интеллектуальное развитие обучающихся, формирующий устойчивые компоненты творческого стиля мышления: умения анализировать любые проблемы, устанавливать системные связи, выявлять противоречия, находить для них решения.

Сегодня можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного студента больше, чем врач. Это, конечно, не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника.

Почему на образовательное учреждение и преподавателя происходит возложение такой, казалось бы, несвойственной им задачи - заботы о здоровье студента - определяется следующими причинами.

Во-первых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит в стенах образовательного учреждения. Это касается и здоровья студентов. Именно в колледже, под "присмотром" преподавателей, студенты проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить здоровье, было бы проявлением непрофессионализма.

Во-вторых, задача колледжа - сохранить и укрепить здоровье своих студентов, т.е. вести профилактическую работу. Поэтому, главное действующее лицо, заботящееся о здоровье студентов в образовательных учреждениях - преподаватель.

Цель здоровьесберегающей педагогики - обеспечить выпускнику образовательного учреждения высокий уровень реального здоровья (физического, психологического, социального), вооружая его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитывая у него культуру здоровья. Тогда диплом о профессиональном образовании будет действительно путевкой в счастливую

самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого специалиста заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Задачи здоровьесбережения в образовательном процессе могут быть рассмотрены в двух вариантах:

1. Задача-минимум отвечает фундаментальному принципу медицины и педагогики: "Не навреди!" Она аналогична концепции охраны труда студента — это предупреждение травматизма и других очевидно вредных воздействий на здоровье производственника.

2. А вот реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать как задачу-оптимум, включающую не только охрану здоровья студентов, но и формирование, укрепление их здоровья,

воспитание у них культуры здоровья, а также охрану здоровья преподавателей и содействие им в стремлении грамотно заботиться о своем здоровье.

Для реализации здоровьесберегающих технологий в Аркадакского филиала ГАПОУ СО "СОБМК" преподаватели в первую очередь уделяют особое внимание социально-психологической адаптации студентов групп нового набора.

Проводятся психологические тренинги на сплочение группы, социально-психологическое тестирование и анкетирование на выявление интересов.

Ведется активная профилактическая работа по пропаганде здорового образа жизни. Проводятся профилактические акции, круглые столы, флешмобы. Ежегодно ко Дню здоровья для студентов всех курсов в колледже организуются веселые старты.

Для профилактики экзаменационного стресса у студентов кураторы групп совместно с психологом проводят тренинги и беседы, чтобы снизить психологический барьер и настроить позитивное отношение в подготовке к сессии. Преподаватели применяют на занятиях со студентами различные виды работ: аудиторная (работа за партами), групповая (работа в «кругу»), двигательная (физкультминутки) и используют различные психолого-педагогические методы: игровые, метод групповой дискуссии, метод с элементами психогимнастики и аутотренинга, компьютерные методики, которые также направлены на здоровьесбережение. Положительно на психоэмоциональный фон влияет использование в ходе занятий эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.; создание общей эмоционально-положительной, дружественной, доверительной, доброй атмосферы на занятиях.

Многие преподаватели нашего колледжа применяют такую технологию, как создание на занятиях ситуации успеха, которая позволяет

студенту находиться в состоянии психологического равновесия, исключает стрессы, обусловленные при выполнении заданий, незнанием учебного материала.

В колледже большое внимание должно уделяться профилактике сквернословия, разрушающего само понятие духовности человека. (классные часы, индивидуальные и групповые беседы).

Педагог-организатор осуществляет психолого-педагогическое сопровождение детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Активно развита совместная работа кураторов и администрации с родителями студентов.

Таким образом, можно сделать вывод, что в нашем колледже здоровьесберегающие технологии применяются во всем направлениях и формах учебно-воспитательного процесса.

Список литературы

1. Курбатова, А. С., Ягин, В. В. Проблема здоровьесбережения в современной российской школе [Электронный ресурс] / А. С. Курбатова // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 4. URL: <http://www.scienceeducation.ru/ru/article/view?id=24977> (дата обращения: 02.12.2018).
2. Никишина, И. В. Мастер-класс для руководителей и педагогов. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. [Текст] / И. В. Никишина. М.: Планета, 2014. – 90 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ ХИМИИ И БИОЛОГИИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗОЖ

Кушнир Л.П.
ГОУ СПО «ЛГМК им. Л.А.Тарасевича»
г. Бендеры

«Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье»

Генрих Гейне

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» - Всемирная организация здравоохранения. [2]

В настоящее время здоровье молодого поколения является наиболее актуальным, так как они являются наше здоровое будущее, будущее нашего государства.

Одна из задач преподавателя на своих занятиях обеспечить оптимальные условия, которые не будут отрицательно влиять на состояние здоровья студентов.

Состояние здоровья обучающихся также зависит и от образовательного учреждения: от оптимального режима труда и отдыха, от рационального составления учебной нагрузки, расписания занятий. [1]

Среди факторов, влияющих на здоровье наших студентов можно отметить:

- метод педагогического преподавания дисциплины;
- психологический климат в коллективе;
- доброжелательное сотрудничество между преподавателем и студентом;
- компетентность преподавателя по вопросам здоровьесберегающих технологий.

«Здоровьесберегающие технологии» – это система мер по охране и укреплению здоровья студентов в рамках образовательной среды.

Основные методы здоровьесберегающих технологий, которые могут использовать преподаватели на своих занятиях:

- правильное распределение учебной нагрузки;
- применения на своих занятиях от четырех и более методов обучения;
- использования активных форм обучения;

- создание благоприятного психологического климата на занятиях;
- применение физкультурных минуток в различных формах;
- проводить своевременно проветривание кабинета, влажную уборку;
- принимать во внимание проблемы по состоянию здоровья студентов;
- благоустройство рабочего места;
- включить по возможности в содержание занятия различные вопросы здорового образа жизни.

При поступлении в колледж студенты проходят период адаптации. Этот период для всех индивидуальны. Поэтому тут очень важно не испугать студентов огромной педагогической нагрузкой, а уметь правильно и рационально распределять ее, чтоб не допустить к чрезмерному психоэмоциональному напряжению. Преподаватель должен вовремя в сотрудничестве с психологом учреждения внедряться в учебный процесс, и проводить дополнительные консультации для упрощения учебного материала.

Химия и биология это одни из самых трудно усвояемых дисциплин, поэтому в период адаптации студенты очень выражено реагируют на них, также при их изучении можно смело включать принципы здорового образа жизни и применить их на различных этапах занятия.

На первых занятиях студенты знакомятся с правилами техники безопасности в кабинете химии и биологии, где описаны первичные знания о сохранении здорового организма, они встречаются с первыми понятиями о здоровом образе жизни.

В дальнейшем при изучении данных дисциплин можно систематически использовать принципы здоровьесбережения, как при изучении новой темы, решению самостоятельной работы, так и при

выполнении домашнего задания. На занятиях студентам приходится много писать, и поэтому нужно обязательно проводить физминутку в виде гимнастики для глаз, рук, шеи с сопровождением релаксационной музыки, использовать игровые формы общения, минутки для шутки и т.д. Например при изучении темы «Наследственная изменчивость» можно применить кроме гимнастических упражнений тест на определении дальтонизма, который в шуточной форме расслабит обстановку в аудитории.

При проведении практических и лабораторных работ преподаватель может на практике показать различные методики составления суточного рациона питания, изучить нормальные физиологические показатели организма, а также в связи с будущей профессией ознакомится с патологиями систем органов человека. Данный вид деятельности как обогащает багаж знаний, так и мотивирует к коррекции образа жизни.

Самостоятельная творческая деятельность студентов является показателем мотивации не только в приобретении новых знаний, но и в получении умений, навыков и компетенций для дальнейшего практического применения в обыденной жизни. На занятиях химии студенты знакомятся с составом, свойствами химических веществ, которые применяют в повседневной жизни. Выполняя лабораторные работы и получая различные газы, соли, растворы изучают их влияние на организм человека и биологическое значение. Учатся находить необходимые жизненно важные вещества в продуктах питания, как вести себя при отравлениях различными химическими веществами.

Принципы здорового образа жизни можно показать и при использовании внеклассных мероприятий, научно-исследовательских работ. Они формируют у студентов навыки и компетенции введения здорового образа жизни. При изучении какой-либо темы студент сам погружается в нахождение основных целей и задач поставленные

преподавателем. Они с энтузиазмом ищут решения данной проблемы и после нахождения результатов стараются выполнять все необходимые рекомендации по сохранению здоровья. На пример в исследовательской работе «Определение витаминов в продуктах питания» студенты сами создали советы по сбалансированному питанию, с которыми коллеги охотно пользуются.

На уровне колледжа с использованием здоровьесберегающих технологий решаются следующие задачи:

- создание благоприятных условий для учебного процесса;
- организация режима труда и отдыха;
- обеспечение студентов здоровым питанием во время пребывания в колледже;
- введение классных часов по тематике «ЗОЖ»;
- обеспечение охраны здоровья всего педагогического коллектива и обучающихся;
- проведение мониторинга состояния здоровья обучающихся;
- проведение беседы среди студентов по профилактике вредных привычек.

Здоровый образ жизни в последнее время, набирает новые обороты среди молодого поколения, что от радно влияет на здоровье всего населения.

От того, насколько работа каждого преподавателя в данном направлении отвечает требованиям и стандартам ВОЗ, зависит и результат влияния колледжа на здоровье студентов. Если мы научим наших студентов беречь, ценить, хранить свое здоровье, и на своем примере показать принципы введения ЗОЖ, то наше будущее поколение будет более здоровое как физически, так и интеллектуально, эмоционально и духовно.

Список литературы

1. Антипова, Л. П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе//Л. П. Антипова //Начальная школа.-2011.-№8.-С.106-108
2. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. — М.: АПК и ПРО,2002.-121с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕТОДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Лазарева Анна Валерьевна
ОГБПОУ ЖСХТ
р.п. Жадовка*

Сохранение и укрепление здоровья каждого ребенка – это одна из основных задач, стоящих перед образовательными учреждениями. Именно от здоровья зависит умственное и физическое развитие детей, прочность усвоения ими знаний, бодрость духа, вера в собственные силы.

В рамках образовательного процесса вопрос о сохранении здоровья учащихся возложен на педагогов. Одним из наиболее эффективных методов решения проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся в образовательном процессе, являются здоровьесберегающие технологии — это технологии, которые направлены на решение задач по сохранению, укреплению, поддержанию и обогащению здоровья участников педагогического процесса.[1]

Цель здоровьесберегающих технологий — обеспечить безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья ученика.

Здоровьесберегающие образовательные технологии имеют ряд отличительных особенностей. Это:

- приоритет воспитания, а не изучения культуры здоровья;
- индивидуализация обучения;
- наличие мотивации на здоровый образ жизни у учителя и учеников;

- наличие у учащихся интереса к учебе;
- «физкультминутки» на уроках;
- осуществление гигиенического контроля.

Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе наиболее актуально в ряде следующих случаев:

1. Наличие у детей гиподинамии, проявляющейся в нарушениях кровообращения, опорно-двигательного аппарата, дыхания, пищеварения и т.д.

2. Наличие стрессовых ситуаций, которые обусловлены негативной психологической обстановкой в семье, неблагоприятной обстановкой в детском коллективе и т.д.

3. Проявление у детей тревожности, вызванной недостатком эмоциональной поддержки со стороны взрослых и т.п. [2,с. 68]

Методика организации здоровьесберегающих технологий.

1. В рамках здоровьесберегающих технологий наиболее эффективными формами организации, являются занятия с двигательной деятельностью с использованием:

- разнообразных профилактических методик;
- функциональной музыки;
- чередование занятий с низкой и высокой двигательной активностью;
- различные оздоровительные мероприятия;
- создание эффективной здоровьесберегающей среды.

2. Ведущими методами здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе являются:

- фронтальные
- групповые
- практические методы
- познавательные игры

- разнообразные игровые методы
- соревновательные методы
- методы индивидуальных занятий.

3. Эффективность организуемых здоровьесберегающих технологий образовательного процесса во многом зависят и от соблюдения ряда правил:

- обязательное соблюдение режима дня;
- правильное питание;
- жизнь – это в первую очередь движение;
- закаливание;
- положительные эмоции;
- развитие собственного интеллекта;
- адекватно реагировать на любые проявления собственного организма;
- не допускать уныния [3, с. 80].

Группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:

1. Медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов и функционирование в учебных организациях медицинского кабинета. Создание стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания каждодневной помощи школьникам, студентам и педагогам, проведение занятий лечебной физкультурой, кабинетов «горного воздуха».

2. Физкультурно-оздоровительные технологии, которые направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы,

выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т.п., все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной службы и т.д. [4, с. 30]

Таким образом, здоровьесберегающие технологии образовательного процесса, в настоящее время являются одной из перспективных и актуальных систем в области сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирования у них стремления к ЗОЖ и гармоничному развитию.

Список литературы

3. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024)
4. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: Учебное пособие. – М: Юрайт, 2018 - 68
5. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие под общей редакцией Н.В. Сократова.- М.: ТЦ Сфера, 2015 - 80
1. Цибульникова В.Е., Леванова Е.А. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие. – М.: МГПУ, 2017- 30

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КАК ЧАСТЬ ПСИХОГИГИЕНЫ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

Ланько Наталья Ивановна

УО «МГМК»

г. Мозырь, Республика Беларусь

Термин «выгорание» широко вошел в научную литературу после публикаций К. Маслач. В 1982 г. вышла ее книга "Выгорание - плата за сочувствие", в которой она представила результаты своих обширных исследований этого печального явления. Выгорание (синдром эмоционального выгорания, далее – СЭВ) – это синдром физического и эмоционального истощения, который возникает на фоне профессионального стресса и характеризуется снижением продуктивности в работе.

Этот синдром включает в себя три основные составляющие:

1. Эмоциональное истощение.
2. Деперсонализация.
3. Редукция профессиональных достижений [1, с. 22].

Эмоциональное истощение – это чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Деперсонализация – циничное, безразличное отношение к труду и объектам своего труда

Редукция профессиональных достижений – возникновение чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере [2].

С целью закрепления молодых специалистов на рабочих местах, предупреждения оттока кадров из профессии с прошлого учебного года в колледже реализуется проект «Профилактика профессионального выгорания как часть психогигиены медицинского работника».

На первом этапе реализации проекта проведено анкетирование, респондентами являлись 100 слушателей отделения повышения квалификации. Результаты таковы:

Уровень эмоционального истощения наиболее выражен в группе со стажем работы до 10 лет (очень высокий у 100% опрошенных). В группе со стажем работы 10–20 лет у половины высокий уровень эмоциональной истощенности, средний и очень высокий у равного количества опрошенных. В группе со стажем работы более 20 лет у 4% низкий уровень эмоциональной истощенности, у равного количества опрошенных средний, высокий и очень высокий.

Уровень деперсонализации/цинизма также сильнее всего выражен в группе со стажем работы до 10 лет (очень высокий у 100%). В двух оставшихся группах показатели приблизительно одинаковы: у 90% опрошенных очень высокий уровень деперсонализации, у остальных – высокий.

Уровень редукции профессиональных достижений в группах со стажем работы не более 20 лет средний у половины опрошенных, в группе со стажем работы более 20 лет – у трети. В группах со стажем работы более 10 лет приблизительно у одинакового количества опрошенных высокий и очень высокий уровень редукции профессиональных достижений.

Опираясь на результаты анкетирования, нельзя сказать, что СЭВ выражен тем сильнее, чем длительнее стаж работы в медицине. Напротив, сильнее всего СЭВ проявляется в группе со стажем работы менее 10 лет. Однако, можно говорить о том, что СЭВ в разной степени подвержены все опрошенные группы.

На втором этапе анкетирования респондентами являлись 70 обучающихся выпускных групп специальности «Сестринское дело». Результаты таковы:

1. Эмоциональному истощению высокой степени подвержены почти половина опрошенных, приблизительно столько же имеют среднюю степень эмоционального истощения.

2. Почти у половины опрошенных очень высокий уровень деперсонализации и только у 10% низкий, у остальных – высокий и средний уровень.

3. Средний уровень редукции профессиональных достижений у трети опрошенных, у такого же количества – высокий, у остальных – низкий и очень высокий.

Высокий уровень редукции профессиональных достижений у молодых специалистов не всегда свидетельствует об эмоциональном выгорании, а может быть связан нехваткой практического опыта и отсутствием узкопрофессиональных знаний, но эмоциональное истощение и высокий уровень в позиции «Деперсонализация» позволяют говорить о выгорании молодых специалистов, еще не приступивших к работе. По мнению К. Маслач, первыми «жертвами» эмоционального выгорания становятся высокомотивированные сотрудники, ориентированные на успех, на высокие профессиональные достижения, которые относятся к своей работе с полной отдачей физических и психических сил.

Эффективным средством профилактики симптома профессионального выгорания, доступным каждому, без исключения, медицинскому работнику, является использование способов саморегуляции и восстановления себя. Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. С целью обучения учащихся колледжа и всех заинтересованных лиц приемам саморегуляции авторами проекта была разработана брошюра «Банк способов саморегуляции

(самовоздействия)». Предложенные методики можно осваивать как в группе, так и в индивидуальном порядке.

В сложившейся ситуации очевидна необходимость разработки в колледже Программы по профилактике профессионального выгорания, реализация которой началась в 2023–2024 учебном году и рассчитана на весь период обучения в колледже. Профилактика эмоционального выгорания осуществляется по следующим направлениям:

1. Изучение личностных качеств учащихся, а именно особенностей характера, стрессоустойчивости, уровня тревожности и т.д. (анкетирование обучающихся нового набора и второго года обучения).

2. Индивидуальная работа кураторов, педагога-психолога с обучающимися, которых по результатам анкетирования можно отнести к «группе риска» по выгоранию.

3. Использование различных форм мотивации по развитию индивидуальных качеств – ответственности, инициативности, целеустремленности, креативности, работоспособности, трудолюбия, дисциплинированности.

4. Развитие умений находить компромиссные решения, предвидеть, планировать, анализировать, обладать стрессоустойчивостью (например, факультативные курсы «Психолого-педагогические основы профессиональной деятельности медицинских работников», «Эмпатическая культура учащихся медицинского колледжа»).

5. Проведение ролевых и деловых игр по совершенствованию коммуникативных навыков (например, проведение факультативных и учебных занятий в форме тренингов).

6. Использование в деятельности различных форм повышения качества практических и коммуникативных навыков с целью скорейшей профессиональной адаптации молодых специалистов (например,

проведение практических занятий преимущественно на клинических базах).

7. Проведение индивидуальной работы педагогом-психологом с обучающимися выпускных групп с целью определить предпочтения и склонности конкретного студента в рамках выбранной профессии (результаты наблюдений учитываются при распределении).

8. В период обучения отработка навыков управления эмоциями, расслабления и релаксации, применение которых не требует особых условий и материальных вложений.

Показателем эффективности реализуемой Программы будет не только снижение оттока молодых кадров из профессии после распределения и необходимого срока отработки, но и снижение числа обучающихся, желающих прервать обучение по причине разочарования в выбранной специальности.

Список литературы

1. Бабанов, С.А. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / С.А. Бабанов, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2008.
2. Кошкина, О.П. Синдром "эмоционального выгорания" в профессиональной деятельности медицинской сестры // Главная медицинская сестра. □ 2008. □ № 6. - С.44-49.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Мамыкина Екатерина Владимировна
ОГАПОУ «УАвиаК- МЦК»
г. Ульяновск*

В настоящее время медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей, стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, резкое увеличение доли патологии нервной системы, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата.

Налицо существенное ухудшение здоровья детей, связанное с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, усложнением характера взаимоотношений «ученик-учитель», недостатком двигательной активности, неправильным питанием обучающихся, несоблюдением гигиенических требований в организации учебного процесса, отсутствием у обучающихся элементарных знаний о том, как стать здоровыми [1. с. 19].

В связи с этим, одним из направлений деятельности системы СПО является сохранение здоровья учащихся. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача преподавателя — не просто вести уроки, а также создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу, формирующую личность, то есть подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов.

Перспективы развития здоровьесберегающей среды в СПО связаны с внедрением новых технологий и методик. Например, использование современных тренажеров и оборудования, которые позволяют более точно контролировать нагрузку на организм и корректировать программу тренировок в соответствии с индивидуальными потребностями каждого

студента. Также перспективным направлением является развитие программ по профилактике заболеваний и укреплению иммунитета.

В целом, внедрение здоровьесберегающих технологий в СПО — это не только способ укрепить здоровье студентов, но и важный элемент образовательного процесса. Она помогает студентам лучше усваивать материал, повышает их мотивацию и способствует формированию здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии в системе СПО играют важную роль в поддержании здоровья и благополучия студентов. Они включают в себя различные методы и подходы, направленные на сохранение и укрепление здоровья студентов.

1. Физическая активность: Включение физической активности в учебный процесс является одним из ключевых элементов здоровьесберегающих технологий. Это может включать в себя занятия физической культурой, спортивные секции, прогулки на свежем воздухе и т.д.

2. Питание: Правильное питание также является важной частью здоровьесберегающих технологий. В учебных заведениях СПО могут быть организованы столовые, где предлагается здоровое и сбалансированное питание.

3. Психологическая поддержка: Студенты могут сталкиваться с различными психологическими проблемами, такими как стресс, тревога, депрессия. В рамках здоровьесберегающих технологий в учебных заведениях СПО могут быть организованы консультации психологов, тренинги по управлению стрессом и другие мероприятия, направленные на поддержание психологического здоровья студентов.

4. Профилактика заболеваний: в рамках здоровьесберегающих технологий проводятся различные мероприятия по профилактике

заболеваний, включая вакцинацию, регулярные медицинские осмотры, обучение студентов правилам гигиены и т.д.

5. Организация учебного процесса: Здоровьесберегающие технологии также включают в себя организацию учебного процесса таким образом, чтобы минимизировать негативное влияние на здоровье студентов. Это может включать в себя использование интерактивных методов обучения, перерывы между занятиями, возможность отдыха и т.д.

Важно отметить, что здоровьесберегающие технологии в системе СПО должны быть интегрированы в учебный процесс и реализовываться на всех уровнях образовательной системы. Это требует сотрудничества между преподавателями, администрацией учебного заведения и студентами.

Список литературы

1. Борисова, И. П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе [Текст] / И. П. Борисова. // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2005. № 10. С. 84-92.
2. Лукьянова М.И., Галацкова И.А. Здоровьесберегающая образовательная среда как фактор формирования личностных результатов Образования Учащихся // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 8-1. – С. 126-130. URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=36116> (дата обращения: 14.02.2024).
3. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога» – М.: 2004. – 270 с.

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

*Маркина Майя Евгеньевна,
Горбачева Эльвира Владимировна
ОГБПОУ УСПК
г. Ульяновск*

Здоровьесберегающие технологии в образовательном учреждении – это системно организованная деятельность, направленная на защиту здоровья детей и педагогов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью (Смирнов Н.К.). [1, с. 48]

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Но в соответствии с Законом “Об образовании” именно здоровье студентов относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. [1, с. 178]

Перед преподавателями физической культуры возникает вопрос: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью студентов? Это возможно при организации обучения - с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;
- создание здоровьесберегающей среды;
- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой. [2, с. 7-10]

Подготовка к здоровому образу жизни студента на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий необходимо учитывать следующие условия:

1. Первое условие — это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В наши обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований,

предъявляемых к гигиеническим условиям проведения занятия и, по возможности изменить их в лучшую сторону.

2. Вторым условием является проведение занятий на свежем воздухе, которое способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

3. Третьим условием является проведение занятий с игровой и соревновательной направленностью.

4. Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на занятиях по физической культуре, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года. [1, с. 270]

В начале учебного года мы проводим мониторинг студентов с целью выявить состояние физической подготовленности, а также взаимодействуем с фельдшером колледжа для мониторинга здоровья студентов и распределения их по медицинским группам, разрабатываем рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовки сильных обучающихся, а также по работе со слабыми студентами и студентами специальной медицинской группы, сохранению и укреплению здоровья.

Контрольные тесты проводятся 2 раз в год по 4 направлениям: сила, ловкость, быстрота и выносливость, в начале и в конце учебного года для того, чтобы оценить развитие физических качеств обучающихся и отслеживать динамику изменений их физической подготовки.

Также в колледже проводится Спартакиада для студентов 1 и 2 курсов, в которую включены 10 соревнований по 5 видам спорта, кроме Спартакиады проводятся различные спортивно-оздоровительные

мероприятия для студентов 3–4 курсов и преподавателей и военно-спортивные игры.

Для студентов организован спортивный клуб «Олимп», в котором они занимаются по 4 направлениям: волейбол, баскетбол, легкая атлетика и бадминтон и активно участвуют в соревнованиях по этим видам спорта. Активом клуба организовываются и другие физкультурно-оздоровительные мероприятия: утренняя зарядка, Дни здоровья, конкурсы плакатов о здоровом образе жизни, физкультминутки.

Анализируя результаты нашей работы, отметим, что внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий позволяет:

1. Повысить успеваемость по предмету Физическая культура.
2. Улучшить динамику состояния здоровья и роста физической подготовки студентов.
3. Развивает интерес студентов к занятиям физической культурой и поддерживает мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

Исходя из вышперечисленного, приходим к выводу, что применение здоровьесберегающих технологий на учебных занятиях физической культурой способствуют не только поддержки здоровья студентов, но и являются инструментом развития осознанного отношения к личной и профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] — М.: Изд-во: Аркти, 2016. — С. 272
2. Сократова, Н. В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие [Текст] / Под общ. ред. Н. В. Сократова. — М.: ТЦ Сфера, 2005.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПО

*Ткач Анна Валериевна,
Омельченко Светлана Сергеевна
ГАОУ СПО РК «Крымский медицинский колледж»
г. Симферополь*

На современном этапе все большее значение в образовательном процессе СПО отводится формированию не только компетентного специалиста, но и полноценной личности с такими качествами, как физическое и нравственное здоровье, социальная активность, ответственность и высокие эстетические идеалы. Наблюдения за состоянием здоровья обучающихся показывает стойкую тенденцию ухудшения показателей: уменьшается количество здоровых подростков и увеличивается количество с хроническими заболеваниями. Среди причин, приводящих к нарушению здоровья, можно выделить психолого-педагогические факторы: стрессовая тактика авторитарной педагогики; интенсификация учебного процесса; несоответствие технологий обучения возрастным особенностям обучающихся; несоблюдение физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса; отсутствие у обучающихся элементарных гигиенических знаний о том, как стать здоровым и сохранить здоровье.

Поэтому в профессиональной подготовке обучающихся актуальным является применение здоровьесберегающих технологий, которые рассматривают как систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития здоровья всех субъектов образования [1, с. 18].

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий выделяют следующие: создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-

воспитательного процесса; творческий характер образовательного процесса; обеспечение мотивации образовательной деятельности; принцип целостности при освоении нового материала; рациональная организация двигательной активности; обеспечение адекватного восстановления сил, смена видов деятельности; обеспечение прочного запоминания [2, с. 42; 4, с. 47].

В педагогическом процессе рекомендуется применять следующие здоровьесберегающие образовательные технологии:

1. Организационно-педагогические технологии - построение занятий с учетом хронометража согласно требованиям методики их ведения, что способствует предотвращению утомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний обучающихся, поддержанию их умственной работоспособности, активизации обучения студентов.

2. Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой преподавателя на занятии и воздействием, оказываемым на обучающихся: учет индивидуальных психофизических особенностей, создание доброжелательного психологического микроклимата, релаксационные паузы.

3. Учебно-воспитательные технологии, включающие вопросы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья студентов, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек.

4. Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья студентов, повышение ресурсов психологической адаптации личности.

5. Лечебно-оздоровительные технологии: смена видов деятельности, аэрация воздуха, зарядка для глаз [3, с. 44–49].

Указанные виды здоровьесберегающих технологий в полной мере возможно реализовать при включении в образовательный процесс

интегративного подхода. Приведем собственный опыт использования здоровьесберегающих технологий в процессе профессиональной подготовки обучающихся ГАОУ СПО РК «Крымский медицинский колледж» при изучении междисциплинарного курса МДК.03.01. Дифференциальная диагностика и оказание медицинской помощи на догоспитальном этапе путем проведения бинарной формы организации занятий. Данные занятия проводятся нами как в виде учебных занятий (лекция, практическое занятие, учебная практика), так и внеклассных мероприятий (конференция, круглый стол, олимпиада и др.). Выбор здоровьесберегающих технологий на таких занятиях проводился нами с учетом: возрастных особенностей познавательной деятельности студентов; оптимального уровня сложности вариативности методов и форм обучения; сочетания двигательных и статических нагрузок; обучения в малых группах; использования наглядности и сочетания различных форм предоставления информации; создания эмоционально благоприятной атмосферы; формирования положительной мотивации к обучению.

Так, в ходе интегрированных практических занятий и учебной практики актуализируются применение знаний обучающимися на практике путем выполнения практических заданий в условиях ролевой игры. В игре обучающиеся знакомятся с различными ситуациями, приближенными к реальной жизни, и учатся самостоятельно принимать решения, сравнивая пути решения одной и той же проблемы и выбирая наилучший из них. Использование игровых моментов является одним из вариантов повышения мотивационной составляющей, делает процесс обучения интересным и занимательным, создает у обучающихся бодрое рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей в усвоении учебного материала. Участие студентов в нетрадиционных формах занятий - тематических мероприятиях, конференциях по вопросам оказания доврачебной медицинской помощи при неотложных состояниях,

способствовало более углубленному изучению темы, активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.

Таким образом, достижение принципов педагогики здоровья в образовательном процессе обучающихся обеспечивается наличием здоровьесформирующего и здоровьесберегающего компонентов на каждом занятии интегративным характером учебных занятий, что способствует целостному восприятию учебной информации, лучшему усвоению знаний, снимает перенапряжение и соответствует грамотной интенсификации образовательного процесса и междисциплинарному подходу.

По нашему мнению, реализация здоровьесберегающих технологий в полной мере возможна лишь при осознании всеми педагогами образовательного учреждения своей солидарной ответственности за сохранение здоровья обучающихся и получении необходимой профессиональной подготовки для работы в этом направлении.

Список литературы

1. Жук Н.М., Дуракова Т.М., Дураков С.Г. Здоровьесберегающие технологии - как одно из приоритетных направлений при обучении и воспитании студентов СПО. Информатика: проблемы, методы, технологии Материалы XXI Международной научно-методической конференции. Воронеж, 2021. С. 2043-2049
2. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ВУЗа: монография / Г. А. Сулкарнаева, Е. В. Булгакова. – Тюмень : ГАУ Северного Зауралья, 2023. – 164 с. – URL: <https://www.tsaa.ru/documents/publications/2023/sulkarnaeva.pdf>. – Текст : электронный
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.:АРКТИ, 2005. – 125 с.
4. Соловьева Н.И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации. //ЭКО. – 2004.№ 17. – 450 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Пекина Альбина Афанасьевна
ГБПОУ РМ «СМК»
г. Саранск*

Проблема здоровья и здорового образа жизни в современном обществе стала главной и приоритетной задачей в укреплении здоровья и гармоничного развития личности. Проблема здоровья учащихся сегодня актуальна как никогда. В данный момент времени можно утверждать, что именно педагог может сделать, очень много для здоровья своих учеников. Педагог может и должен работать так, чтобы обучение и воспитание учащихся не несло вреда здоровью.

Здоровьесберегающие образовательные технологии включают формирование, укрепление здоровья и воспитание у учащихся культуры здоровья и норм здорового образа жизни. Воспитание и подготовка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий должна стать главным направлением из многих в деятельности педагога, работающего с учащимися. Основная работа педагогической деятельности ведётся на основе лично — ориентированного подхода к обучающимся, относится к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить коллективно. Сохранение и укрепление здоровья учащихся — это главная составляющая в работе педагога. В. А. Сухомлинский утверждал, что «...забота о здоровье ребенка — это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил...» и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.

В настоящее время в результате активного реформирования российского образовательного пространства, особое внимание уделяется не только повышению качества учебного образовательного процесса, но и особенно пристальное внимание педагоги стали уделять внедрению здоровьесберегающих технологий в систему учебно-воспитательного процесса, что способствует становлению развитой воспитанной личности учащегося. Главная цель здоровьесберегающих технологий воспитания и

обучения — обеспечить учащемуся возможность сохранить и преумножить своё здоровье за период прохождения обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, развить умение пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни. Основная задача педагогических работников на данном этапе работы заключается в том, чтобы подготовить обучающегося к самостоятельной жизни, сформировать гармонично развитую, успешную личность, готовую к самостоятельной полноценной жизни взрослого человека, обеспеченного знаниями здорового образа жизни.

Целью инновационных здоровьесберегающих технологий в системе среднего профессионального образования является: формирование у учащихся основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения; сформировать понимание основ здорового образа жизни; умение перевести полученные знания в личный навык самосохранения здоровья.

Здоровьесберегающие инновационные образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении не нанести ущерба здоровью учащихся. Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы ставят вопросы о сохранении здоровья учащихся. Современные образовательные стандарты предъявляют к учащимся высокие требования, увеличивая на них нагрузку. Кроме того, учащимся свойственны усталость и утомляемость на занятиях. Решить эту проблему позволяет использование инновационных здоровьесберегающих технологий, что позитивно позволит заботиться о самочувствии учащихся.

В современном образовательном пространстве инновационные здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам,

благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Правильная организация учебного процесса в образовательном учреждении даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у учащихся, а также помогает осознать важность сохранения здоровья.

Современная образовательная система направлена на сохранение здоровья учащихся. Задача педагогов образовательного учреждения направлена не только на то, чтобы дать знания, но и на то, чтобы сформировать успешную личность, готовую полноценно жить и далее самостоятельно развиваться. Именно поэтому в настоящее время реализуются инновационные здоровьесберегающие технологии в образовательном учреждении. Педагог может сделать для здоровья учащегося даже больше, чем врач.

Современный педагог должен обладать профессиональными качествами, которые позволят ему реализовывать плодотворные идеи инновационного здоровьесбережения учащихся, что и поможет обеспечивать положительные педагогические результаты.

Педагоги нашего образовательного учреждения реализуют здоровьесберегающие технологии на основе личностно-ориентированного подхода к обучающимся, в зависимости от возрастного и физического периода учащихся. Осуществляя личностно-развивающие ситуации, которые относятся к жизненно важным этапам и факторам, благодаря которым учащиеся учатся культуре человеческих взаимоотношений эффективного взаимодействия между собой. Активное участие самого обучающегося является обязательным в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через поэтапное расширение знаний учащихся, их общения и деятельности, понимания и активной положительной жизненной позиции, на основе внешнего воспитательного

процесса и самовоспитания, формирование ответственности за свое здоровье и жизнь.

Одним из важных направлений здоровьесберегающего образования является психологический комфорт учащегося в учебно-воспитательном процессе. На занятиях решается главная задача предупреждения утомляемости учащихся, тем самым появляется высокий стимул для раскрытия творческих талантов и способностей учащегося каждого в отдельности. Обстановка доброжелательности, внимание к каждому ответу и высказыванию ученика, позитивное настроение учителя на желание самовыражения учащегося, тактичное исправление допущенных ошибок, допустимый уместный юмор и дополнительное отступление — это и есть запас педагогической деятельности, которым располагает педагог, стремящийся раскрыть способности каждого ребёнка как личности, учитывающий особенности каждого ученика.

Сохранение здоровья учащихся — главное, на что я обращаю своё особое внимание при проведении воспитательных мероприятий и основная задача по сохранению здоровья учащихся, где учащиеся получают навыки правильного режима дня и питания, санитарно-гигиенические навыки, профилактика заболеваний, негативное и отрицательное отношение к вредным привычкам, познание физиологии своего организма. Работа с учащимися нашего учреждения показывает положительные результаты.

Я считаю, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет нашим учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и окружающем социальном пространстве, помогает формировать ответственность не только за своё личное здоровье, но ответственность за жизнь и здоровье других людей.

Список литературы

1. Захарова, Т. Н. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / авт.-сост. Т. Н. Захарова и др. — Волгоград: 2010.

2. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.- М.: АПК и ПРО, 2020.
3. Сигаева, Е. В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе / Е. В. Сигаева, Н. А. Горбунова, Е. В. Дронова, Т. Н. Селезнёва. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021.
4. Чупаха, И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Научно-практический сборник инновационного опыта. — М.: Илекса, Ставрополь 2020.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ХИМИИ

Петрунина Татьяна Григорьевна
РГБОУ «Карачаево – Черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск

По современным представлениям здоровье человека имеет три составляющие: физическое, психоэмоциональное и социально-нравственное здоровье.

Как сделать среду обучения органичной, естественной для обучающихся? Как создать единое адаптационное пространство, в котором обучающийся реализует свои индивидуальные способности?

Для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих целостного здоровья человека необходимо внедрение в педагогическую деятельность здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающая технология обучения – это такая модель педагогической деятельности, в которой раскрываются способы реализации учебных программ и взаимодействие преподавателя с обучающимися и используются разнообразные формы, методы и средства обучения с целью наиболее эффективного достижения обучающимися Федерального государственного образовательного стандарта и достижения оздоровительного эффекта [2, с. 3].

Процессу здоровьесбережения способствуют педагогические технологии: лично-ориентированного, дифференцированного,

проблемного обучения, опережающего, проектного и внедрение информационных технологий [1, с. 14].

Среди них можно выделить методы: активные методы (обучающиеся в роли учителя, обучение действием, групповая работа, дискуссия); методы, направленные на самопознание и саморазвитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки). Методологические подходы к здоровьесберегающему обучению на основе жизненных навыков являются важной стратегией профилактики заболеваний, данный подход ориентирует всех участников образовательного процесса на формирование здорового образа жизни, включая физическое, социальное, эмоциональное и нравственное благополучие.

При подготовке к урокам с использованием здоровьесберегающих технологий, необходимо учитывать следующие критерии:

- психологический климат;
- наличие эмоциональных разрядок;
- обстановку и гигиенические условия;
- количество видов учебной деятельности, их средняя продолжительность и частота чередования;
- наличие методов, способствующих активизации;
- длительность применения мультимедийной доски;
- наличие оздоровительных моментов;
- наличие мотивации деятельности учащихся на уроке.

С целью развития зрительной памяти можно использовать различные формы выделения наиболее важного материала, возможности интерактивной доски при объяснении нового материала, при закреплении пройденного материала и при проверке знаний [3, с. 155].

Традиционная система уроков химии сложилась давно. Я попыталась дополнить её здоровьесберегающими технологиями обучения направленными, прежде всего на активизацию мотивационной сферы студентов.

Процесс обучения будет эффективным тогда, когда студент полно, быстро и в оптимальной последовательности будет осуществлять определённые умственные и практические действия и их операции во взаимосвязи [4, с.123]. В связи с чем деятельность, направленная на здоровьесберегающую организацию образовательного процесса, является насущной необходимостью. В процессе овладения здоровьесберегающими технологиями накоплен определенный «методический багаж», которым и хотелось бы поделиться. Поэтому, говоря на уроках химии о правильном питании, я затрагиваю такую важную проблему, как экологическая безопасность.

Мои цели:

- дать экологические знания, которые помогают выбрать экологически безопасные продукты,
- создать представление о понятии «экологическая безопасность»,
- расширить круг знаний о защите организма от поступления загрязняющих веществ,
- воспитать культурные основы для становления экологически значимых качеств личности.

Большинство современных здоровьесберегающих технологий легко дополняют и сочетают друг друга. Однако каждая конкретная образовательная ситуация требует принципиально отличающихся педагогических средств. Например, адаптивную технологию целесообразно применять при работе с обучающимися, утратившими интерес к обучению и имеющими серьёзные проблемы в знаниях.

Технологию "педагогика сотрудничества" можно использовать для совместной развивающей деятельности, скреплённой взаимопониманием, а лично-ориентированную технологию для формирования и развития в соответствии с природными способностями, повышающие мотивацию обучения. На мой взгляд, внедрение здоровьесберегающих технологий в обучение способствует более глубокому и осознанному пониманию студентами предметного содержания, усвоению большого количества идей и способов решения проблем, в том числе – оригинальных и нестандартных, развитию способностей к переносу знаний в новые условия, что создаёт благоприятный фон для повышения уровня мотивации обучения.

Список литературы

1. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А.М. Митяева. - М.: Академия, 2012. - 208 с.
2. Морозов, М.А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии. Учебное пособие / М.А. Морозов. - М.: Лань, 2016. - 278 с.
3. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст]: монография / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль, Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.
4. Хрипкова, А. Г., Колесов, Д. В. Гигиена и здоровье школьников [Текст] / А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. – М.: Просвещение, 1988. – 216 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Пикуза Наталья Эдуардовна
УО «МГМК»
г. Мозырь, Беларусь*

В условиях развития современного общества врачей во всем мире тревожит проблема снижения числа абсолютно здоровых детей, что связано с ростом числа нарушений опорно-двигательного аппарата и возникновению хронических заболеваний, а также резкому увеличению патологии систем организма.

Еще одним фактором, который способствует ухудшению здоровья учащихся, является возрастание объема учебной нагрузки, несоблюдение гигиенических требований в организации учебного процесса, неполноценное питание, нерациональное использование свободного времени от занятий [1, 84].

Учитывая все это, можно сказать, что одной из проблем, которая стоит перед современной школой- сохранение здоровья учащихся. Для решения этой проблемы используются здоровьесберегающие технологии. Эти технологии, в первую очередь, направлены на формирование и защиту здоровья, а также на бережное отношение к нему.

Но, с другой стороны, без помощи родителей одними усилиями педагогов и учителей эта проблема не решится. Начинать учить бережно относиться к своему здоровью необходимо с самого раннего возраста, на личном примере показывать здоровый образ жизни и бережное отношение к здоровью. Только в этом случае можно говорить о том, что наши дети начнут ценить здоровье и саму жизнь.

Проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся в Республике Беларусь является одной из приоритетных. По данным Минздрава, только 5% выпускников школ являются здоровыми, 80% учащихся хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, 70 % страдают нервно-психическими расстройствами [2, 91–93].

В настоящее время политика государства направлена на укрепление и сохранение здоровья учащихся. Но следует отметить, что не во всех школах и учебных заведениях в полной мере ведется работа по укреплению здоровья учащихся. В большинстве случаев она носит эпизодический характер, так как учителя и педагоги недостаточно времени на уроках, а преподаватели на учебных занятиях уделяют здоровьесберегающим технологиям.

Цель здоровьесберегающих технологий- сохранение здоровья учащихся за период обучения в школе и учебных заведениях, сформировать и закрепить знания о здоровом образе жизни, а также научить применять полученные навыки и знания в повседневной жизни.

Задачами здоровьесберегающих технологий являются:

- создание условий труда, обеспечивающих психическое здоровье и комфорт учащихся;
- создание здоровьесберегающей среды;
- формирование знаний о здоровом образе жизни у учащихся;
- осуществление медицинского и психологического сопровождения процесса обучения [3, 30].

На своих занятия по учебному предмету «Анатомия и физиология» я использую психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии, которые заключаются в снятии эмоционального напряжения, создании благоприятного психологического климата на занятии и пропаганде здорового образа жизни.

Для снятия эмоционального напряжения, особенно в начале учебного года, на своих теоретических занятиях я рассказываю интересные факты из истории анатомии и физиологии, привожу примеры из практической деятельности врачей, задаю проблемные вопросы по теме занятия. Все это способствует снятию напряжения у учащихся, активизирует умственную работоспособность и побуждает к самостоятельной познавательной деятельности.

Не маловажным фактором на своих занятиях я считаю создание благоприятного психологического климата. С моей стороны это проявляется во внимании к каждому учащемуся, к тому, что он хочет высказать свою точку зрения или задать вопрос по рассматриваемой теме занятия. Тактично исправляю допущенные ошибки при ответах,

комментирую отметки для того, чтобы учащиеся понимали их обоснованность.

На мой взгляд, в комфортной психологической обстановке на теоретических и практических занятиях работоспособность учащихся повышается, что приводит к более качественному усвоению и закреплению знаний.

На своих теоретических и практических занятиях практически любая тема используется мною для формирования культуры здорового образа жизни и бережного отношения к здоровью. Для достижения этой цели я использую междисциплинарные связи с другими учебными предметами, например, такими, как патологическая анатомия и патологическая физиология, терапия, пропедевтика внутренних болезней.

В практической деятельности применяю личностно-ориентированные технологии, которые помогают учитывать особенности каждого учащегося. Особенно это важно, когда в учебной группе имеются дети, у которых наблюдаются дефекты речи. Для того, чтобы учащийся преодолел порог стеснения, первое время я его опрашиваю на перерыве, а потом уже во время учебного занятия.

Также использую технологии дифференцированного обучения, что позволяет учащимся выбирать уровень заданий с учетом их индивидуальных возможностей. Но при этом следует помнить о том, что отсутствие соревнования у более слабых учащихся тормозит их развитие, а устная речь не тренируется. Поэтому, дифференцированные задания целесообразно применять не на каждом занятии. В конце занятия использую прием рефлексии, для обсуждения материала, который вызвал наибольшее затруднение.

Целью внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс является формирование культуры здорового образа жизни у учащихся. Для достижения реализации этого процесса

необходимо объединить усилия как педагогов, так и родителей. Ведь только из здорового ребенка может вырасти гармонично развитая личность.

Список литературы

1. Борисова, И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе [Текст] / И.П. Борисова. // Справочник руководителя образовательного учреждения. - 2005.- № 10.- С. 84-92.
2. Жуковская, Е.П. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочное время / Жуковская Е.П. // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2017. – № 2. – С. 91-93.
3. Казаковцева, Т.С. К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях / Казаковцева Т.С. // Начальная школа. – 2006. – № 4. – С. 30.

ЭВРИСТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Рогозина Оксана Леонидовна
ВФ АПОУ УР «РМК МЗ УР»
г. Воткинск*

Средний медицинский персонал в практической деятельности сталкивается с неотложными состояниями, которые требуют быстрого анализа и своевременного оказания помощи, для сохранения здоровья людей, в связи с чем, одной из задач медицинского образования является развитие мышления студентов, их способности анализировать информацию, делать самостоятельные выводы и принимать взвешенные решения при оказании неотложной помощи населению.

Характерной чертой сегодняшнего дня является как увеличение числа несчастных случаев и катастроф, так и возрастание их негативных последствий. Рост числа пострадавших и тяжести их повреждений требуют изучения вопросов сохранения здоровья на всех этапах оказания помощи, начиная с сохранения здоровья самого пострадавшего и здоровья медицинского работника, оказывающего помощь.

Традиционная лекция ставит студента в позицию молчаливого слушателя, поэтому постепенно в процессе занятия интерес студентов снижается, они начинают заниматься посторонними делами, перестают воспринимать информацию. Активизировать познавательную деятельность студентов на занятии помогает сочетание лекции с эвристической беседой, которая предполагает осуществление диалогового обучения.

Основными структурными элементами эвристической беседы выступают вопросы и ответы. Вопросы преподавателя подобраны и составлены таким образом, что представляют собой логическую последовательность, где каждый новый вопрос и ответ на него являются очередным звеном в цепи рассуждений, ведущих к раскрытию темы и решению задачи, поставленной перед обучающимися. Таким образом, эвристическая беседа способствует проникновению обучающихся в сущность материала, развивает самостоятельность мышления.

Рассмотрим реализацию метода эвристической беседы на теоретическом занятии по теме «Сестринская помощь при термической травме». Актуальность проблемы ожоговой травмы определяется значительной частотой поражения как взрослых, так и детей, сложностью и длительностью лечения, большой потерей трудоспособности и сравнительно высокой летальностью пострадавших. Несмотря на то, что в последнее время отмечаются весомые успехи в лечении пациентов с ожогами, прогноз таких пациентов не всегда остаётся благоприятным. Стоит отметить, что оказание помощи обожжённым, это и риск для медицинского работника, так как опасные факторы могут оказать воздействие не только на пострадавшего, но и на медицинского работника, оказывающего неотложную помощь.

Эвристическая беседа начинается с задания студентам определить тему занятия по иллюстрации. На слайд выводится иллюстрация с изображением пострадавшего. Студенты безошибочно определяют

характер травмы – ожог. Однако я задаю студентам уточняющие вопросы: «Какие бывают ожоги? Какой из видов ожога представлен, по вашему мнению, на данной иллюстрации? Это только местное повреждение тканей?» Студенты рассуждают и приходят к выводу о термическом ожоге и в целом о термической травме у пострадавшего, о необходимости оказания ему неотложной помощи в рамках своей специальности. Таким образом, определяется тема занятия.

Затем применительно к данной иллюстрации на слайд выводится текст ситуационной задачи, в которой описываются пол, возраст пострадавшего, обстоятельства, при которых была получена ожоговая травма, и актуальное состояние. Определяется круг вопросов, на которые необходимо получить ответы в ходе занятия, включающие вопросы о том, каким образом можно сохранить здоровье медицинских работников при оказании помощи пострадавшему в пожаре.

Основной этап занятия – это сочетание фрагментов лекции с эвристической беседой. Небольшой фрагмент лекции прерывается вопросами, которые помогают актуализировать имеющиеся у студентов знания, в том числе основанные на житейском опыте. Так, при рассмотрении теоретических сведений, связанных с особенностями термических ожогов, сначала задаю студентам простые вопросы – на знание фактов, например: «Сколько степеней ожогов вам известно?» Затем вопросы сменяются на прогностические: «Если при ожоге первой степени поражается верхний слой – эпидермис, то предположите, что поражается при ожоге второй степени? Вспомните анатомию и скажите, возможно ли самостоятельное восстановление кожи при термическом ожоге третьей А и Б степени? Рассуждая логически, скажите, что будет поражено при ожоге четвёртой степени?»

И лекция, и эвристическая беседа обязательно сопровождаются презентацией: на слайдах выводятся иллюстрации степеней повреждения

тканей. Это помогает студентам более уверенно рассуждать и лучше усваивать теоретический материал.

В завершение первого теоретического блока снова задаю студентам вопрос, но теперь уже на проверку понимания и на перенос полученных знаний в новую ситуацию: «Рассмотрите иллюстрацию. Какие степени ожогов имеются на теле пострадавшего? Чем мог быть получен этот ожог?»

В такой же логике – с помощью фактических, прогностических и объяснительных вопросов – изучается следующий теоретический блок, связанный с измерением площади ожога. Он так же сопровождается слайдами с теоретическими сведениями и иллюстрациями к ним и завершается анализом конкретной ситуации, в которой необходимо выбрать способ определения площади ожога у пострадавшего, изображённого на слайде.

Другой теоретический блок посвящён оказанию сестринской помощи. Характер информации здесь другой, поэтому он требует постановки вопросов иного типа: практических и аналитических, например: «Каким образом оказать пострадавшему неотложную помощь? Как провести транспортировку пострадавшего? Какие мероприятия нельзя проводить при оказании неотложной помощи? Как сохранить здоровье медицинского работника при оказании помощи пострадавшему при пожаре? Почему вы так думаете?» Сначала студенты высказывают свои суждения по этим вопросам, а затем сверяют их с материалом лекции.

Нередко в ходе эвристической беседы студенты предлагают несколько способов оказания сестринской помощи. В таком случае прошу дать аргументированное обоснование каждого способа с помощью вопросов: «Возможно ли это? Почему?» – и затем освещаю правильные варианты действий.

Данный этап занятия также заканчивается заданием – предложить способы оказания сестринской помощи конкретному пострадавшему с учётом специфики его ожоговой травмы и способы сохранения собственного здоровья, при оказании помощи на пожаре. На этом этапе я могу задать студентам и провокационные вопросы, например: «Если я буду перевязывать пострадавшего бинтом, к чему это приведёт?», «Может ли медицинский работник извлекать пострадавшего из очага возгорания? «Если нет, то почему?»

Применяя эвристическую беседу, стараюсь добиваться того, чтобы студенты думали совместно со мной, стали активными участниками процесса поиска решений, высказывали своё мнение, строили предположения об оказании помощи пострадавшему, рассуждали о том, какие мероприятия можно провести при оказании неотложной помощи в пределах своей специальности, а какие действия являются ошибочными и потому недопустимыми.

В конце занятия проводится контроль усвоенных знаний по задаче, выведенной на слайд. Это может быть изначально предложенная задача или совершенно другая, либо задачи раздаются в отпечатанном виде по вариантам.

В дальнейшем, на практических занятиях, мы возвращаемся к ситуационным задачам, которые рассматривались на теоретическом занятии, но уже с тем, чтобы продемонстрировать оказание сестринской помощи, разыгрываем имеющуюся задачу-ситуацию в ролях: пострадавший (или пациент) и медицинская сестра (брат).

Применение метода эвристической беседы приводит к положительным результатам:

– подобного рода занятия повышают интерес студентов к содержанию темы;

– студенты, изначально не проявлявшие интереса на занятии, в дальнейшем становятся активными участниками беседы, они не стесняются задавать вопросы преподавателю, размышлять вслух, стараются аргументированно излагать свои мысли и идеи;

– студенты, задумываются не только над вопросом оказания помощи пострадавшему, но и над тем, как сохранить собственное здоровье при оказании неотложной помощи;

– знания, усвоенные на занятиях в форме эвристической беседы, глубже запоминаются и легко актуализируются, что прослеживается на дальнейших практических занятиях.

Список литературы

1. Салманова Д.А. Эвристическая беседа как форма организации педагогического процесса в вузе / Д.А. Салманова // Известия ДГПУ. – 2019. – Т. 13. – № 2. – С. 132-136. – Текст: электронный. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/evristicheskaya-beseda-kak-forma-organizatsii-pedagogicheskogo-protsessa-v-vuze?ysclid=leont92lom385387992>. – Режим доступа: Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» (cyberleninka.ru).
2. Эвристическая беседа. – Текст: электронный // сайт Paidagogos.com - Педагогика нового уровня. – URL: <https://paidagogos.com/evristicheskaya-beseda.html?ysclid=leohohbj3c865054919#i-3>

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Салпагарова Индира Эреджебовна,
Салпагаров Борисбий Харишимович
РГБОУ «Карачаево-Черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск*

В современном мире все больше стали уделять внимание профессиональному образованию лиц с ограниченными возможностями, которое ориентировано на расширение доступности и повышение качества образования, гуманизации и снижения уровня социального неравенства в области образования.

Первоочередными задачами выступают ориентация системы образования на удовлетворение потребностей каждой личности, предоставление возможности получения образования всем желающим, независимо от уровня психофизического здоровья, социально-экономического статуса, этнической и религиозной принадлежности.

Для реализации образовательных программ с применением здоровьесберегающих технологий, необходимы специальные условия, которые создаются в образовательных учреждениях. Очень важным является направление работы, связанное с обеспечением необходимых условий, которые позволяют данной категории обучающихся успешно социализироваться в современном обществе здоровых людей. В связи с этим, в системе российского образования определены важность и значение системы дополнительного образования, способствующей развитию склонностей, способностей и интересов [1, с.16].

В образовательные стандарты внесены особые коррективы, которые в первую очередь направлены на выполнение положений Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития обучающихся и реабилитации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Право на получение образования является неотъемлемым для каждого человека. Все мы знаем, что многие лица с ограниченными возможностями так и не смогли развить и реализовать свой интеллектуальный и творческий потенциал, так как жизнь в режиме постоянного психологического стресса не позволяет им объективно оценить свои способности.

Своевременная организация коррекционного воздействия является основным фактором, обуславливающим социальную адаптацию и реабилитацию лиц с ОВЗ [3, с.167].

Обучение для лиц с ограниченными возможностями в нашем образовательном учреждении в последние годы стало более доступным,

так как в РГБОУ «Карачаево-Черкесском медицинском колледже» созданы все условия, чтобы студент с ОВЗ мог себя чувствовать комфортно и был настроен на получение необходимых знаний и навыков.

В образовательном учреждении созданы:

- травмобезопасные перила и пандусы (обязательно с нескользящим покрытием);
 - организована доступность санузлов (поручни, адаптация проходов);
- оборудованы места парковки для инвалидов;
- специальные кнопки вызова в тех местах, где инвалиду может потребоваться помощь персонала.

Преподаватели колледжа прошли курсы повышения квалификации по программе «Эксперт Абилимпикс» по компетенции «Медицинский и социальный уход». В составе контингента обучающихся есть студенты – инвалиды, у многих явных ограничений по состоянию здоровья нет, они обучаются на общих основаниях и ведут обычный студенческий образ жизни.



Рисунок 1, 2

В 2021 году обучающиеся с ОВЗ впервые приняли участие в чемпионате «Абилимпикс». Чемпионат был проведен с учетом всех рекомендаций, обучающиеся с интересом выполнили конкурсные задания и были довольны полученными результатами.

Медицинская профессия прививает этические знания в отношении пациентов с инвалидностью, а это необходимая часть профессиональной деятельности медицинской сестры [2,с. 28]. Ее долг – поддерживать высокие нравственные стандарты своего поведения и действовать в строгом соответствии с этическими нормами.



Рисунок 3

Решение проблем, препятствующих получению образования, приведет к снятию барьеров в образовательной, профессиональной и бытовых сферах. Самопознание, саморазвитие и самореализация студентов с ограниченными возможностями здоровья будет способствовать более успешному развитию инклюзивного образования с применением всех необходимых здоровьесберегающих элементов.

Все люди, несмотря на физические, социальные, интеллектуальные и другие особенности, должны быть обязательно включены в систему образования и воспитания.

Список литературы

1. Малафеев Н. Н. Почему интеграция в образовании закономерна и неизбежна. Электронный ресурс.- Режим доступа: <http://inclusion.vzaimodeystvie.ru/wpcontent/>
2. Назарова Н. М. . Инклюзивное и специальное образование: препятствия и риски развития: сб. научных статей IV международного теоретико-методологического семинара. М.:Логомак, 2012.

КВЕСТ-ИГРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Сизова Оксана Владимировна
ОГБПОУ УСПК
г. Ульяновск*

Актуальность темы здоровья обуславливается негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья социально-демографических групп населения, в том числе и среди молодежи. Ситуацию усугубляют довольно большие психоэмоциональные нагрузки во время процесса обучения, нарушение режима дня, отсутствие сбалансированного питания, наличие вредных привычек, а также знаний о важности и необходимости двигательной активности в повседневной жизни.

Охрана здоровья учащихся среднего профессионального звена традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Проблема сохранения собственного здоровья, а также формирования здорового образа жизни и культуры здоровья рассматривается на государственном уровне. В существующих современных условиях возрастает как социальная, а так и педагогическая значимость сохранения и укрепления здоровья студентов в процессе их учебной деятельности.

Великий русский ученый И.П. Павлов писал: «Человек – высший земной продукт. Человек – сложнейшая и тончайшая система. Но для того, чтобы использовать сокровища природы, чтобы этими сокровищами наслаждаться, человек должен быть здоровым, сильным и умным» [4, с.7].

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется как состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или недугов. [2, с.11].

Это определение позволяет утверждать, что здоровье человека является целостным понятием, в структуру которого входят, такие компоненты, как: соматические, психические, социальные и нравственные.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил выделить следующие виды здоровья: физическое здоровье (состояние организма, при котором нормально функционируют все его органы и системы), личностное душевное здоровье (духовно-нравственная составляющая здоровья), психологическое здоровье (гармония между потребностями индивида и общества) [1, с.2].

Сегодня одним из основных понятий здоровья является понятие культуры здоровья. Под культурой здоровья понимается осознанное восприятие здоровья как ценности и мотивация к здоровому образу жизни.

Задача здоровьесберегающей педагогики - обеспечить учащимся высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья.

Здоровьеобразовательный процесс — это соответствие факторов, сопровождающих образовательную деятельность целям формирования культуры здоровья и его сохранения.

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 44.02.01. Дошкольное образование среди требований к результатам освоения образовательной программы указывает на необходимость формирования общих компетенций у обучающихся, а именно ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности [3, с.10].

Выпускники педагогического колледжа, в частности, будущие воспитатели, должны обладать высоким уровнем культуры здоровья, так как в своей повседневной профессиональной деятельности они работают с детьми и ответственны за их здоровье. Необходимо быть примером для своих воспитанников и суметь помочь им сохранить и укрепить собственное здоровье. Безусловно, заниматься воспитанием ребенка и следить за его здоровьем должна семья, но родители не всегда обладают достаточными знаниями, временем, для того чтобы помочь ребенку грамотно составить распорядок дня, организовать ему правильный рацион и т.д. Педагог же обладает компетенциями, которые позволяют ему сформировать определенный уровень культуры здоровья. Однако получаемых студентами теоретических знаний может быть недостаточно. Необходимо наличие осознанной и устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни. Одним из главных направлений по формированию здоровьесберегающего пространства является не только формирование здорового образа жизни студентов, но и профилактика асоциальных явлений в среде учащихся.

В связи с вышесказанным вполне возможно констатировать тот факт, что в профессиональном образовательном учреждении необходимо использовать здоровьесберегающие и игровые технологии, которые способствовали охране и укреплению здоровья студентов.

Ключевое место в формировании культуры здоровья отводится внедрению в учебный процесс игровых технологий, включающие в себя игры валеологического содержания.

Наибольший интерес для учащихся представляют квест-игры по тематике здорового образа жизни (например, «Здоровье в наших руках», «Где здоровье, там и красота»), направленные на формирование мотивации к позитивным ценностям, в частности здоровому образу жизни, а также профилактике вредных привычек.

Квест-игра предполагает такую игровую ситуацию, которая включает в себя прохождение станций с последующим выполнением заданий по теме здоровья, каждое из которых направлено на раскрытие того или иного аспекта комплексного понятия здоровья. Игра начинается с приветственного слова ведущих, представления участников игры, ознакомление с условиями. Основная часть квест-игры включает в себя прохождение станций по маршрутному листу, таких, например, таких как: «Разминочная», «Неболейка», на каждой станции: «Уныние - прочь», «На зарядку по порядку», «В знании – сила», «Никотин – это яд» и др., которые проходят по маршрутному листу. и т.д. Примеры заданий для квест-игр могут включать:

- решение проблемных задач и головоломок по теме здоровья;
- участие в викторинах;
- проведение мастер-классов;
- создание проектов и презентаций.

Квест-игра может быть подчинена соревновательной логике: несколько команд учащихся соревнуются - кто быстрее пройдет заданный маршрут.

В заключительной части квеста проводится подведение итогов игры, объявление результатов, определение победителей и награждение.

Таким образом, квест-игра как средство формирования культуры здоровья студентов среднего профессионального образования ставит своей целью развитие у обучающихся навыков и компетенций, которые будут необходимы для ведения здорового образа жизни.

Профессиональный опыт показывает, что при условии внедрения игровой технологии в учебный процесс формируются ценностные ориентации и установки профессиональной деятельности, что в свою очередь способствует снижению заболеваний у учащихся, устранению

вредных привычек, осознанному отношению к своему здоровью как главной человеческой ценности.

Список литературы

1. Воротилкина, И. М. Современные тренды здорового образа жизни студентов / И. М. Воротилкина, Н. Г. Баженова, Р. И. Баженов // Мир науки. Социология, филология, культурология. 2022. № 4. URL: <https://sfk-mn.ru/PDF/59SCSK422.pdf> (дата обращения 14.02.2024)
2. Воспитательная программа формирования культуры здоровья и здорового образа жизни «Здоровое поколение»/Семенова М.Л., Самойлова Н.Н., Литвинова Ю.В. и др. - Курган, 2015.
3. Приказ Минпросвещения России от 17.08.2022 N 743 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.09.2022 N 70195), Документ предоставлен КонсультантПлюс [Электронный ресурс]// https://prk-karelia.ru/Documents/FGOS_Doshkolnoe_obrazovanie_2022.pdf (дата обращения 15.02.2024)
4. Чуприна Е.В., Закирова М.Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие /Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова; М-во образования и науки РФ, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Самарский гос. архитектурно-строит. ун-т». - Самара: СГАСУ, 2013.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК НА ЗАНЯТИЯХ МАТЕМАТИКИ

Смолина Наталья Геннадьевна
ОГБПОУ УЭМК
г. Ульяновск

Важнейшей ценностью для человека является здоровье. Здоровье — состояние полного физического, душевного (эмоционального) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровьесберегающая среда имеет огромное значение для устойчивого иммунитета и сохранения здоровья обучающихся. Качество здоровьесберегающей среды во много зависит от компетентности и ответственности педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся. Перед педагогами стоит задача формирования «отзывчивой» виртуальной среды обучения, способствующей созданию

комфортного, психологически-здорового климата в реализации образовательных целей и задач. В соответствии с данными требованиями, педагогам рекомендуется уделить пристальное внимание здоровьесберегающим технологиям. Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий предполагают такое обучение, при котором обучающиеся не устают, а продуктивность их работы возрастает.

Цель использования здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить обучающему возможность сохранения здоровья за период обучения в колледже, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Современные ИКТ открывают новые возможности повышения эффективности и качества образования. Формирование качественных результатов обучения требует увеличения учебной нагрузки в сочетании с наиболее продуктивными методами и технологиями обучения. Обучение в цифровой среде позволяет обеспечить динамичность, наглядность, информативность и интерактивность обучения. Разработанные программы по математике для студентов наполнены огромным количеством материала и предусматривают большую часть времени для самостоятельной подготовки обучающихся дома. Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий – это такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание обучающихся происходит без нанесения ущерба их здоровью.

Важным моментом, несомненно, является соблюдение санитарных норм и правил охраны труда.

Также, при организации учебного занятия необходимо включить элемент физической активности. Работа за компьютером или планшетом вынуждает тело принять определенное положение, и не изменять его до

конца работы. Любая поза при длительной фиксации вредна для опорно-двигательного аппарата, а именно для суставов и позвоночника. Для предупреждения развития переутомления обязательным мероприятием со стороны родителей и педагогов является обеспечение благоприятного микроклимата помещения.

Немаловажным моментом являются организационно-педагогические и психолого-педагогические технологии, которые определяют структуру учебного занятия, связаны с непосредственной работой педагога, с психологическим климатом занятия. Создание благоприятного психологического климата на занятии, его поддержка в течение всего учебного процесса способствуют предотвращению состояния переутомления и снятию нагрузки. Формирование потребности в здоровом образе жизни. Студентам предлагается решить математические задачи о здоровье.

Формирование у обучающихся мотивации к учебной деятельности:

- создание ситуации успеха;
- продуманная система поощрений за успехи и наказаний за неудачи;
- развитие самостоятельности и самоконтроля;
- максимально возможное снятие внешнего контроля;
- применение познавательных дискуссий, игр, споров, создавая соревновательный интерес;
- построение отношений между преподавателем и студентом не по типу указаний, а на основе совета;
- дифференциальный подход в обучении.

Благоприятный психологический климат на занятии. Этому способствует:

- четко поставленная организация занятия;
- доброжелательные и доверительные отношения преподавателя и студента;

- дружеские взаимоотношения между студентами.

Проведение физкультминуток решает несколько задач: уменьшение утомления и снижения отрицательного влияния однообразной рабочей позы; активизация внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала; эмоциональная встряска учащихся, возможность сбросить накопившийся груз отрицательных эмоций и переживаний.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы будем учить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Список литературы

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии М.: “ВАКО”, 2004, 296 с. – (Педагогика. Психология. Управление.)
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: “ВАКО”, 2005, 208 с. – (Мастерская учителя).
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150 с. – (Семейная библиотека)
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2003. – 272 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

*Сорокина Оксана Владимировна
Аркадакский филиал ГАПОУ СО «СОБМК»
г. Аркадак*

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья.

Задача здоровьесбережения может реализовываться при тесном взаимодействии педагога, медицинского работника и ученика, через физкультурно-оздоровительные мероприятия, посредством вовлечения ученика в активную деятельность по формированию здорового образа жизни. Решение этой задачи может быть реализовано только при комплексном подходе.

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы. Поэтому все, что относится к образовательному учреждению - характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. - имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья обучающихся.

Обновление системы здоровьесберегающей среды в медицинских образовательных учреждениях системы СПО, предоставление здоровьесберегающей подготовке более весомых учебных и развивающих функций будет способствовать полноценному профессиональному становлению обучающихся и в результате повышению качества медицинских услуг. Именно поэтому вопрос использования здоровьесберегающих технологий в медицинском колледже принадлежит к актуальным проблемам современного медицинского образования [3, с.3-15].

Главным параметром, определяющим перспективы здоровьесберегающего обучения медицинских сестер, является его общественно-оздоровительная ориентация, которая обеспечит

целенаправленное формирование культуры здоровья обучающегося через усвоение им ценностей и опыта культуры здоровья. Это может быть реализовано путем введения во все медицинские дисциплины элементов здоровьесберегающих знаний.

Основными задачами здоровьесберегающего обучения будущих медицинских работников являются: во-первых, последовательное построение системы профессиональной здоровьесберегательной культуры обучающегося как суммы представлений о культуре здоровья и здоровьесберегающих ценностных ориентациях; во-вторых, фундаментальная медико- профессиональная здоровьесберегающая компетентность и ценностная мотивация на сохранение и улучшение здоровья; в-третьих, развитие у обучающихся креативности, творческих способностей и практических умений в области здоровьесбережения [1, с. 1-2].

Реализация поставленных задач педагогическим коллективом Аркадакского филиала ГАПОУ СО «СОБМК» осуществляется путем постановки и решения комплекса целей обучения здоровьесберегающим технологиям, среди которых выделяются следующие:

1. Становление у обучающихся здоровьесберегающей культуры, что реализуется через воспитание у них личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию представлений о здоровье как ценности, усиление мотивации на ведение здорового образа жизни, повышение ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи; воспитание активной социальной здоровьесберегающей позиции к действительности и готовность к выполнению социальных функций и ролей в профессиональном лечебном и сестринском деле.

2. Овладение системой медицинских знаний, что заключается в воспитании профессиональной рефлексии, навыков применения здоровьесберегающих технологий, в сохранении и приумножении

здоровья; развитию у студентов направленности на здоровьесбережение, здоровый образ жизни, оптимизацию состояния организма и повышение устойчивости к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной сред; приобретению умений креативно применять полученные знания в продуктивной профессиональной деятельности, усвоении основ здоровьесбережения в практических навыках различных видов лечебного и сестринского дела.

3. Формирование опыта самостоятельного применения студентом-медиком здоровьесберегающих технологий в будущей профессиональной деятельности.

Системное развитие всех компонентов обучения здоровьесберегающим технологиям в образовательном пространстве обуславливает его эффективное функционирование в медицинском образовании в связи с определенной целью, направленной на освоение студентами здоровьесберегающих технологий как основы формирования качественного специалиста.

Обучающий компонент процесса формирования культуры здоровьесбережения студентов медицинского колледжа включает освоение следующих видов деятельности: проведение мероприятий по профилактике ИСМП, формированию здорового образа жизни.

Освоение этих видов деятельности осуществляется путем формирования соответствующих профессиональных компетенций по обеспечению безопасной окружающей среды, организации рабочего места, обеспечению внутреннего контроля качества и безопасности медицинской деятельности, консультированию населения по вопросам профилактики заболеваний, пропаганде здорового образа жизни и т.д.

Организационная функция нацелена на обеспечение конструктивной последовательности получения здоровьесберегающих знаний, логичности планирования содержания учебных дисциплин, оптимальности

организации аудиторной и самостоятельной работы, творческого сотрудничества студентов и преподавателей, что формирует опыт самоорганизации, самодисциплины и самоконтроля в обучении здоровьесберегающим технологиям [2, с. 21].

На студенческих конференциях заслушиваются индивидуальные проектные работы: «Участие медицинской сестры в формировании ЗОЖ населения», «Работа медицинской сестры в пропаганде закаливания населения», «Организация работы медицинской сестры в профилактике вредных привычек у подростков», «Симптомы стресса и пути его преодоления» и т.д.

При изучении вопросов здорового образа жизни и факторов риска возникновения заболеваний в исследовательском проекте «Влияние выбранной профессии на формирование здорового образа жизни» предусмотрено исследование отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни, проведение оценки образа жизни обучающихся медицинского колледжа, выявление факторов риска заболеваний, связанных с образом жизни. Исследование проводится путем анкетирования обучающихся первого и четвертого курсов. Использование данного проекта позволяет не только обучить методам исследовательской работы, но и воспитать у обучающихся активную жизненную позицию к своему здоровью и здоровью пациента, развить умения и навыки, направленных на сохранение и укрепление индивидуального здоровья, способствовать пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Учебный процесс в колледже способствует формированию здорового образа жизни студентов. В процессе обучения формируется личность будущего специалиста, обладающая такими развиваемыми качествами как стремление к заботе о своем здоровье, появляется возможность раскрытия оздоровительных возможностей человека, развитие умения вести здоровый

образ жизни, т.к. успешная профессиональная деятельность будущих средних медицинских работников зависит, в том числе, от наличия крепкого здоровья. Такой опыт приобретает особую важность с учетом профилактической направленности современной медицины [4, с. 78].

Необходимо распространять в сфере образования здоровьесберегающие и здоровьесформирующие методы обучения и воспитания, пропагандировать здоровый образ жизни, организовывать и проводить форумы, конференции, круглые столы, акции по вопросам всестороннего оздоровления населения, сохранения и укрепления здоровья студентов, преподавателей.

Список литературы

1. Донченко В. И. Структурная модель обучения студентов-медиков здоровьесберегающим технологиям // Концепт. – 2015. – № 10.
2. Здоровьесберегающая среда учреждения профессионального образования [Текст]: научно-методические рекомендации по организации здоровьесберегающей среды в педагогическом колледже и вузе для обеспечения качества непрерывного профессионального образования / под общ. ред. Т. С. Ивановой, Т. Н. Леван. – Москва : МГПИ, 2016. – 152 с.
3. Пушина, Л. Ю. О поколенческом подходе к формированию культуры безопасности жизнедеятельности [Текст] / Л. Ю. Пушина, М. В. Чумаков // Современные проблемы гражданской защиты (Вестник Воронежского ин-та ГПС МЧС России). – 2019. – № 1. – С. 5–12.
4. Смирнов, Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьеразвивающего образования [Текст] / Н. К. Смирнов. – Москва, 2014. – 95с.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В КОЛЛЕДЖЕ НА ОСНОВЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Сулина Алевтина Анатольевна,
Сидякина Елена Сергеевна
ГБОУ СПО ТМедК
с. Кинель - Черкассы*

Состояние здоровья человека – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Согласно статистическим данным,

опубликованным в сборнике научных работ X межвузовской научно – практической конференции студентов и молодых ученых с международным участием, только около 10–14% молодых людей в возрасте 16-18 лет можно отнести к категории «здоровые» [4, с. 295]. Наиболее частые патологии у молодых людей - нарушение остроты зрения, патология опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки и искривление позвоночника). Особое место занимают заболевания нервной системы и психической сферы.

В связи с этим, одной из задач организации образовательного процесса является сохранение здоровья обучающихся, через применение здоровьесберегающих технологий, как совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему.

Современные педагогические технологии сегодня рассматриваются не только как средство достижения планируемых образовательных результатов, но и как средство сохранения здоровья участников образовательного процесса. В этой связи введен специальный термин «здоровьесберегающие образовательные технологии», который употребляется и в федеральных документах.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья, формированию культуры здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе, учитывающую специфику данного процесса и важнейшие характеристики образовательной среды [4, с. 295].

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативной всем другим педагогическим системам и подходам. Ее главная особенность - приоритет здоровья, то есть грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса.

Каждое занятие студента медицинского колледжа – это рабочий процесс, который требует умственных и физических усилий, так как медсестры — одни из наиболее важных сотрудников для каждого медицинского учреждения. Именно от них зависит организация оказания помощи пациентам и эффективность работы врачей. Перечень функций, которые могут поручить такому специалисту не ограничен профессиональными компетенциями. Чтобы выпускник мог успешно справляться с возложенными на него обязанностями, он должен не только иметь профессиональные знания, но и физически и психологически здоровым человеком.

Поэтому педагогу в организации и проведении учебного занятия по МДК 05.01. «Участие медсестры в оказании медицинской помощи в экстренной форме», необходимо учитывать, что:

– различные методы обучения при изложении теоретического материала (чередование словесных, наглядных, информационных технологий, самостоятельное изучение материала, письменная работа), способствуют восприятию информации через зрительные, слуховые и кинестетические каналы;

– смена деятельности обучающихся на учебном занятии: слушают преподавателя; самостоятельно изучают и конспектируют информацию, изложенную в учебной, научной литературе; отрабатывают практические навыки на муляжах. Стимулирует результативность процесса обучения.

Такие формы организации работы как: индивидуальная, парная, групповая способствуют формированию общих компетенций, таких как ОК.02 (использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности) и ОК.08 (использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в

процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности).

Учебный процесс накладывает на развивающийся и формирующийся молодой организм немалые нагрузки. Важно, чтобы это не вызвало негативных последствий для здоровья обучающихся. Необходимо соблюдать выработанные врачами и гигиенистами рекомендации по учебному режиму (санитарно-эпидемиологические правила и нормативы - СанПиН 2.4.3. 1186–03) [3], обеспечивая тем самым высокий уровень трудовых функций на протяжении учебного занятия, способствуя хорошему самочувствию и настроению обучающихся, сохранению их здоровья.

Соблюдение рекомендаций, таких как:

- обстановку и гигиенические условия в кабинете: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски;
- среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности;
- место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;
- физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке;
- психологический климат на уроке.

Результатом применения здоровьесберегающих педагогических технологий является приобретение таких навыков как умение преодолевать усталость, справляться с учебной нагрузкой, проявлять хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость. В процессе освоения ПМ студенты должны овладеть общими компетенциями, так как средний медицинский персонал является наиболее многочисленной группой медицинских работников, от его

работы во многом зависит эффективность и качество медицинской помощи в целом.

Список литературы

1. Бароненко В. А, Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. – Москва : Альфа – М: ИНФРА-М, 2021. – 336 с
2. Бонкало, Т. И. Профессиональное здоровье: дайджест. - Текст : электронный / Т. И. Бонкало, О. Б. Полякова. – Электрон. текстовые дан. – Москва : ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2024. – URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/daydzhest-meditsinskiy-turizm-iekспорт-meditsinskikh-uslug/> – Загл. с экрана. – 68 с (дата обращения: 05.02.2024).
3. СанПиН 2.4.3. 1186 — 03 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации учебно-производственного процесса в образовательных учреждениях начального профессионального образования СанПиН 2.4.3.1186-03": издание официальное: утвержден Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 26.01.2003 : введен 20.06.2003. – Текст : электронный // КонсультантПлюс: справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс» (дата обращения: 05.02.2024).
4. Сборник научных работ X межвузовской научно-практической конференции студентов и молодых ученых с международным участием / под общ. ред. Н.А. Лысова. – Самара: Медицинский университет «Реавиз», 2020. – 295 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ИНФОРМАТИКИ

Тестянова Яна Евгеньевна
ГБПОУ НО НМК
г. Нижний Новгород

*«Наблюдайте за вашим телом, если хотите,
чтобы ваш ум работал правильно»*

Рене Декарт

Здоровье является самым драгоценным даром, который человек получил от природы. А важным и главным показателем благополучия государства и общества служит состояние здоровья подрастающего поколения.

А для укрепления, сохранения и формирования этих составляющих здоровья человека в целом в образовательный педагогический процесс

среднего профессионального образовательного учреждения внедряются здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии – это комплекс мер по охране и укреплению здоровья обучающихся в образовательном учреждении. Они решают такие задачи, как: сохранение здоровья обучающегося и приучение его к активной здоровой жизни [1, с. 101].

Главный принцип здоровьесберегающих технологий – это «Не навреди!». Ведь педагогам нужно не только дать основной объем знаний студентам, соответствующий их обучающейся программе, но и важно уметь соблюдать оптимальные условия для каждого студента. Учебная аудиторная и внеаудиторная деятельность обучающихся должна быть реальной, доступной и соответствовать их силам, а отдых в свое время должен обеспечивать полное функциональное восстановление всего организма.

Настоящий 21 век, в котором мы живем, является веком информационно-коммуникационных технологий. Они пронзили все сферы нашей жизни, и жизнь без них теперь человечеству представить очень сложно. Наши дети родились и растут в мире, где компьютер – это такая же привычная вещь, как телевизоры, плиты, электрическое освещение, уютюги. И то, что нам, взрослым совсем недавно казалось чудом техники, то для них – это просто любопытная вещь.

И поэтому, чтобы научить сегодняшнего студента, преподаватель должен знать современные педагогические образовательные технологии, а также и владеть ими. Но любая из этих инновационных технологий должна быть направлена на сохранение здоровья обучающихся не зависимо от учебной дисциплины.

Например, на занятиях информатики преподаватель учит обучающихся строить взаимоотношения с персональным компьютером

таким образом, чтобы они имели минимальный риск для своего здоровья, то есть технологично и грамотно.

Заболевания, которые может получить пользователь от ПК во время работы за ним очень разнообразны, и обычно они не возникают по одному, а идут одно за другим, так как все органы человека взаимосвязаны между собой.

Поэтому педагогу необходимо знать, что, Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие виды компонентов здоровья, которые отражены на рисунке 1 [3, с. 192].



Рисунок 1 - Компоненты здоровья человека

На первом практическом занятии информатики преподаватель рассказывает и знакомит обучающихся с техникой безопасности работы за персональным компьютером, также со схемой правильной посадки за компьютером и с СанПиНами. Схема правильной посадки при работе за ПК представлена на рисунке 2 [4, с. 175].



Рисунок 2 - Схема правильной посадки

Также преподаватель подбирает различные педагогические методы преподавания своей дисциплины, чтобы занятие было разнообразное и интересное, а не монотонное.

Например, работа в парах, в группах, где более сильный студент помогает слабому, именно помогает, а не делает за него задание. Он его контролирует, направляет и подсказывает. И тогда такие обучающиеся чувствуют поддержку со стороны своих одногруппников.

Или разбивание студентов на малые группы с индивидуальным заданием для каждой из них. Это может быть составление и заполнение «немых схем» в специализированных сервисах ПК в сети онлайн, составление и заполнение кластеров в программах MS Word, Paint или заготовки кластеров, «немых схем», сделанные преподавателем. После заполнения их студентами происходит совместное обсуждение всей

группы с участием преподавателя, где вносятся дополнения, поправки и корректировки. Все это обобщается в единый ответ и может быть отражено на доске, бумаги, в тетради, на персональном компьютере или проговорено устно.

Также даются дифференцированные индивидуальные, групповые задания обучающимся, то есть происходит постоянная смена их деятельности на занятии.

Для сохранения здоровья зрения обучающихся проводится комплекс упражнений для глаз на занятии [1, с. 217].

Упражнение 1

Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

Упражнение 2

Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

Упражнение 3

Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали - влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так -8-10 раз.

Упражнение 4

Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

Рисунок 3 - Упражнения для глаз

Также используется на учебной дисциплине ОД.05 Информатика и проектная деятельность студентов и проблемные методы, где как раз и уделяется время духовному и нравственному здоровью обучающихся. Примерами тем проектных работ могут быть, например: «Какое влияние оказывает компьютер на организм?»; «Положительные и отрицательные стороны Интернета»; «Компьютерная зависимость: плохо или хорошо?».

Основным и главным направлением в работе преподавателя на сегодняшний день является использование различных видов деятельности

на занятии с обучающимися, работа на компьютере не больше установленного времени и благоприятная обстановка во время самого занятия. Эти условия, как раз и помогают избежать усталости и сделать общение обучающихся с персональным компьютером наиболее безопасным для здоровья. Ведь здоровье улучшить нельзя, его можно только сберечь.

Список литературы

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 281 с.
2. Влияние компьютера на здоровье человека □Электронный ресурс□, TIENSMED.RU: информационный ресурс медицины и здоровья, 2016.URL:<http://www.tiensmed.ru/programmer.1.html> (дата обращения: 31.01.2024).
3. Демирчоглян Г. Г. Компьютер и здоровье. – М.: Издательство Лукоморье, Темп МБ, Новый центр, 2007. – 256 с.
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] - М.: Изд-во: Аркти, 2003. – 272 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

*Фудина Наталья Анатольевна
ГБПОУ РМ «КМК»
г. Краснослободск*

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная, а в современном мире она становится первостепенной. Поэтому одним из главных направлений в области образования сегодня является сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Проблема здоровья учащихся сегодня актуальна как никогда. Об этом заявлено и в ФГОС нового поколения. С возрастанием объема и усложнением учебной нагрузки, недостатком двигательной активности, наличием возможных стрессов, «зависанием» в гаджетах, неправильным питанием учащихся - здоровье молодого поколения подвергается огромным рискам.

Для сохранения здоровья в настоящее время особое внимание уделяется не только повышению качества образования, но и внедрению

здоровьесберегающих технологий в систему учебно-воспитательного процесса. Здоровьесберегающие технологии — это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся. Она учитывает важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни обучающихся, воздействие на их здоровье различных факторов. Это совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование у молодёжи ценного отношения к своему здоровью.

В современном образовании инновационные здоровьесберегающие технологии реализуются на основе лично - ориентированного подхода. Здесь важно учитывать индивидуальные особенности каждого ученика. Задача преподавателей образовательной организации не просто дать знания, но сформировать успешную личность обучающегося, готовую полноценно жить и самостоятельно развиваться.

Одним из направлений здоровьесберегающего образования является психологический комфорт учеников в учебно-воспитательном процессе, который включает:

- обстановка доброжелательности на занятиях;
- позитивное настроение педагога на желание самовыражения учащихся;
- внимание к каждому ответу и высказыванию студентов;
- тактичное исправление допущенных ошибок;
- допустимый уместный юмор и дополнительное отступление.

Это запас деятельности, которым располагает педагог, стремящийся раскрыть способности каждого обучающегося как личности, учитывающий индивидуальные особенности студентов.

На занятиях решается главная задача предупреждения утомляемости студентов, тем самым появляется высокий стимул для раскрытия творческих талантов и способностей ученика каждого в отдельности.

Среди здоровьесберегающих технологий выделяют:

- собственно, здоровьесберегающие, оздоровительные обучения здоровью;
- воспитания культуры здоровья.

В науке данные технологии представлены по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс.

Первые - технологии рациональной организации образовательного процесса, соблюдение гигиенических условий, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.

Вторые - предполагают как пассивную позицию учащегося (массаж, офтальмотренажеры), так и их активную позицию (различные виды гимнастики). Во время урока можно организовать небольшую физкультминутку, во время которой обучающиеся могут сменить положение тела, сделать упражнения, направленные на укрепление и расслабление мышц глаз и переключить своё внимание.



Рисунок 1

Хорошо сказывается на усвоении материала смена видов деятельности - чередование устной и письменной работ, игровых моментов

и др.). Проводится это с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения дальнейшего интереса учащихся к теме занятия.

Программы по здоровьесбережению и формированию культуры здорового образа жизни, принятые образовательным учреждением, должны носить комплексный характер, проводиться системно.

Воспитание культуры здоровья предполагает формирование четкой позиции, основа которой – ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что педагог не мало делает для здоровья современных обучающихся. Урок остаётся основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от преподавателя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала учебного занятия является важнейшим условием образования.

Важная часть здоровьесберегающей работы — это рациональная организация учебного процесса.

От соблюдения гигиенических и психо-педагогических условий проведения урока зависит функциональное состояние студентов в процессе учебной деятельности.

Список литературы

1. Резер Т.М. Медико-педагогический подход к организации здоровьесберегающей деятельности Т. М. Резер // Педагогика. - 2015. - № 5.
2. Серикова В.В. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса : методическое пособие. Часть 2. Физиологические и психологические аспекты здоровьесберегающего урока / Т. Н. Семенкова. - Кемерово: Изд-во КРИПК и ПРО, 2015.
3. Сигаева Е.В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе / Е. В. Сигаева, Н. А. Горбунова, Е. В. Дронова, Т. Н. Селезнёва. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2021. - № 28 (370). - С. 50-53. - URL:<https://moluch.ru/archive/370/83190/> (дата обращения: 03.02.2024).

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Хатуева Фатима Расуловна,
Токова Фатима Назировна
РГБОУ «Карачаево-Черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск*

Проблема здоровьесбережения студентов становится не только медицинской, но и педагогической. Качественное образование, особенно в среднем специальном образовании, возможно только при здоровьесберегающих и здоровьесберегающих условиях.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в колледже, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья преподавателя и студентов.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии — это образовательные технологии, удовлетворяющие основным критериям: нормальное физическое развитие, функционирование органов и систем человека обеспечивает способность молодого организма сохранять устойчивость к внешним факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды, быть стрессоустойчивым, сохранять работоспособность и приносить пользу обществу на протяжении долгих лет.

Здоровьесберегающая среда — это гибкая, развивающая, не угнетающая студента система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации

жизнедеятельности студентов. Здоровьесберегающее пространство на современном этапе рассматривается как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих студенту психическое и физическое благополучие, комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в образовательном учреждении, семье, в обществе в целом. К вопросу по созданию условий укрепления здоровья студентов, в образовательных учреждениях, необходимо подходить комплексно и решать совместно с педагогами, медицинскими работниками, родителями, общественностью [1, с,87].

Для сохранения здоровья молодого поколения:

во-первых, необходимо предупредить перегрузки студентов в учебном процессе, соблюдать санитарно-гигиенические нормы и возрастные особенности студентов, организовать оптимальные условия горячего питания, создать кабинеты психологической разгрузки,

во-вторых, привлечь максимально возможное количество обучающихся к занятиям в спортивных секциях, развить систему организации групп здоровья для студентов, имеющих какие-либо отклонения в здоровье, систематизировать проведение физкультурных пауз между занятиями, способствующих восстановлению должной работоспособности используя ритмичную музыку, которая стимулировала бы студентов к движению, организовывать дни и недели здоровья на свежем воздухе независимо от времени года, способствовать спортивному движению.

Все эти действия способны искоренить привычную и надоевшую ежедневную гиподинамию, процветающую сегодня во всех образовательных заведениях. Хорошее здоровье необходимо студентам как ресурс душевных и физических сил для будущей работы по

сохранению здоровья населения. Кроме того, перспективы развития системы здравоохранения и социальной сферы в целом требуют от студентов усиления работы по формированию общемедицинской и профессиональной культуры медицинского работника среднего звена, воспитания устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни, чтобы в своей будущей профессиональной деятельности молодые специалисты, личным примером и собственными убеждениями могли воздействовать на здоровье общества.

Процесс формирования здоровьесберегающей среды в медицинском колледже основан на тесной взаимосвязи практической деятельности всех структурных звеньев учебного заведения [2, с.125]. Процесс воспитания направлен на обеспечение профессионального становления личности, актуализацию индивидуально - психологического потенциала, удовлетворение потребности в социальном и профессиональном самоопределении. Деятельность администрации направлена на организацию эффективной деятельности всех участников образовательного процесса, создание максимально комфортных условий для занятий студентов и преподавателей.

Деятельность преподавательского состава главным образом нацелена на овладение методикой формирования здорового образа жизни своих воспитанников через предмет обучения.

Формирование устойчивой здоровьесберегающей среды невозможно без активной деятельности и самих студентов, где вектор их усилий направлен на овладение умениями и навыками здорового образа жизни, способами коррекции своего психолого-физиологического состояния, понимание выполнения того или иного упражнения с точки зрения науки.

Главным результатом формирования здоровьесберегающей среды в учебном заведении, как результат деятельности всего механизма, должны стать рост творческих и образовательных достижений студентов и

преподавателей, повышение уровня здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса. Здоровый образ жизни способствует укреплению здоровья человека с помощью определенных профилактических мер. При ведении здорового образа жизни улучшается эмоциональное самочувствие, повышается работоспособность, нормализуется жизнедеятельность организма. В то же время необходимо пристально обращать внимание на перспективные планы, принимаемые преподавателями колледжа, заранее продумывать современный подход к формированию здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

Формирование здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении невозможно без методических преобразований, которые предполагают [3, с.121]:

- внесение новых элементов в структуру образовательного процесса;
- повышение заинтересованности и степени удовлетворенности участников образовательного процесса;
- повышение у студентов самооценки, самоуважения и уверенности в «управлении» своей жизнью, формирование культуры здоровья;
- расширение межведомственного сотрудничества в реализации функции сохранения и укрепления здоровья студентов.

Если в колледже будут созданы условия успешности, благоприятный психологический климат, эмоции направлены в правильное русло то физическое здоровье только будет крепнуть, студенты с удовольствием будут посещать занятия, они будут здоровы и эмоционально благополучны.

Термин «здоровьесберегающие технологии» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, её

«сертификат безопасности для здоровья» и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов - М.: Медицина, 2011. - 116 с.
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд. центр "Академия", 2012. - 192 с.
3. Салько С. В. Основные направления создания здоровьесберегающего пространства, 2011., 320 с.

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Цакоева Асият Суфьяновна
РГБОУ «Карачаево-Черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск*

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми, в поздравлениях мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь[1,с.169-170].

Что понимают под здоровьесберегающими образовательными технологиями? Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» появилось в последние несколько лет. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья, формированию культуры здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе, учитывающую

специфику данного процесса, важнейшие характеристики образовательной среды.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания. Известно, что педагогические технологии отвечают на вопрос «как учить?» [1, с.205]. С позиций здоровьесбережения ответ на вопрос «как учить?» будет таким: чтобы не наносить вред здоровью обучающихся и педагогов. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать:

- как качественную характеристику любой образовательной технологии;
- как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные образовательные технологии задачами здоровьесбережения.

Важно, что при любом аспекте рассмотрения здоровьесберегающих образовательных технологий важнейшим их элементом оказывается диагностический блок, позволяющий оценить, достигнут ли запланированный результат, поскольку только в этом случае можно говорить о «технологии». Таким образом, нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья [2, с.48]. Здоровьесбережение может выступать, как одна из задач образовательного процесса.

Целевые установки: стимулировать желание быть здоровыми; учить ощущать радость от каждого прожитого дня; вызывать у них позитивную самооценку.

Здоровьесберегающие образовательные технологии основаны на следующих принципах [3, с.264-267]:

Интеграция здоровья и образования: принцип предполагает объединение здоровья и образования в единый комплексный подход.

Профилактика и охрана здоровья: предполагает предупреждение возникновения заболеваний и сохранение здоровья обучающихся. В рамках здоровьесберегающих технологий осуществляется систематическая работа по формированию навыков здорового образа жизни, проведение профилактических мероприятий, контроль за физическим и психическим состоянием учащихся.

Индивидуальный подход: предполагает учет особенностей каждого с учетом физического, психического и социального состояния учащихся, их потребностей и интересов.

Активное участие студентов: предполагает вовлечение в процесс планирования, организации и проведении занятий, проектов и других мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья.

Одним из примеров здоровьесберегающих технологий является включение физической активности в образовательный процесс: организация спортивных соревнований, уроки физической культуры. Физическая активность способствует укреплению здоровья, развитию физических навыков, улучшению общего самочувствия и настроения. Примером здоровьесберегающей технологии может быть и использование информационных технологий в образовательном процессе: онлайн-уроки, использование специальных приложений и программ для здоровьесбережения, обучение учащихся навыкам цифровой грамотности и безопасности в сети.

Здоровьесберегающие технологии играют важную роль в образовательном процессе, помогая студентам сохранять и улучшать свое физическое и психическое здоровье. Они основаны на принципах здорового образа жизни, активной физической активности, правильного питания и психологического благополучия [4, с.57]. Внедрение

здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс позволяет создать благоприятную и здоровую обстановку для обучения и развития студентов. Рекомендуется активно использовать такие технологии и обеспечивать их доступность для всех участников образовательного процесса.

Список литературы

1. Акимова Л.А. Здоровьесберегающие технологии. – Оренбург: ОГПУ, 2017.-247 с.
2. Белова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования: учебное пособие. - Ставрополь: СКФУ, 2015.-93с.
3. Морозов М.А. Здоровый человек и его окружение. здоровьесберегающие технологии. – М.: Лань, 2016.-372 с.
4. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. – СПб.:Петрос, 1996.-64 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МОДУЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «АКУШЕРСКОЕ ДЕЛО»

*Чернина Диана Раисовна
ОГБПОУ УМК
г. Ульяновск*

В настоящее время в процессе обучения профессиональным модулям специальности «Акушерское дело» в ОГБПОУ УМК важное место занимают здоровьесберегающие технологии. Под здоровьесберегающей средой понимается комплексная программа, которая базируется на соответствующей социальной инфраструктуре определенного типа и включает в себя образовательные, воспитательные, медицинские, административно-управленческие и другие формы работы по обеспечению здоровья молодого поколения в процессе образования.

На учебных занятиях МДК.04.02. Неотложные состояния в акушерстве и МДК.04.04. Оперативные вмешательства в акушерстве с целью создания здоровьесберегающей образовательной среды организуется двигательнo-творческая и проблемная деятельность;

осуществляется смена видов деятельности, чередование методов и приемов обучения, применяются игровые технологии. Данные технологии и разнообразные виды деятельности позволяют устранить физическую усталость, активизируют процесс обучения.

Эффективной формой обучения являются проблемные лекции. Основная задача лектора в этом случае – не столько передать информацию, сколько приобщить слушателей к объективным противоречиям развития научного знания и способам их разрешения. Функция студента – не только переработать информацию, но и активно включиться в открытие неизвестного для себя знания. Преподаватель использует интерактивный метод обучения: лекция с демонстрацией на тренажерах-симуляторах. Преподаватель корректирует процесс умозаключений, обсуждает спорные вопросы, внимательно контролирует каждый этап работы, следит за тем, чтобы участники не отклонялись от поставленной темы. Закрепление нового учебного материала: преподаватель организует самостоятельную работу обучающихся на занятии по изучению нового материала: работа с текстом (конспектирование материала, составление кроссворда из новых терминов). Проводит первичную проверку усвоения нового материала: студенты формулируют затруднения и осуществляют коррекцию самостоятельно, преподаватель проверяет конспекты и кроссворды.

На практических занятиях применяется симуляционная технология. Методика основана на совместной деятельности преподавателя и студентов, совместном поиске, апробировании новых форм работы, что в итоге влияет на активизацию познавательной активности обучающихся на занятии и повышает эффективность преподавания. Симуляционная лаборатория организована по функционально-деятельностному принципу. Функциональные зоны оснащены оборудованием и инструментарием, позволяющим обучающимся освоить умения и приобрести

первоначальный практический опыт. Преподаватель имитирует трудовую деятельность среднего медицинского звена в акушерском стационаре. В ходе практического занятия преподаватель продемонстрирует манипуляцию на тренажерах. Обучающиеся выполняют манипуляцию на тренажере в игровой ситуации. Применяются групповой и индивидуальный методы. Обучающиеся контролируют каждый этап игры и обсуждают с преподавателем и друг с другом правильность выполнения манипуляции и теоретических обоснований игрока. В ходе игры обучающиеся формулируют затруднения и осуществляют коррекцию самостоятельно. Обучающиеся дают оценку по результатам своей деятельности (самооценка и взаимооценка). Демонстрируя знания и умения, на основе своего опыта обучающиеся воспроизводят готовность решать профессиональные задачи.

Предлагаемый подход и модель позволяют целостно решать задачи сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса. Практические занятия проводятся с использованием программных симуляторов, имитирующих работу оборудования и лабораторных стендов, либо удаленным доступом к реальному оборудованию, которые позволяют упростить задачу проведения за счет использования мультимедиа-технологий, имитационного моделирования и т.д. Например, методические указания для практических занятий включали в себя следующий перечень заданий: продемонстрировать планы бесед с пациентками, схемы алгоритмов и памятки для пациентов по уходу; предоставить план-конспекты бесед с коллегами и памятки для пациентов; продемонстрировать на тренажерах методики выполнения манипуляций; показать решение тестовых заданий; ответить на контрольные вопросы; показать решение задач.

Внеурочные мероприятия проводятся в форме интерактивной площадки, которая обеспечивает активное вовлечение всех участников в

процесс работы с обучающимися. Используются методы: ролевая игра, дискуссия, тренинг, мастер-класс, а также возможности компьютерной и мультимедийной техники.

Использование художественно-иллюстративного материала, бесед, викторин в неформальной деятельностной обстановке повышает ответственность обучающихся за сохранение и укрепление своего здоровья. Формирование устойчивой здоровьесберегающей среды невозможно без активной деятельности самих студентов, где вектор их усилий направлен на овладение умениями и навыками здорового образа жизни, на понимание выполнения того или иного упражнения с точки зрения науки. Занятия в нашем колледже проводятся на электронной платформе мобильного приложения «Vk Мессенджер» и Telegram (согласно утвержденному расписанию). Во время видеоконференций проводятся активные и интерактивные уроки (дискуссия, решение задач, обсуждение, сообщение студентов на поставленные опрос-задания, решение тестовых заданий). Выполненные студентами задания отправляются преподавателю с помощью встроенного чата мессенджеров в виде текстовых документов и фотоотчетов. Синхронный и асинхронный формат изучения и закрепления учебного материала позволяет равномерно обучить всех студентов и организовать индивидуальное обучение, тем самым повысить качество обучения и успеваемость студентов.

Благодаря самостоятельной работе студент становится активным субъектом обучения, что означает: его способность занимать в обучении активную позицию; умение проектировать, планировать и прогнозировать свою учебную деятельность; осознание своих учебных возможностей и готовность составить программу действий по саморазвитию.

Главным результатом формирования здоровьесберегающей среды в среднем учебном заведении, как результат деятельности всего механизма, должны стать рост творческих и образовательных достижений студентов и

преподавателей, повышение уровня здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса.

Список литературы

1. Димитриева О.А., Формирование здоровьесберегающей образовательной среды в ОБГОУ СПО Ульяновском медицинском колледже [Текст] / О.А. Димитриева // Педагогический вестник «Разговоры о главном ...». – 2012. - №2. – С. 23-28.
2. Концепция симуляционного обучения в системе медицинского образования в Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://stgmu.ru>, свободный.
3. Концепция создания здоровьесберегающей образовательной среды в образовательном учреждении среднего профессионального образования [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://медколледж73.рф/index/materialy_dlja_prepodavatelej/0-284
4. Нагимова Н.И. Активные формы продвижения инновационного педагогического опыта в системе начального и среднего профессионального образования [Текст]: методическое пособие / Н.И. Нагимова, Н.В. Гвоздюк. – Ульяновск: УИПКПРО, 2012. - 40с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО МДК.02.01.01 СЕСТРИНСКИЙ УХОД ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И СОСТОЯНИЯХ ПАЦИЕНТОВ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

*Чибышева Наталья Владимировна,
Баичкина Марина Сергеевна
ГБПОУ НО НМК
г. Нижний Новгород*

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно несовершеннолетних. Однако следует отметить, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Поэтому, именно на этапе среднего профессионального образования приоритетной проблемой является воспитание у обучающихся мотивации к здоровью, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни. Необходима технология формирования культуры двигательной активности, соответствующей

возрастным особенностям, ориентация на их самосохранение и саморазвитие [1, с.418]. В современной педагогической литературе под понятием «здоровьесберегающие технологии» понимается совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения представляет собой совокупность управленческих организационных обучающих условий, направленных на формирование, укрепление и сохранение социального, физического, психического здоровья, профилактики факторов «риска», реализация комплекса оздоровительных мероприятий [2, с. 224]. Здоровьесберегающие образовательные технологии подразумевают компетентностный подход к созданию здоровьесберегающей образовательной среды и объективным потребностям всех участников образовательного процесса [3, с. 112].

В настоящее время очевидным становится существенное ухудшение состояния здоровья студентов. Причины кроются в возрастании объема и усложнения учебной нагрузки, недостатке двигательной активности, неправильном питании, наличии частых стрессов, а также в несоблюдении гигиенических требований в ходе учебного процесса.

Целью нашей работы является обеспечение обучающимся возможности сохранения здоровья за период обучения на МДК.02.01.01 Сестринский уход при различных заболеваниях и состояниях пациентов терапевтического профиля, формирование необходимых знаний, обучению применению технологий сохранения здоровья в современной жизни.

Для достижения цели были поставлены задачи:

1. Провести анализ современной педагогической литературы по вопросам здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

2. Провести анкетирование обучающихся, с целью выявления причин и времени максимального физического и умственного утомления на занятиях.

3. Разработать комплекс упражнений для улучшения зрения и снятия утомления, внедрить их в учебный процесс и оценить результаты.

Следует отметить, что сидячий образ жизни, нагрузка на глаза во время занятий и умственное утомление — это факторы, оказывающие отрицательное влияние на здоровье студента. Постоянное напряжение мышц головы, шеи, рук, спины приводит к развитию остеохондроза, сколиоза, головным болям, нарушению зрения.

В начале обучения по МДК.02.01.01 было проведено анкетирование среди студентов 3 курса, с целью выявления уровня умственной работоспособности и оценки вегетативных показателей на теоретических и практических занятиях. Всего опрос прошли 43 обучающихся. Установлено, что к началу третьей пары учебных занятий 57% респондентов отметили признаки утомления, выражающиеся в снижении внимания, темпа работы, двигательном беспокойстве или заторможенности. Несмотря на то, что у 43% обучающихся наступает период высокой, устойчивой работоспособности, большинство указали на повышенное напряжение мышц рук, спины, усталость глаз.

На основании полученных данных, был разработан комплекс упражнений для улучшения зрения и снижения утомляемости:

- физкультурная минутка — динамическая пауза во время занятий, в форме дыхательной гимнастики и физических упражнений, время проведения— 2-3 минуты;
- гимнастика для глаз, время проведения 1-2 минуты;
- пальчиковая гимнастика, для снятия напряжения мышц рук, время проведения 1-2 минуты.

Все комплексы были оформлены в виде памяток и стали активно применяться преподавателями на теоретических и практических занятиях.

Системное включение в учебный процесс указанных мероприятий привело к снижению уровня утомления у обучающихся. При повторном

анкетировании более 70% отметили, что стали более активными и внимательными, повысилось качество запоминания материала.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Анализ современной педагогической литературы показал, что один из наиболее важных аспектов решения проблемы низкой эффективности обучения — это применение здоровьесберегающих технологий.

2. Разработанные комплексы упражнений эффективны, универсальны, не требуют больших временных или физических затрат и могут быть рекомендованы для использования в учебном процессе.

3. После внедрения в учебный процесс динамических минуток повысилась работоспособность у 70% обучающихся, что способствует сохранению здоровья и повышению качества учебного процесса.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии, которые применяются на занятиях по МДК.02.01.01 Сестринский уход при различных заболеваниях и состояниях пациентов терапевтического профиля, способствуют укреплению и сохранению здоровья, снимают напряжение и стресс, повышают эффективность учебной деятельности. В процессе обучения формируется личность будущего специалиста, обладающая такими развиваемыми качествами, как стремление к заботе о своем здоровье. Студент овладевает опытом практической деятельности, направленной на оздоровление организма, развивает умение вести здоровый образ жизни. Успех профессиональной деятельности будущих средних медицинских работников зависит, в том числе от наличия крепкого здоровья и умения его сохранить в условиях стресса и напряженного труда.

Список литературы

1. Ахтямова К.М., Баштанова В.О., Лазько Е.А. Концепция здорового образа жизни глазами подростков и студентов // Белые цветы. Сборник тезисов 96-й Международной студенческой научно-практической конференции, 28-й Международной научно-практической конференции молодых ученых, 25-й

- Международной медико- исторической конференции студентов. Казань, 2022. С. 417.
2. Бородатова А.Р. Здоровый образ жизни студента и его составляющие // Образование. Наука. Производство. Сборник докладов XIV Международного молодежного форума. Белгород, 2022. С. 121-124.
 3. Крикунов Г.А. Бег – Составляющая здорового образа жизни // E-Scio. 2023.№3 с.224
 4. Панфилова А. П. П167 Инновационные педагогические технологии: Активное обучение : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А . П.Панфилова. — М.: Издательский центр «Академия», 2020. - 192 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Шебзухова Аминат Исмеловна
РГБОУ «Карачаево-Черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск

В настоящее время медицинские работники констатируют стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, резкое увеличение доли патологии нервной системы, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата среди молодежи. Налицо существенное ухудшение здоровья, связанное с возрастанием объема учебной нагрузки, недостатком двигательной активности, неправильным питанием, нарушением гигиенических требований в организации учебного процесса.

В связи с этим, одним из направлений деятельности СПО является сохранение здоровья молодежи [2, с.194]. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему.

Большинство проблем здоровья обучающихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы преподавателей, т. е. связано с их профессиональной деятельностью, поэтому педагогам необходимо найти

резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии обучения включают компоненты:

- оптимальный уровень трудности, вариативности методов и форм обучения;
- сочетание различных форм предоставления информации;
- создание эмоционально благоприятной атмосферы;
- культивирование у обучающихся знаний по вопросам здоровья.

В здоровьесберегающих технологиях применяют разнообразные методы: фронтальный и групповой, практический, ситуационный и др. Эффективность анализа здоровьесберегающей деятельности зависит от методологических и методических подходов и строится на принципах, отработанных в течение предыдущих десятилетий: комплексность, системность, репрезентативность, целостность, динамичность, методическое единство.

Комплексность подразумевает единовременный охват широкого круга показателей, отражающих состояние образовательной среды, и персональные данные, и характер учебной и внеучебной нагрузки [3, с.65].

Системность - анализ качественных и количественных показателей деятельности образовательного учреждения, взаимосвязь между ними. Целостность — необходимое условие для полноценного анализа данных, подразумевающее всестороннее представление результатов по каждому учреждению образования.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить: медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные и здоровьесберегающие экологические технологии.

Здоровьесберегающие технологии в работе преподавателя СПО - системно организованное на едином методологическом фундаменте сочетание принципов педагогики сотрудничества, элементов педагогического мастерства, и заботы о сохранении его здоровья и воспитание у него культуры здоровья.

Таким образом, главной задачей реализации здоровьесберегающих технологий является организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание обучающихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью [1,с.112].

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Список литературы

1. Антропова, М. В. Основы гигиены учащихся [Текст] / М. В. Антропова. — М.: Просвещение, 1971.-208 с.
2. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии [Текст] / Г. К. Селевко. — М.: Просвещение, 1998.- 256 с.
3. Цабыбин, С. А Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Текст] /авт.-сост. С. А. Цабыбин. — Волгоград: Учитель. 2009.-172 с.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ЗДОРОВЬЕСЪБЕРЕЖЕНИ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

*Семенова Муслима Алиевна,
РГБОУ «Карачаево-черкесский медицинский колледж»
г. Черкесск*

В своей педагогической практике, наряду с традиционными методами, я использую информационные технологии обучения. Использование данных технологий в медицинском колледже значительно поднимает уровень обученности. Одним из достоинств ИКТ технологий, является повышение качества обучения за счет новизны деятельности, интереса к работе с компьютером. Кроме того, компьютерные технологии позволяют создать условия для работы в индивидуальном темпе, комфортном режиме, что создает ситуацию успеха. Эффективность воздействия учебного материала на студенческую аудиторию во многом зависит от степени уровня иллюстративности учебного материала. Визуальная насыщенность учебного материала делает его ярким, убедительным и способствует интенсификации процесса его усвоения. Одним из таких приемов, широко используемых в настоящее время, являются компьютерные презентации [1].

Использование презентаций в учебном процессе сопровождается рядом сдерживающих факторов. С одной стороны - готовых учебных презентаций по учебным предметам по конкретным темам нет и необходимо преподавателям предметникам самостоятельно разработать и адаптировать презентацию к своим лекционным и практическим занятиям

[3, с.41]. С другой стороны- существуют программы, позволяющие непрофессионалам в области информатики быстро и просто создавать серию насыщенных информацией слайдов, оформленных в единый слайд-фильм с мультимедийными эффектами.

Одним из наиболее доступных и широко распространенных программ, применяемых в образовательном процессе, является Power Point.

На основании опыта составления и применения презентаций можно предложить следующие рекомендации:

1. Информация Power Point не должна быть развернутой презентацией всего лекционного материала, а только кратким содержанием ключевых понятий.

2. В каждой презентации важно ее содержание, а не графическое оформление.

3. На каждом слайде должно быть минимальное количество текста, поскольку избыток текстовой информации будет отвлекать аудиторию.

4. Презентация не заменяет педагога, является лишь вспомогательным средством. Педагогу отводится главная и исключительная роль.

5. Преподавателю не следует читать со слайда. Информация на слайде только для учащихся [3, с.125]. Педагог должен изложить намного больше информации, нежели это отражено в его презентации.

6. По окончании занятия можно раздать желающим листы с копиями материала, представленного на слайдах.

7. Необходимо избавить презентацию от лишних диаграмм, таблиц, чрезмерного количества графических изображений. Это отвлекает внимание.

8. Не использовать – яркий цвет, в качестве фона слайда. На таком фоне, практически невозможно увидеть текст.

Целью моей работы является повышение познавательной активности обучающихся, интереса к предмету и эффективности обучения. Данная цель предполагает реализацию следующих задач: содействовать развитию познавательного интереса, повысить мотивацию к учению, развивать творческие способности. Опыт применения компьютерных презентаций в процессе обучения в медицинском колледже, подчеркивает некоторые преимущества этого метода [2, с.72]:

1) Интеграция гипертекста и мультимедиа в единую презентацию позволяет сделать изложение учебного материала наглядным и убедительным.

2) Сочетание устного лекционного материала с демонстрацией слайд-фильма позволяет концентрировать визуальное внимание студентов на особо значимых моментах учебного материала.

3) Компьютерные презентации удобно использовать для вывода информации в виде распечаток на принтере в качестве раздаточного материала для студентов.

4) Использование компьютерных презентаций позволяет улучшить усвоение учебного материала студенческой аудиторией и проводить занятия на качественно высоком уровне.

Использование здоровьесберегающих технологий пробуждает желание заботиться о своем здоровье. Насыщенная, интересная и увлекательная студенческая жизнь становится важнейшим условием формирования здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это комплексный подход к образованию, направленный на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Они представляют собой систему методов, приемов и организационных форм, которые способствуют формированию

здорового образа жизни, развитию физической и психической активности, а также укреплению психологического и социального благополучия учащихся.

Основная цель здоровьесберегающих образовательных технологий – создание условий для полноценного физического, психического и социального развития студентов. Они помогают формировать у молодежи навыки здорового образа жизни, осознание значимости здоровья, а также развивают у них ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Список литературы

1. Черткова Е.А. Использование компьютерных презентаций в учебном процессе // Информационные технологии в образовании, 2018.
2. Семакин И.Г. Информатика. Программа для основной школы: 9-11 классы. – М.:БИНОМ. Лаборатория знаний, 2022.-с.139
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы - М., 2003.-с.270.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

*Тарасов Максим Анатольевич
ГБПОУ НО НМК
г. Нижний Новгород*

Начало XXI века стало для большинства стран мира временем значимых перемен, связанных с ускоряющим расширением информационного пространства. Это повлияло на состояние всех институтов общества, на изменение сознания людей, их поведение. Несмотря на закономерный характер изменений, человечество оказалось не готово к скорости подобных перемен. Характерные метафоры современной эпохи отражают отношение к ней: «эпоха цифрового поколения», «электронный концлагерь», «глобальная деревня», «мягкая власть» и др. Такие характеристики не случайны, поскольку

медиакультура стала серьёзным вызовом профессионалу по причине серьёзных рисков, связанных с феноменологией информационного пространства, требующей и учета бытийной составляющей человека, и необратимого характера ускорения. Содержательная сторона информации подчас носит неуправляемый характер, с чем трудно справиться обучающемуся. В таком контексте профессиональное образование призвано обеспечить модели обучения, которые бы формировали способность содержательного и ценностного выбора не только в процессе обучения, но и в личностном развитии и заботе о своем здоровье [1, с. 149].

Сегодня трудно себе представить эффективную работу любого образовательного учреждения, реализующего множество образовательных программ и обеспечивающего содержание и воспитания обучающихся без интеграции во все сферы его деятельности цифровых и информационных технологий, в том числе технологий опережающего развития. Именно поэтому важно изучать новейшее цифровое оборудование, которое внедряется в использование учреждениями образования и здравоохранения за счёт компьютерных технологий, и именно поэтому данная тема не потеряет своей актуальности. Сочетание бережного отношения к применяемым ранее принципам реализации образовательных программ, направленных на здоровьесбережение и не только, с вдумчивым внедрением инновационных технологий в управленческую деятельность может обеспечить эволюционно взвешенное развитие образования и здравоохранения в целом [2, с. 7].

Цель данной статьи – изучить современные подходы к формированию культуры здоровья обучающихся на основе систематизации последних достижений современной науки и оздоровительной практики. Методы исследования: анализ литературы, генерализация понятий/

Здоровьесбережение – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.

При использовании термина здоровьесбережения предполагается его многогранное содержание:

1. Деятельность, направленная на улучшение и сохранение жизни человека (рекреационная, хозяйственно-бытовая - направленная на оздоровление, лечение, восстановление физических сил и т.п.);
2. Деятельность, направленная на укрепление и создание семьи;
3. Профессиональная активность, трудовая деятельность;
4. Социально-культурная деятельность (общественная активность);
5. Духовно-нравственная активность.

Здоровьесбережение – общее понятие «образа жизни», содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.

Здоровьесбережение – основа профилактики заболеваний. Здоровьесбережение на уровне личности предполагает выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Выбор определяется уровнем культуры человека, освоенных знаний и жизненных установок, определенный комплекс норм поведения, которое предусматривает здоровьесбережение. Это, прежде всего: соблюдение оптимального двигательного режима с учетом разных особенностей организма, сбалансированное питание, отказ от саморазрушающего поведения, соблюдение правил личной и общественной гигиены, соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены, повышение уровня медицинских знаний и овладение

навыками самоконтроля состояния здоровья, а также здоровое сексуальное поведение [3].

Так как в оба определения здоровьесбережения входят понятия о профилактике заболеваний и о навыках, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья, можно сделать вывод о том, что в процесс здоровьесбережения включены цифровые и компьютерные технологии, направленные на диагностику и своевременное выявление различных отклонений от нормы в человеческом организме. К таким технологиям относятся, например, относятся: УЗИ, анализы крови, кардиограмма, исследование глазного дна другие. Далее будут рассмотрены некоторые из них, а именно – ультразвуковое исследование и компьютерная томография.

Ультразвуковое исследование – неинвазивное исследование организма человека или животного с помощью ультразвуковых волн. Получение изображения в режиме реального времени дает возможность отслеживать ряд динамических процессов, происходящих в организме, таких как движение крови по сосудам и состояния плода. В настоящее время ультразвуковая диагностика применяется в медицине повсеместно, являясь необходимым методом исследования во многих разделах медицины, несмотря на наличие более современных методов.

Компьютерная томография – метод изучения состояния организма человека, при котором производится последовательное, очень частое измерение тонких слоев внутренних органов. Эти данные записываются в компьютер, который на их основе выстраивает полное объемное изображение. Благодаря компьютерной томографии можно получить послойное изображение интересующего объекта (головы, коленного сустава, печени, почек и др.). В результате можно выстроить объемную картину, а не плоскую проекцию, как происходит в случае с рентгеном. Томография является одним из основных примеров внедрения новых

информационных технологий в медицине, а соответственно – и в процессе здоровьесбережения. Создание этого метода без мощных компьютеров было бы невозможным [4].

Помимо методов цифровой диагностики, в которых исследования не обходятся без участия врачей, популярным в работе по здоровьесбережению становится использование умных часов, фитнесбраслетов, кроссовок с чипами. Все эти гаджеты снабжены необходимыми функциями для самостоятельного отслеживания физической активности, то есть данные инструменты направлены на профилактику различного рода заболеваний, что тоже входит в понятие здоровьесбережения. В перечисленных выше электронных технологиях есть встроенные пульсометры, которые позволяют отслеживать работу сердца на протяжении всего дня, сообщать о реакции на нагрузки и поведение организма в спокойном режиме. Данные устройства способны отслеживать состояние сна, рассчитывать пройденное расстояние и количество шагов. По данным Всемирной организации здравоохранения установлен необходимый минимум в 8000 шагов. Помимо этого, гаджеты в целях здоровьесбережения оснащены возможностью напоминания о низкой физической активности [1, с. 151].

Также применить цифровые технологии можно и для создания специальной программы, определяющей способности человека к тому или иному виду спорта, учитывающей не только стандартные качества (вес, рост, объем легких), но и такие качества, как скорость реакции, внимательность, ловкость, соотношении «быстрых» и «медленных» мышечных волокон. Исходные данные позволяют предложить студенту определенный вид спорта, смогут мотивировать его для дальнейшего роста и работе по здоровьесбережению. [1, с. 150].

Формирование культуры здоровья через использование цифровых технологий привело к возникновению различных педагогических и

оздоровительных программ, связанных с вопросами ценностного отношения к своему здоровью и ориентированных на здоровьесбережение. Образ жизни человека зависит не только от объективных, но и от субъективных факторов, уровня сознания и общей культуры личности. Именно поэтому здоровый образ жизни можно и нужно целенаправленно формировать. В последнее время специалистами в области здоровьесбережения отмечаются нарушения студентами элементарных правил гигиены быта, режима и качества питания, здорового сна. Загруженность учебной деятельностью, отсутствие свободного времени для активного отдыха наносят непоправимый вред здоровью. Следовательно, в студенческие годы необходимо активно воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни и формировать практические навыки ЗОЖ, а цифровые технологии станут для студентов отличными инструментами в достижении здоровья и яркой полноценной жизни [5, с 220].

Список литературы

1. Савотина, Н. А. Использование потенциала цифровых технологий в работе по здоровьесбережению обучающихся / Н. А. Савотина, И. Д. Котуранова // Вестник Калужского университета. – 2019. – № 4(45). – С. 149-152. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44205015_85643288.pdf.
2. Автоматизация процессов, цифровые и информационные технологии в управлении и клинической практике лечебного учреждения: научные труды / Под ред. О.Э. Карпова. – М.: Деловой экспресс, 2016. – 388 с. – URL: <https://www.pirogov-center.ru/etc/pirogov-2016.pdf>.
3. Сущность и роль здоровьесбережения и медико-социальные проблемы физиологического старения населения России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014002643>.
4. Википедия [Электронный ресурс]: свобод.энцикл. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki>.
5. Дергач, Е. А. Интеграция технологий здоровьесбережения в образовательной деятельности студентов. – Пинск: Полесский государственный университет, 2023. – 267с. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50317479_66487252.pdf.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ГАПОУ «БРЯНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

*Цупова Елена Александровна
ГАПОУ ББМК,
г. Брянск*

Цифровизация-это внедрение цифровых технологий в разные сферы жизни.

Цифровизация профессионального образования предполагает глобальное переосмысление подхода к обучению и воспитанию молодежи, повышение эффективности работы учебного заведения путем оптимизации и автоматизации образовательных процессов [9]. Цифровое обучение предназначено для улучшения обучения, а не просто для его продолжения.

Актуальность цифровизации профессионального образования вызвана необходимостью адаптации системы профессионального образования и обучения к запросам цифровой экономики и цифрового общества, становление которых - глобальные тренды современной эпохи. Построение цифрового образования - важнейшие приоритеты государственной политики Российской Федерации.

Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования по медицинским специальностям [7] ориентируют нас на новые современные подходы в образовании, что, в том числе, предполагает широкое внедрение цифровых технологий в учебно-воспитательный процесс каждого образовательного учреждения.

Цифровизация образования Российской Федерации создала базу для перехода на новый качественный уровень подготовки медицинских специалистов, которые гарантированно будут востребованы на рынке труда, владея современными цифровыми тенденциями, а также

ориентированы на непрерывное профессиональное обучение с помощью электронных образовательных технологий. Педагогу в этом процессе отводится роль направляющего проводника данных технологий [8].

Все эти перемены, глобальные тренды и инновации нашли отражение в работе Государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Брянский базовый медицинский колледж». Цифровизация его образовательного процесса позволила поднять качество подготовки медицинских специалистов на новый современный уровень. В этой связи все преподаватели ГАПОУ «Брянский базовый медицинский колледж» прошли усиленную и динамичную подготовку по вопросам овладения новыми цифровыми технологиями и приемами, среди прочих можно назвать работу на платформе Сферум, которая успешно помогает проводить такие формы работы как: заседания научных обществ, кураторские часы, родительские собрания, организацию самостоятельной домашней работы обучающихся по учебным дисциплинам.

Организация и проведение родительских собраний на платформе Сферум имеют ряд неоспоримых достоинств. Среди них можно отметить следующие: родителям обучающихся не надо тратиться на поездку в колледж и обратно, экономия бюджета составляет от 300 рублей и более, не надо часами ожидать вначале собрания, как это часто бывает с приезжими из далека, а после собрания нет необходимости терять время на ожидание очередного рейса домой. Значительно экономится время и силы взрослых и занятых людей. Собственный опыт автора статьи позволяет утверждать, что наиболее оптимальным временем для проведения родительских собраний являются воскресные дни, первая их половина. В этом случае, в семье остается достаточно время для общения, выполнения прочих семейных планов. Сбор родителей носит высокий количественный характер, потому что родители свободны от работы, а их дети - наши

обучающиеся помогают родителям выйти и участвовать в собрании через платформу Сферум.

Заседания научных обществ для обучающихся позволяют расширить диапазон их знаний по самым различным дисциплинам. При наличии нескольких учебных корпусов, работе обучающихся в больницах, обучении в разные смены, иногда затруднительно собрать обучающихся разных групп и курсов в одно время в определенном месте. Поэтому работа в дистанционном режиме, с учетом экономии времени на дорогу, затрат на перемещение по городу в транспорте, с успехом позволяет собрать обучающихся на заседание, собрание, конференцию.

От преподавателей доклинических и клинических дисциплин требуется углубленное и постоянное изучение новых нормативных документов МЗ РФ и своевременное информирование о них обучающихся. Учебники в связи с «регуляторной гильотиной» в одночасье устарели по целому ряду позиций, преподаватели стоят перед необходимостью создания электронных материалов в помощь обучающимся. Автором статьи практикуется методика создания для каждого обучающегося электронной профессиональной библиотеки, которая пополняется преподавателем на протяжении всего курса обучения новыми приказами, СанПиНами, атласами, пособиями, средствами самоконтроля знаний обучающихся по данной дисциплине, фильмами, презентациями, инструкциями по технике безопасности, требованиями к написанию рефератов, подготовке курсовых и т.д. Уже на первом лекционном занятии преподаватель обменивается с обучающимися адресами электронных почт, куда преподаватель регулярно отправляет необходимую для них информацию. Опыт работы автора статьи показывает, что такая регулярная и доступная в учебном заведении связь преподавателя с обучающимися: повышает информированность последних по учебной дисциплине,

оптимизирует их деятельность, учит молодых людей новым технологиям и приемам в образовании.

Большое подспорье оказывают цифровые технологии в вопросах организации кураторской организаторской деятельности, что позволяет через платформу Сферум ежедневно передавать обучающимся своей группы необходимую и актуальную информацию, поддерживать контакт с группой даже удаленно, давать им распоряжения и инструкции.

Таким образом, нужно отметить, что цифровизация образования с успехом помогает решать задачи учебно-воспитательного процесса в Государственном автономном профессиональном образовательном учреждении «Брянский базовый медицинский колледж», который уже более 90 лет остается одним из самых востребованных СПО Брянской области.

Список литературы

1. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 247 - «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция);
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.05.2017 N 203 «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 – 2030 годы»;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 18.04.2016 г. N 317 «О реализации национальной технологической инициативы»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.07.2017 N 1632-р «Об утверждении программы «Цифровая экономика Российской Федерации» (раздел 2 – «Кадры и образование»);
6. Приоритетный проект в сфере «Образование» «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации» (утверждён президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 25.10.2016 N 9);
7. Приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 N 502 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело»;
8. Буданцев, Д. В. Цифровизация в сфере образования: обзор российских научных публикаций издат. Молодой ученый. - 2020. -№ 27 (317). - С. 120-127;
9. Полат Е. С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования : учеб. пособие для студентов вузов / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина. -2-е изд., стер. - М.: Academia: Издат. центр «Академия», 2008, 2007, 2010. -365 с.

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ
СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СРЕДНЕМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

**Материалы
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием**

20 февраля 2024 года

Печатается в авторской редакции

Подготовка оригинал-макета *Е.П. Поповой, О.В. Ефимовой*