

Преподаватель  
профессионального модуля  
ГБПОУ «Армавирский  
медицинский колледж»  
Осачева В.С., г. Армавир,  
Краснодарский край

### **Методы реализации здоровьесберегающих технологий на практических занятиях в медицинском колледже**

Здоровье — абсолютная и непреходящая ценностная категория, занимающая в иерархии общечеловеческих ценностей самое высокое положение. Проблема сохранения и укрепления здоровья, формирование ЗОЖ во все времена была одной из ключевых проблем человечества. Несмотря на усилие государственных структур, направленных на сохранение здоровья, уровень здоровья населения в России падает. Особенно актуальна данная проблема в студенческом возрасте, так как здоровье студентов определяется особенностями этого периода в их жизни. Студенческая среда относится к ситуациям повышенных требований, психических нагрузок и перегрузок. Поэтому пропаганда ЗОЖ среди молодежи — одна из основных задач оздоровления жизни нашего общества. Здоровье молодежи — это фундамент, на котором формируется здоровье взрослого человека

Здоровьесберегающая образовательная технология — система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Здоровьесберегающее воспитание студентов колледжа, характеризующееся как интегрированная система, включающая решение комплекса задач, связанных с формированием у студентов культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом и духовнонравственном здоровье; навыков сохранения собственного здоровья, овладением здоровьесберегающими технологиями в процессе воспитательных мероприятий во внеаудиторное время; формированием представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, пониманием влияния этой деятельности на всестороннее развитие личности студента (физическое, психическое, социальное).

Здоровьесберегающее воспитание подразумевает решение комплекса задач, связанных, во-первых, с формированием у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья; во-вторых, формированием у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья, овладением здоровьесберегающими технологиями в процессе обучения во внеурочное время; в-третьих, формированием представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, пониманием влияния этой деятельности на развитие личности человека, на процесс обучения и взрослой жизни.

Целостный подход к пониманию здоровья приводит к серьезным

изменениям в студенческой жизни и охватывает все уровни – от управления колледжем до групповых отношений и связей с внешним сообществом.

Сегодня важно создать такие условия для развития колледжей, которые способствуют укреплению здоровья. Основой для разработки и реализации программ здравоохранения является практика, которая позволяет преподавателям и студентам вести здоровый образ жизни в оптимальных гигиенических условиях. Занятия в лабораториях, практические тренировки на манекенах и работа в симуляционных центрах требуют высокой концентрации внимания, физической активности и эмоциональной стабильности. Внедрение здоровьесберегающих технологий помогает снизить риск профессиональных заболеваний у будущих медиков и уменьшить нагрузку на организм.

В системе образования можно выделить три возможных уровня решения задач по проблеме реализации здоровьесберегающих технологий.

1. Муниципальный уровень, который предполагает принятие грамотных стратегических решений и, в соответствии с этим, финансирование направлений и программ работы несколькими ОО. Необходимо серьезное научное обеспечение разработки и реализации принимаемых программ с учетом состояния здоровья студентов, всего населения, проживающего на данной территории. Ответственные лица на этом уровне – руководитель отдела образования и его заместители.

2. Уровень колледжа. Выбор пути начинается с постановки целей, определения места проблем здоровья среди задач колледжа, просто более внимательного отношения к этим вопросам, активного внедрения в работу колледжа здоровьесберегающих технологий, перехода в статус «школы здоровья» и т.п. Хотя ответственность за все происходящее несет персонально директор колледжа, принимаются такие решения совместно с Советом колледжа, родительским комитетом, педагогическим коллективом. Также необходима научная поддержка, основанная на данных о состоянии здоровья студентов. На уровне колледжа с использованием здоровьесберегающих технологий решаются следующие задачи:

- создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий для образовательного процесса;
- обеспечение организации образовательного предотвращающей формирование у студентов дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.п.;
- обеспечение студентов в период их пребывания в колледже питанием, способствующим нормальной работе пищеварительной системы и обмену веществ в соответствии с современными медико-гигиеническими требованиями;
- включение в учебные планы колледжа всех групп занятий, позволяющих целенаправленно подготовить студентов к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитать стремление к ведению здорового образа жизни;
- обеспечение подготовки (повышение квалификации, переподготовка) всего педагогического коллектива по вопросам здоровья, подготовки всех учителей

- и специалистов к внедрению в работу колледжа здоровьесберегающих ОТ;
- обеспечение охраны здоровья педагогов и создание условий, позволяющих им грамотно укреплять свое здоровье;
  - проведение мониторинга состояния здоровья студентов;
  - проведение тематической работы с родителями студентов, направленной на формирование в их семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.

3. Уровень группы или подгруппы, обеспечиваемый работой на занятии. От того, насколько работа каждого преподавателя отвечает задачам здоровьесбережения, в конечном счете зависит результат влияния колледжа на здоровье студентов. Организовать обучение преподавателям таким технологиям - задача руководства; использовать их в своей работе, отслеживая результаты, - задача каждого преподавателя.

Преподаватель должен обращаться к педагогическим средствам, которые влияют на здоровье обучающихся. Его роль заключается в анализе возможностей его преподавания, технологий обучения, связанных со здоровьем, и разработке собственных инструментов, которые реализуют функцию здоровьесбережения. Например, предусмотреть выполнение студентами заданий репродуктивного и творческого характера по тематике охраны здоровья, текущую педагогическую диагностику работоспособности обучающихся, включение в занятие релаксационных и других здоровьесберегающих упражнений и тренингов.

Особая забота о психологической адаптированности студентов обусловлена тем, что это интегральное качество играет определяющую роль в жизни человека, особенно на этапе его развития.

**Перед преподавателем, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие ОТ, на первом этапе стоят следующие задачи:**

- объективно оценить свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой коррекции и приступить к его реализации (с этого надо начинать!);
- пройти необходимое повышение квалификации вопросам здоровья, здоровьесберегающих образовательных технологий;
- провести проверку используемых в своей работе педагогических приемов и техник в аспекте их предполагаемого воздействия на здоровье студентов;
- начать целенаправленную реализацию ЗОТ в ходе проведения учебных занятий и внеурочной работы, с учащимися, отслеживая получаемые результаты с помощью объективных методов оценки;
- содействовать формированию в своем колледже здоровьесберегающей образовательной среды как эффективному взаимодействию всех членов педагогического коллектива, студентов и их родителей для создания условий и реализации программ, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий – такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся

не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Здоровьесберегающие ОТ — это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно- образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, когда при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья студентов и педагогов.

На втором этапе необходимо учитывать:

- 1) обстановку и гигиенические условия в кабинете: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения кабинета и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей, учебная мебель, обеспечивающая правильную посадку студентов на занятиях и т.д.
- 2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и интерактивные доски и др. Норма - 4-7 видов за занятие.
- 3) чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7- 10 минут;
- 4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трех;
- 5) чередование видов преподавания. Норма - не позже чем через 10-15 минут;
- 6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (студенты в роли преподавателя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, студент как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);
- 7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение преподавателя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;
- 8) позы студентов, чередование поз;
- 9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке - их место, содержание и продолжительность. Норма - на 15-20 минут занятия по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 - повторениями каждого упражнения;
- 10) наличие у студентов мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые преподавателем методы повышения этой мотивации;
- 11) наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка к ценности; выработка понимания сущности здорового образа

жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение студентами знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на занятии;

13) наличие на занятии эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность занятия, т.е. количество времени, затраченного студентами на учебную работу. Норма не менее 60% и не более 75-80 %;

15) момент наступления утомления у студентов и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию Двигательных и пассивных отвлечений у студентов в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания занятия:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

- спокойное завершение занятия: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать домашнее задание, попрощаться с учащимися;

- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

В заключении можно сказать, что применение здоровьесберегающих технологий на практических занятиях в медицинских колледжах является важной составляющей современной образовательной системы. Эти технологии не только способствуют эффективной подготовке будущих медиков, но и помогают сохранить их здоровье в условиях высокой учебной нагрузки. Формирование у студентов навыков сохранения и укрепления здоровья становится основой для успешной профессиональной деятельности и дальнейшего личного развития.

### **Список использованной литературы**

1. Андреев С.Е., Сивачева И.А., Федотова А.И. Хирургия: Учебнопрактическое пособие. — М.: Проспект, 2022. — 135 с.
2. Кабышева М.И. Здоровый образ жизни студента: метод. рек. — О.: ОГУ, 2005. - 143 с.
3. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие. - М. : Академия, 2001. - 320 с.
4. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательновоспитательном процессе: научно-практический сб. инновац. опыта. - М.: Илекса, 2001 .- 400 с.
5. Чурекова Т.М. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования // Валеология. - 2004. - No4.- С.67- 70.