

**Здоровьесберегающие
технологии в
образовательном
процессе учреждения
высшего образования**

В отношении здоровья во всех странах мира
студенты выделяются в категорию
повышенного риска!



Ученые утверждают:

- ◆ студенческая молодёжь вынуждена работать в жёстких рамках, определяемых учебными планами и программами;
- ◆ рабочий день большинства студентов составляет в среднем 10 часов;
- ◆ спят студенты не более 6-7 часов в сутки;
- ◆ учебные задания обычно выполняются по вечерам и воскресным дням;
- ◆ к экзаменам готовятся в ситуации острого дефицита времени.

**Цель лекции– обратить внимание на
важность темы студенческого
здоровья и на необходимость поиска
путей его охраны и оптимизации в
деятельности педагога учреждения
высшего образования**



Подходы к определению понятия «здоровье»

- ◆ Нормальная функция организма на всех уровнях его организации.
- ◆ Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.
- ◆ Способность к полноценному выполнению основных социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде.
- ◆ Способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде.
- ◆ Отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.
- ◆ Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие.

Определение здоровья Всемирной организацией здравоохранения (1948 г.)

ЗДОРОВЬЕ –

это субъективное чувство и объективное состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов

Здоровьесберегающие технологии в

УВО - системно организованная

деятельность, направленная на сохранение здоровья преподавателей и студентов

1. Медико-гигиенические технологии
2. Экологические здоровьесберегающие технологии
3. Физкультурно-оздоровительные технологии
4. Здоровьесберегающие образовательные технологии
5. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности

Здоровьесберегающие технологии

◆ Медико-гигиенические:

- Оборудование, обеспечивающее рацион.орг.учеб.проц.
- Оборудование, обеспечивающее оздор.деятельность

◆ Экологические

- обустройство территории
- озеленение аудиторий
- участие в природоохранных мероприятиях

◆ Физкультурно-оздоровительные:

- спортивные секции
- спортивные мероприятия в УВО

◆ Тех.Без.Жизнед-сти (ТОБЖ)

- выполнение санитарно-гигиенических требований
- поддержание чистоты
- соблюдение допустимого уровня учебных нагрузок
- использование страховочных и защитных средств на занятиях спортом

КОГДА НА ПАРЕ



СОВСЕМ СКУЧНО...

Здоровьесберегающие образовательные технологии

- 1) Совокупность программ, приемов, методов в организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников**
- 2) Качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье обучающихся и педагогов**

**Главная задача реализации
здоровьесберегающих
технологий в ВУЗе – такая
организация образовательного
пространства на всех уровнях,
при которой качественное
обучение, развитие, воспитание
студентов не сопровождается
нанесением ущерба их
здоровью.**

- Пап, а когда ты заканчиваешь работать?
- Вот когда у тебя ноги будто приросли к полу, а из спины будто вырвали позвоночник и твоя голова шумит будто оркестр!
- Тогда заканчиваешь?
- Нет! Это значит работать еще час!

- ◆ **СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА** – целостная системная реакция на внешние и внутренние воздействия, направленные на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания.
- ◆ **ДЕЗАДАПТИВНЫЕ** (дискомфортные) состояния – периодически возникающие психофизические состояния, отражающие недостаток адаптационных ресурсов организма обучающихся, вызывающие у них дискомфортные ощущения и снижение эффективности обучения.

Состояние соматического дискомфорта
Состояние физического дискомфорта
Состояние эмоционального дискомфорта



УТОМЛЕНИЕ

- ◆ **временное** ухудшение функционального состояния организма человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменения физиологических функций.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

- ◆ **глубокое угнетение** физиологических функций органов и систем, при котором самопроизвольное восстановление организма после нагрузки уже не происходит и необходимы специальные реабилитационные воздействия, программы

Виды утомления

- ◆ Сенсорное
- ◆ Физическое
- ◆ Умственное

УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ

- ◆ загруженность интеллектуальной сферы, высокая мобилизация высших процессов психической деятельности: внимания, памяти, мышления;
- ◆ нахождение длительное время в закрытых помещениях, в соблюдении определенной рабочей позы, в ограничении подвижности;
- ◆ высокие требования к самоорганизации и самоподготовке;
- ◆ ощущение недостатка времени;
- ◆ торопливая еда;
- ◆ условия проживания и межличностные отношения;
- ◆ анатомо-физиологические особенности организма, рост и развитие которого завершается в студенческие годы.

ПРОФИЛАКТИКА УМСТВЕННОГО УТОМЛЕНИЯ

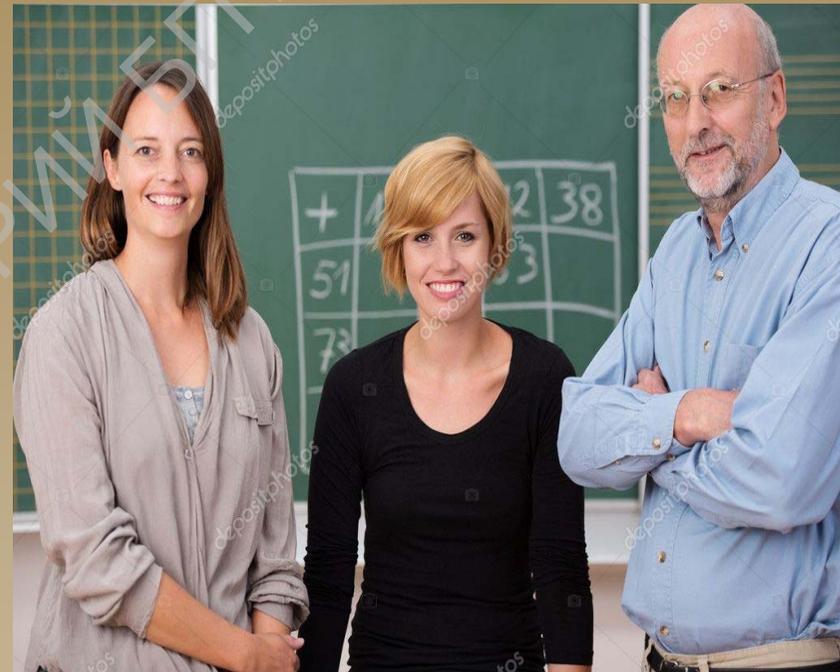
- ◆ плотность занятия – 60-80%;
- ◆ смена видов деятельности – 3-5 раз за один час;
- ◆ продолжительность видов деятельности – не более 10 минут;
- ◆ чередование методов и приемов преподавания — не реже чем через 10-15 минут;
- ◆ наличие 2–3 эмоциональных разрядок;
- ◆ применения ТСО в соответствии с гигиеническими нормами;
- ◆ наличие МИКРОПАУЗ направленных на улучшение мозгового кровообращения, снятия нервно-психического напряжения

ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА – динамичное, изменяющееся под влиянием внешних и внутренних причин целостное образование

- ◆ **психический компонент**
здоровья – состояние психической сферы, наличие и отсутствие нервно-психических отклонений, умение понимать и выражать свои чувства, контролировать свои эмоции, способность выражать отношение к самому себе и окружающим;
- ◆ **психоэмоциональное**
напряжение – состояние, вызванное экстремальными для личности факторами и ожиданием связанных с ними неблагоприятных последствий.

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПЕДАГОГА

1. Положительные эмоции
2. Принятие правил поведения в конфликте
3. Искать и находить опору в жизни



РЕФЛЕКСИЯ

**1. КАКУЮ ПОЛЬЗУ
ВЫ ИЗВЛЕКЛИ ИЗ
СЕГОДНЯШНЕГО
ЗАНЯТИЯ?**

**2. ЧТО ДОБАВИТЕ В
РАБОТУ ДЛЯ
УКРЕПЛЕНИЯ
СВОЕГО
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬ
НОГО ЗДОРОВЬЯ И
ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ
СТУДЕНТОВ?**

**3. КАКОЕ У ВАС
СЕЙЧАС
НАСТРОЕНИЕ?**



**Бывают люди, которые
поправляются от одного вида
лекарств.**

М. Монтень

**Сколько здоровья и сил он угробил
на свое здоровье и силу.**

О. Генри

- Кто становится долгожителем?**
- Тот у кого на это хватает времени!**

РЕПОЗИТОРИЙ