

Данные навыки учащиеся смогут применить при дальнейшей профессиональной деятельности.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ЛИНГВИСТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА

*Лазарева О.Ю.,
Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка, г. Минск*

Аннотация. В статье рассматривается важность реализации элементов здоровьесберегающей педагогики в образовательном процессе на факультете начального образования. Представлены упражнения и приемы здоровьесберегающих технологий, применяемые автором статьи в процессе преподавания лингвистических дисциплин.

Ключевые слова: здоровьесберегающая педагогика, здоровьесберегающие технологии, пальминг, оригинальная гимнастика, гигиенический массаж.

Главным ресурсом любой страны, одним из гарантов её национальной безопасности является образование. Физическое и духовно-нравственное здоровье населения определяет уровень цивилизации государства, является индикатором устойчивого развития нации. Образовательное учреждение на современном этапе развития общества становится важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья учащихся и студентов.

Здоровьесберегающая педагогика, главной отличительной чертой которой является приоритет здоровья среди других направлений воспитательной работы учреждения образования, включает последовательное формирование здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий [1].

Под здоровьесберегающими технологиями будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья студентов. При этом здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Нет какой-то одной единственно уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса [1].

Понятие «здоровьесберегающая» относится к характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья учащихся.

Перечислим приемы и упражнения, реализующие здоровьесберегающие технологии в процессе преподавания лингвистических дисциплин.

1. Приемы, успокаивающие нервную систему и снимающие напряжение. В этом случае особенно важными являются голос преподавателя и его внутреннее спокойствие. При этом максимум надо уделять окраске своего голоса и темпу произношения слов. Например, упражнение «После грозы»: *Закройте глаза. Вы – в лесу. Отгремела гроза. Прошел дождь, блестит мокрая листва на березах. На траве – серебряные капли. Как хорошо пахнет в лесу! Как легко дышится! Вот ландыши – вдохните их чудный запах. Вдыхайте медленно, ровно, глубоко.*

2. Специальные упражнения для глаз, которые позволяют расслабить глазные мышцы, снять напряжение и восстановить зрение. Например, *пальминг*, разработанный доктором Уильямом Горацио Бейтс. Пальминг можно выполнять в положении сидя: шея и позвоночник должны находиться на одной прямой, тело располагаться таким образом, чтобы оно достигло максимального расслабления. Локти поставить на стол или на колени. Запястья и пальцы руки ослаблены. *Закройте глаза. Ладони, изогнув чашеобразно, наложите на окологлазную область так, чтобы основания ладони касались носа. Первые фаланги мизинцев накладываем друг на друга, перекрестив на переносице, пальцы рук перекрестить на лбу. Ладони не касаются глаз. Постарайтесь расслабиться, снять напряжение мышц лица, плеч, шеи и других частей тела. Дайте возможность своим мыслям свободно парить, думайте о приятном. Завершая пальминг, убрав руки от лица, не открывайте глаза сразу – подождите несколько секунд, а потом их откройте.* Если пальминг успешен, он является одним из лучших способов для расслабления зрения и всех остальных органов чувств. Подобный метод позволяет добиться полного расслабления, которое сохраняется после открытия глаз. При этом зрение человека на длительное время улучшается, надолго уменьшаются боли в глазах, исчезают головные боли, а так же боль в других частях тела.

3. Оригинальная гимнастика. Частично гимнастика основана на произношении гласных звуков. Непростая экологическая обстановка делает особенно необходимым проведение массажа щитовидной железы, который можно выполнить следующим образом: *Сядьте удобно. Расслабьтесь. Ровно, протяжно, на одной высоте произносите звук [а].* Произношение звука [и] в таких же условиях активизирует работу мозга, нормализует функцию почек. Чередование звуков [о], [и] массирует сердце.

4. Гигиенический массаж. Он улучшает крово- и лимфообращение, нормализует обмен веществ, помогает снимать мышечное напряжение в лице, шее, руках. Массаж также носит профилактический характер против простудных заболеваний. *Подушечками указательных пальцев обеих рук проводим под глазами, слегка надавливая, от переносицы до ушей. Повторяем 5 раз. Тыльными сторонами правой и левой ладоней проведем 7 раз от*

подбородка в стороны. Откройте рот, натяните на зубы одновременно верхнюю и нижнюю губу, а затем их слегка прикусите. Повторяем 5 раз.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии ориентированы на признание учащимися и студентами ценности здоровья, чувства ответственности за его сохранение и укрепление. Элементы этих технологий, несомненно, должны присутствовать на каждом занятии: применение занимает мало времени, однако имеет колоссальное значение для повышения работоспособности учащихся и студентов и сохранения их здоровья. Дисциплины лингвистического цикла довольно сложные и информационно насыщенные. На этих занятиях студентам приходится много писать, анализировать, рассуждать, поэтому следует уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Список литературы

1. Голобородько, Н. В. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Электронный ресурс] / Н.В. Голобородько // Актуальные вопросы современной педагогики : мат-лы IV Междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). – 2013. – С. 82-85. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/97/4394/>. – Дата доступа: 27.11.2018.

ПРОВЕДЕНИЕ МЕДИКО-ПРОСВЕТИТЕЛЬНОЙ АКЦИИ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

*Селезнева Н.Г.,
Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, г. Минск*

Аннотация. В статье изложены результаты медико-просветительной акции, впервые проведенной в БГПУ на факультете начального образования.

Ключевые слова: здоровье студентов, здоровый образ жизни, медико-просветительная акция, сахарный диабет, факторы риска.

Согласно закону «О здравоохранении» одним из основных принципов государственной политики Республики Беларусь в области здравоохранения является формирование ответственного отношения населения к сохранению, укреплению и восстановлению собственного здоровья и здоровья окружающих [1]. Эффективным способом формирования здорового образа жизни является проведение медико-просветительных акций, приуроченных к Единым дням здоровья, установленным Всемирной организацией здравоохранения [2]. В 2017 году Всемирный День диабета проводился под девизом «Женщина и диабет» и был посвящен вопросам сохранения репродуктивного здоровья. Для охвата целевой аудитории учреждением здравоохранения «Городской эндокринологический диспансер» впервые было предложено провести медико-просветительную акцию (далее – Акция) среди студентов факультета начального образования (далее – ФНО) учреждения об-