

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ УЧИЛИЩЕ

**Лезина В.А.
г. Байкальск**

Социальная важность и необходимость решения проблемы укрепления здоровья учащихся в процессе обучения и воспитания вытекает из стратегии устойчивого развития России и ее государственной образовательной политики. Современная педагогика призвана найти такие пути построения образовательного процесса, которые имеют в своей основе главное – сбережение природы ребенка, который приходит в образовательное учреждение не только готовиться к жизни: он уже живет и имеет право быть здоровым. Становление Человека проходит через главную ось его восхождения к своей индивидуальности – здоровье. Таким образом, создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся становится одним из главных направлений совершенствования образовательного процесса на всех его уровнях.

Следует надеяться, что национальные проекты «Образование», «Здоровье» при их реальном воплощении в жизнь могут обеспечить благоприятную возможность для устранения ухудшающейся тенденции в состоянии здоровья школьников. В этом контексте, по мнению многих авторов роль валеологического сопровождения образовательного процесса может оказаться определяющей.

За последние годы отечественными учеными были разработаны валеологические рекомендации, способствующие регуляции физического и психического состояния школьников. Особенно следует отметить следующие:

- повышение общей культуры учащихся и обучение их различным приемам саморазвития;
- соблюдение общих гигиенических норм учебной деятельности;
- проведение оценки утомляемости школьников и распределение учебных предметов в соответствии с дневной и недельной динамикой их работоспособности;
- проведение систематической коррекции психических функций учащихся;

- совершенствование форм проверки знаний учащихся;
- тренировка у учащихся памяти, развитие их общих способностей;
- формирование опыта саморегуляции личностной активности;
- оказание эмоционально-интеллектуальной поддержки;
- обучение умению раскрывать свои внутренние резервы.

Система организации здоровьесберегающего (валеологического) образования обычно рассматривается как процесс приобретения и развития знаний, умений и качеств личности, обеспечивающих способность ее к эффективной профессиональной деятельности в течение всей последующей жизни, что позволяет рассматривать здоровый образ жизни (ЗОЖ) как приоритетное направление в процессе становления человека. Цель валеологического образования в начальной профессиональной школе: формирование ответственного отношения учащейся молодежи к своему здоровью, также формирование мотивации здорового образа жизни на основе воспитания, культуры здоровья и валеологической грамотности.

Для эффективной работы с подрастающим поколением важно объективно оценивать его реальное отношение к наиболее острым социальным проблемам современности, что позволяет, прежде всего, создание своеобразного социально-психологического портрета каждого учащегося. Основным способом получения различной социально-психологической информации традиционно являются опросные методики или анкетирование. Преимущество разнообразных анкет состоит в возможности сбора представительного объема данных о мотивациях, отношениях, мнениях, установках и интересах опрашиваемых с минимальными трудовыми затратами.

Опыт работы с применением валеологических технологий образования позволяет предложить следующий порядок работы с учащимися по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни.

На начальном этапе проводят анкетирование на тему «Вредные привычки». Классный руководитель или мастер производственного обучения группы должен уделить этому этапу особое внимание: по результатам анкетирования ненавязчиво, в максимально простой и доходчивой форме, с привлечением примеров из педагогической практики, следует формировать у учащихся подсознательно негативное отношение к вредным привычкам, что поможет эффективному противостоянию к ним и борьбе с ними. Наибольший

успех в этой работе достигается при полном отсутствии менторского, назидательного тона в процессе обсуждения результатов анкетирования и других бесед.

Следующий этап – перманентное внедрение в процесс воспитания бесед, лекций, интерактивных семинаров на тему вредных привычек. К проведению внеклассных мероприятий (классных часов) на тему ЗОЖ, по нашему опыту, следует постоянно возвращаться на протяжении учебного года, внедряя в сознание учащихся стойкий иммунитет к вредным привычкам. Например, классный час, посвященный защитникам Отечества, уместно сопроводить фрагментом беседы о том, как трудно выносить физические нагрузки курящему человеку, а на беседе к Международному женскому дню упомянуть о семейных проблемах, возникающих при злоупотреблении алкоголем.

Эти мероприятия, фактически направленные на демонстрацию эффекта вредных привычек на организм человека, его личностное становление, лучше любых призывов и лозунгов позволяют на уровне подсознания постепенно убеждать учащихся в преимуществах здорового образа жизни.