

**Государственное профессиональное учреждение Тульской области  
«Алексинский химико-технологический техникум»**

**ДОКЛАД**

**На тему: Формирование здорового образа жизни у студентов и  
преподавателей СПО**

**Преподаватель Каменская А.С.**

**2022**

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми 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 жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровый образ жизни – деятельность, направленная на восстановление, сохранение и улучшение здоровья. Поэтому формирование этого стиля жизни у студента - важнейшая социальная задача государственного значения и масштаба в стране.

Продолжительное время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса, на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности.

С введением Федеральных государственных образовательных стандартов идея здоровьесбережения учащихся приобрела статус приоритетного направления. В процессе реализации приоритетного национального проекта «Образование» организационные основы здоровьесбережения в образовательных учреждениях, здоровье рассматривается как отражение профессиональной компетентности, конкурентоспособности, т.е. профессиональных возможностей, обеспечивающих специалисту более высокий профессиональный статус, устойчиво высокий спрос на его услуги. Система непрерывного профессионального образования включена в решение проблем формирования здорового образа жизни.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе всё больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.

#### **Элементы здорового образа жизни**

- Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
- Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.
- Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.
- Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.
- Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.

- Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

В работе преподавателя здоровьесберегающие технологии можно представить как системно организованное сочетание принципов сотрудничества, «эффективных» педагогических техник, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности студента к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него культуры здоровья. Это работа преподавателя, при которой он полноценно выполняет учебную программу, формируя интерес к своему предмету, устанавливая с ним доверительные, партнерские отношения, предотвращая возникновение дискомфортных состояний и максимально используя индивидуальные особенности для повышения результативности их обучения.

Здоровьесберегающие технологии, как и все другие педагогические выполняют гуманистическую, развивающую, методологическую функции и функции проектирования и конструирования.

Основными принципами их применения являются:

- целостность технологии, предусматривающая закономерности её развития, инновационность структуры при гармоническом взаимодействии составных элементов;

- вариативно-личностная организация обучения, предполагающая адаптивность технологии к личностным особенностям, их типологическим и индивидуальным свойствам, оказывающим существенное влияние на учебную деятельность;

- фундаментальность и профессиональная направленность, обеспечивающие формирование и развитие профессиональных умений и профессионально значимых качеств личности;

- информационная поддержка технологичности обучения, ориентированной на применение педагогически оправданных средств.

В своей повседневной педагогической деятельности преподаватели, заведующие учебными кабинетами используют элементы здоровьесберегающих образовательных технологий. При проведении занятий соблюдается выполнение здоровьесберегающих пространств:

- гигиеническое (воздушно-тепловой режим в кабинетах, естественное и искусственное освещения, объём учебной нагрузки, проведение урока: плотность, чередование видов учебной деятельности, физкультминутки);

- эмоционально-поведенческое (стиль педагогического общения преподавателя и студента, индивидуальный дифференцированный подход к каждому студенту, сохранение контингента, характер проведения опросов и промежуточной аттестации);

- вербальное (культура речи, тембр голоса преподавателя, последовательность и ясность изложения мыслей, четкость формулировок, эмоциональное сопровождение и т. д.);

- невербальное (жесты, поза, мимика, взгляд преподавателя и т. д.);
- культурологическое (оформление учебного кабинета, использование элементов игровых технологий, работа по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни преподавателя и студента).

Применение здоровьесберегающих технологий в СПО предполагает комплексный подход, направленный, с одной стороны, на подготовку молодежи к становлению устойчивого здорового образа жизни, с другой — на подготовку специалистов, владеющих здоровьесберегающими технологиями для работы в профессиональной деятельности. Основная цель по здоровьесбережению – воспитать среди студентов потребность вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни в профессиональной деятельности позволит:

- укрепить здоровье обучающихся;
- снизить заболеваемость среди студентов;
- повысит общую культуру;
- сформирует культуру здоровья, здорового образа жизни.

Участие студентов в профессиональных конкурсах, санитарно-просветительской работе, научно-практических конференциях, олимпиадах и др. мероприятиях, позволяет закрепить, продемонстрировать и внедрить приобретенные знания, умения и практический опыт о ЗОЖ.

Значимость преподавателя в учебном процессе по популяризации здорового образа жизни постоянно возрастает. Преподаватель мотивирует студентов через педагогические условия, желания, интересы, личный пример. Применение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости студентов, повышению их успеваемости, улучшению психологического климата в группе, ориентирует студентов на здоровьесберегающую профессиональную деятельность, формирование полезных привычек.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. К сожалению, не у каждого человека в приоритете здоровый образ жизни и любовь к нему. Поэтому необходимо создать те условия, в которых человек бы задумался и переосмыслил свои ценности, ведь здоровье является самым важным из них.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий предполагает комплексный подход, направленный, с одной стороны, на подготовку молодежи к становлению устойчивого здорового образа жизни, с другой — на подготовку специалистов, ведущих здоровый образ жизни, для работы в учреждениях среднего профессионального образования.