

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках анатомии и физиологии человека.

Правительство Российской Федерации в настоящее время уделяет большое внимание вопросам формирования здорового образа жизни. Работает новое приоритетное направление бюджетной политики в области здравоохранения – комплекс мер по формированию здорового образа жизни. В 2009 году принята федеральная программа «Здоровая Россия». В ней два основных направления: информационное и создание сети центров здоровья. По этому проекту по стране уже создано около 600 подобных центров, которые ориентированы на работу с населением.

Поскольку здоровье человека зависит от его образа жизни, деятельность правительства как раз и нацелена на формирование у человека потребности в здоровом образе жизни.

Преподаватели медицинских учебных заведений, как работники сферы здравоохранения, должны быть озабочены состоянием своего здоровья и здоровья обучающихся.

Здоровье – величайшая ценность. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, основа для успешной самореализации личности. Это может быть достигнуто путем применения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих образовательных технологий, используемых преподавателями в образовательном процессе.

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование бережного отношения к своему здоровью, то есть это система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся.

Целью здоровьесберегающих технологий на занятиях анатомии и физиологии человека является обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения, формирование знаний, умений и навыков не только по учебной дисциплине, но и по здоровому образу жизни, чтобы научить студента использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровый образ жизни условно можно разделить на две составляющие: первая – активная, когда человек своими действиями создает условия хорошего состояния своего здоровья; вторая – человек старается не допустить привития вредных привычек, которые отрицательно влияют на состояние здоровья.

Анатомия и физиология человека – это наука, которая изучает здоровый организм, поэтому мы стараемся, чтобы обучающиеся при изучении каждой темы этой дисциплины получали знания по укреплению и сохранению здоровья каждого органа и организма в целом и мотивацию на здоровый образ жизни. Например, изучая эндокринную систему, в частности эпифиз, мы говорим, что он отвечает за биологические часы, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность. Суточные биоритмы отражаются на работе пищеварения, на составе крови, на обмене веществ. Зная эти закономерности, человек может правильно построить свой режим дня. Четкое соблюдение, которого хотя бы в течение нескольких недель поможет выработать у него динамический стереотип. Это происходит в результате формирования в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, что мы подчеркиваем, изучая высшую нервную деятельность. Так же мы обращаем внимание на важность восьмичасового сна, т.к. недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

На занятиях анатомии и физиологии человека большое внимание уделяется созданию благоприятного психологического климата, что является одним из важнейших

условий хорошей успеваемости студентов. При изучении анатомии обучающиеся испытывают значительные трудности, это связано с большим объемом учебного материала и необходимостью наглядного представления изучаемого объекта. Снятие эмоционального напряжения - это главная задача, стоящая перед преподавателем. Чтобы занятие проходило в комфортных для обучающихся условиях, необходимо избавить их от страха получения неудовлетворительной оценки. Важно установить доброжелательные, договорные отношения, когда обучающиеся сами оценивают свои знания, учатся анализировать свои успехи и ошибки, вместе с преподавателем ищут пути освоения навыков.

Для поддержания высокой работоспособности обучающихся, их внимания и интереса, профилактики утомления, преподаватель должен рационально использовать и чередовать формы, методы, приемы и способы обучения.

С этой целью на практических занятиях мы используем следующие виды учебной деятельности: фронтальный опрос, демонстрация наглядных пособий, самостоятельная работа, работа в малых группах. Все это способствует развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху студентов.

На теоретических занятиях используем мультимедийные презентации, созданные с соблюдением основных требований к их оформлению. Для профилактики утомления зрительного аппарата проводим чередование мультимедийного показа с дискуссией и обсуждением основных вопросов темы с включением видеороликов. На занятиях в качестве эмоциональной разрядки используем загадки, юмористические картинки, поговорки, афоризмы с комментариями, небольшие стихотворения и т.п. Например:

Что такое сердце?

Камень твердый?

Яблоко с багрово-красной кожей?

Может быть, меж ребер и аортой

Бьется шар, на шар земной похожий?

Так или иначе, все земное

Умещается в его пределы,

Потому что нет ему покоя,

До всего ему есть дело. (Эдуардас Межелайтис)

А в качестве физической разрядки проводим физкультминутки и другие оздоровительные моменты, которые обучающиеся выполняют с удовольствием.

Важным этапом по формированию здорового образа жизни является внеурочная работа с обучающимися – проведение конференций, конкурсов, открытых классных часов, заседаний кружка «Анатом» и тренингов. Через инновации формируются эмоциональный настрой и особая атмосфера творчества. Если мы хотим научить думать, то прежде должны научить придумывать, чем мы и занимаемся на этих мероприятиях.

На заседаниях кружка «Анатом» широко рассматриваются вопросы влияния вредных привычек на организм человека и конкретно на каждую систему. Например, члены кружка провели:

- научно-исследовательскую работу «Влияние вредных привычек на организм человека», с которой участвовали в научно-практической конференции колледжа;

- конференцию «Сердце, как хорошо на свете жить», где рассматривались вопросы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. При подготовке к конференции кружковцы провели анкетирование студентов и преподавателей для выявления у них факторов риска заболеваний сердечно-сосудистой системы и разработали памятку: «Как провести профилактику сердечно-сосудистых заболеваний в домашних условиях».

Большая работа проводится по профилактике туберкулеза. Ежегодно преподаватель анатомии Петрова З.В. к Всероссийскому дню борьбы с туберкулезом проводит конференцию «Туберкулез где-то, туберкулез среди нас».

Преподаватели анатомии прошли обучение на семинаре по подготовке специалистов по программе профилактики ВИЧ/СПИДа для учреждений начального и среднего профессионального образования «Полезная практика» и ежегодно проводят тренинги среди обучающихся первого курса по профилактике ВИЧ/СПИДа.

Обучающиеся участвуют в таких мероприятиях с удовольствием, они готовят доклады, сообщения, презентации, рефераты, выпускают санитарные бюллетени, буклеты, памятки, обучаясь здоровьесбережению и осваивая следующие компетенции:

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 4.6. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья различных возрастных групп населения.

Знания, получаемые обучающимися в рамках дисциплины анатомия и физиология человека с одной стороны облегчают привитие навыков ЗОЖ, но в то же время, на преподавателей налагается большая ответственность, поскольку наши обучающиеся будущие медицинские работники, а значит и основные распространители практического воплощения рецептов здорового образа жизни. Понимая всю важность возложенных задач, мы стараемся не только довести знания о пользе ЗОЖ, а так же выработать мотивацию на здоровье, и самим воплотить эти знания в жизнь с помощью здоровьесберегающих технологий.

Вывод: Дисциплина анатомия и физиология человека способствует

- 1) Доведению знаний о пользе ЗОЖ до каждого студента
- 2) Выработке мотивации на здоровье
- 3) Привитию навыков ЗОЖ

Литература:

1. Евсюкова М.Ю. Создание здоровьесберегающего пространства школы посредством внедрения в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих и инновационных технологий. Белгород: НИУ. БелГУ, 2011
2. Исаев И.Ф. Воспитательные технологии в деятельности куратора студенческой группы. Белгород: ИПК НИУ. БелГУ, 2011
3. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. Издатель: Academia 2012
4. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. Модели программ. Издатель: Учитель 2010
5. Руднева Е.Л., Казин Э.М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования. Учебное пособие. Издательство: Омега-Л 2013.
6. Харитоновна Л.А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Издатель: Феникс 2011.

Электронные ресурсы

1. Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс] Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования.- // <http://health.best-host.ru>.-Саратов,2003
2. Здоровье и образование www.valeo.edu.ru