

Научная статья
УДК 374.33

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ XXI ВЕКА

Юлия Сергеевна Жданова¹, Юлия Витальевна Шарко²

^{1,2} Уральский государственный лесотехнический университет,
Екатеринбург, Россия

¹ zhdanovaus@m.usfeu.ru

² sharkoyuv@m.usfeu.ru

Аннотация. В статье поднимается важная проблема – формирование здорового образа жизни в обществе. Эта задача становится ключевой и приоритетной для гармоничного развития личности и поддержания здоровья.

Ключевые слова: саморазвитие, здоровьесберегающие технологии, обучающиеся, культура здоровья

Для цитирования: Жданова Ю. С., Шарко Ю. В. Здоровьесберегающие технологии XXI века // Цивилизационные перемены в России. 2024. С. 296–301.

Original article

HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES IN THE 21st CENTURY

Yulia S. Zhdanova¹, Yulia V. Sharko²

^{1,2} Ural State Forest Engineering University, Yekaterinburg, Russia

¹ zhdanovaus@m.usfeu.ru

² sharkoyuv@m.usfeu.ru

Abstract. The article raises an important problem – the formation of a healthy lifestyle in society. This task becomes a key and priority for the harmonious development of personality and maintaining health.

Keywords: self-development, health-preserving technologies, students, health culture

For citation: Zhdanova Yu. S., Sharko Yu. V. Health-preserving technologies in the 21st century // Civilizational changes in Russia. 2024. P. 296–301.

В современном мире люди сталкиваются с растущим объемом информации и увеличением уровня стресса. Это негативно влияет на учебную мотивацию обучающихся, снижает их творческие способности и ухудшает психофизическое состояние. В последнее время в педагогическом

сообществе появилось понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» (ЗОТ). Однако многие педагоги до сих пор воспринимают его как синоним санитарно-гигиенических мер, что говорит о неправильном понимании данного термина.

Существует заблуждение, что ЗОТ является новой педагогической технологией, которая может полностью заменить традиционные методы обучения. Однако это не так, поскольку здоровьесберегающая педагогика в целом не ограничивается одной или двумя образовательными технологиями. Она включает в себя все виды деятельности образовательного процесса, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

ЗОТ представляют объединение различных воздействий (педагогических, психологических и медицинских), способствующих сохранению наличествующего индивидуального психофизического здоровья и актуальности его сохранения. Следует отметить, что не существует универсальной здоровьесберегающей технологии, которая была бы рекомендована всем обучающимся вне зависимости от группы здоровья.

Профессором Н. К. Смирновым предложена наиболее оптимальная для настоящего времени классификация здоровьесберегающих технологий:

- *медико-гигиенические технологии* (МГТ) включают комплекс мероприятий медико-биологической и психолого-педагогической направленности. Основываются они на профилактике заболеваний и санитарно-гигиенических мероприятиях, культурно-просветительской деятельности в данном направлении, оперативной медицинской помощи и мониторинге здоровья. Необходимо отметить, что начинать вести эту сложную работу нужно в дошкольном образовательном учреждении группой специалистов, педагогов и родителей;

- основой *физкультурно-оздоровительных технологий* (ФОТ) является организация данной деятельности в каждом образовательном учреждении в виде учебно-тренировочных занятий как по учебному расписанию, так и вне его (в спортивных секциях, отделениях), а также организация спортивно-массовой деятельности в виде соревнований и эстафет, фестивалей и спортивных праздников, туристических походов, а также других вариантов двигательной активности;

- *экологические здоровьесберегающие технологии* (ЭЗТ) базируются на привлечении обучающихся к деятельности по озеленению территории образовательного учреждения, дальнейшему уходу за растениями (возможно и животными), также к участию в экологических субботниках в парках, лесопарках и различных рекреационных зонах, расположенных как в городской черте, так и за ее пределами. Участие в экологическом субботнике – это не только очистка территории от загрязнения продуктами человеческой деятельности, но и изменение сознания и отношения каждого участника к окружающей среде, к своему дому, городу и к планете в целом;

• *технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ)* в основном направлены на охрану жизни и здоровья обучающихся непосредственно на территории учебного заведения (а также на территории прохождения учебных практик). Основная ответственность при этом возложена на архитектурно-строительные организации и работу надзорных органов (например, инспекторов пожарной безопасности, охранных организаций и других специальных служб). К этой категории относятся также учебные занятия по охране труда и безопасности жизнедеятельности, поскольку они предполагают познание оптимальных условий: учебной и трудовой деятельности, сна, отдыха, питания и, в целом, окружающей среды. Оптимальность же заключается, прежде всего, в снижении вероятности возникновения критических для жизни, здоровья и имущества людей ситуаций.

ЗОТ также подразделяют на группы:

1. Организационно-педагогические технологии (ОПТ) позволяют создавать и видоизменять модели учебного процесса с целью здоровьесбережения обучающихся. Сюда входит деятельность и администрации, и преподавателей по распределению учебной нагрузки с учетом психофизиологических основ работоспособности обучающихся, чередования каналов восприятия, методов освоения учебного материала и т. д.

2. Психолого-педагогические технологии (ППТ), основу которых составляют субъект-субъектные образовательные отношения между педагогами и обучающимися. Они выражены в психолого-педагогических способах снижения избыточной юношеской эмотивности и нормализации отношений на учебных занятиях, а также в учебном коллективе.

3. Учебно-воспитательные технологии (УВТ) – это технологии, направленные на повышение уровня компетентности обучающихся в сфере здоровья и его поддержании на должном уровне, профилактику здоровьезатратного поведения и деятельности, пропаганду здоровьесохранного поведения. Эту группу составляют, в основном, аудиторные тематические занятия, экскурсии и т. д. [1].

Основная цель ЗОТ в сфере образования и профессиональной подготовки – на протяжении всего образовательного периода развивать и совершенствовать способности обучающихся в сохранении индивидуального здоровья, а в идеале – его улучшения. Кроме того, крайне важно, чтобы обучающиеся приобрели универсальные компетенции, относящиеся к практике повышения уровня здоровья, а также развили способность эффективно интегрировать эти практики в свою повседневную жизнь [2, 3].

Выделив основные категории и определив зону ответственности преподавателей, необходимо отметить, что помимо преподавателей во внеучебное время студенты обязаны поддерживать свое ментальное и физическое состояние самостоятельно.

Рассмотрим и приведем примеры из основных групп ЗОТ в классификации профессора Н. К. Смирнова, использование которых может положительно повлиять на здоровье обучающихся (рисунок).



Классификация здоровьесберегающих технологий по Н. К. Смирнову

1. В МГТ выделим приложения «MyTherapy» и «SmartMed». Первое содержит базу лекарств по рецепту и без них, поддерживает все виды лекарственных препаратов (таблетки, капли и т. д.) и их дозировку, имеет журнал подтвержденных и пропущенных приемов лекарств (возможность составления расписания приема), может контролировать количество оставшихся лекарственных средств.

2. С помощью данного приложения можно контролировать весовые показатели, показатели артериального давления и уровня сахара в крови, что помогает составить статистику и показать влияние определенных препаратов на организм. Всеми этими данными можно довольно легко поделиться со своим лечащим врачом дистанционно. Второе приложение – сервис для онлайн-консультаций с врачами. Вы можете связаться с терапевтом, педиатром или специалистом узкого профиля в любое время суток через видеозвонок, телефон или чат. В «SmartMed» можно загрузить свои медицинские документы, чтобы они всегда были под рукой в электронном виде.

3. В ФОТ выделим два приложения: «FatSecret» и «7Minuteworkout». «FatSecret» включает ведение дневника питания, помогающее контролировать свой рацион. С помощью данного приложения можно распознавать пищу по фотографии или считать калории, используя штрих-коды. «FatSecret» не только считает белки, жиры и углеводы, но и помогает контролировать потребление сахара, соли, клетчатки и холестерина. Есть возможность увидеть удобный отчет о своем питании и активности за день, а также за текущую и прошлую неделю. Большинство функций приложения доступны бесплатно.

Приложение «7Minuteworkout» поможет студенту различной физической подготовленности выработать жизненно важную привычку к ежедневным разминкам, а в дальнейшем и тренировкам. В приложении есть

семиминутная разминка, которая подготовит тело к нагрузке. Для новичков есть программа с 14 упражнениями для всех групп мышц (планки, прыжки и скручивания). Один подход длится 25 с, затем следует перерыв. Разумеется, такие занятия не дадут быстрых результатов, но помогут наладить режим. Для этого в приложении есть встроенный будильник с напоминаниями. Когда студент поймет, что отжимания и приседания уже даются ему легко, он сможет увеличить нагрузку. Для этого нужно будет повторить семиминутную тренировку еще один или даже два раза. Всего в приложении есть шесть программ с тренировками разной степени сложности.

4. В ЭЗТ также есть несколько приложений. К примеру, с помощью приложения «+1Город» можно познакомиться с жизненно важными приложениями социального характера. Например, в нем дается информация о местоположении пунктов приема вторичного сырья, неиспользуемой одежды и обуви, магазинов «секонд-хенд», экологических центров и т. п. Оно информирует об акциях волонтеров, магазинах и местах общепита экологической направленности. Таким образом, человек может получить актуальную информацию о необходимых сервисах.

Хотелось бы выделить и приложение «Экологический инспектор», позволяющее быстро реагировать на нарушения экологических норм. Студенты могут стать волонтерами-экологами, помогающими фиксировать не санкционированные мусорные свалки и поджоги. При регистрации требуется указать номер телефона, никнейм и адрес, по которому студент чаще всего будет проводить экологический контроль.

5. В ТОВЖ, если студент пользуется браузером Google Chrome, то он может попробовать расширение «MicroBreaks». В нем уже есть несколько полезных напоминаний, которые помогут поддерживать свое зрение, и другие показатели:

– дыхание: каждые два часа делать двухминутный перерыв, во время которого требуется глубоко вдохнуть и выдохнуть, чтобы снять стресс;

– 20/20/20: чтобы предотвратить напряжение глаз, каждые 20 мин смотрите на что-то, находящееся на расстоянии 6 м, в течение 20 с;

– перерыв: каждые 80 мин делать 6-минутный перерыв, чтобы отдохнуть;

– упражнение: каждый час вставать и выполнять упражнения на растяжку в течение двух минут, чтобы расслабить мышцы.

Это приложение решает важную проблему – дает напоминания о регулярном отдыхе от экрана компьютера или телефона.

Рассмотрим приложение «WaterTime». Данное приложение помогает контролировать объем потребляемой воды в течение суток. Оно автоматически отправляет уведомление и напоминает о необходимости выпить воды, чашечку чая или другого напитка. Необходимо отметить, что данное приложение учитывает весь объем потребляемой жидкости в течение суток с учетом коэффициентов.

Приложение «SleepTown» рекомендовано людям, которые не могут контролировать собственный режим сна. Оно создано в виде игры. За каждую полноценную ночь игроку начисляются бонусы в игре.

К сожалению, нормы здорового образа жизни не всегда находятся в приоритете у подрастающего поколения. Здоровье – это бесценное достояние каждого человека. Только большинство людей не понимают этого. Одни становятся жертвами гиподинамии, вторые излишествуют в еде, третьи поддаются воздействию вредных привычек. Поэтому наша задача научить подрастающую молодежь ценить, беречь, укреплять и понимать счастье здоровья. Для этого необходимо с рождения ребенка вести планомерную работу в сообществе «дети – родители – педагоги – медицинские работники», направленную на здоровьесбережение каждого индивида. Только тогда мы сможем быть уверенными, что будущие поколения станут настоящим достоянием нашей страны.

Список источников

1. Здоровьесберегающие технологии в условиях образовательного пространства / О. В. Белоус, В. Г. Василенко, Е. Б. Тютюнникова, Ж. А. Арушанян // Управление образованием: теория и практика. 2022. Т. 12, № 4. С. 86–92.

2. Горюнова Ю. Э., Сергеева И. Н., Прудникова С. В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе // Научное и образовательное пространство в условиях вызовов современности : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 2 ноября 2022 г.). Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2022. С. 66–68.

3. Сигаева Е. В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе // Молодой ученый. 2021. № 28 (370). С. 50–53.

References

1. Health-saving technologies in the conditions of educational space / O. V. Belous, V. G. Vasilenko, E. B. Tyutyunnikova, J. A. Arushanyan // Education management: theory and practice. 2022. Vol. 12, № 4. P. 86–92.

2. Goryunova Yu. E., Sergeeva I. N., Prudnikova S. V. Health-saving technologies in the modern educational process // Scientific and educational space in the context of modern challenges : materials of the III All-Russian Scientific and Practical Conference with international the plot (Cheboksary, November 2, 2022). Cheboksary : CNS “Interactive Plus”, 2022. P. 66–68.

3. Sigaeva E. V. Health-saving technologies in the modern educational process // Young scientist. 2021. № 28 (370). P. 50–53.