

#### **4.2.1. Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя технологии**

1. Здоровьесберегающие технологии. Здоровье – неоспоримая, ведущая жизненная ценность. Применительно к школе проблема сохранения и укрепления здоровья как обучающихся, так и учителя продолжает оставаться особенно актуальной.

Современные педагогические технологии рассматриваются сегодня не только как средство достижения планируемых образовательных результатов, но и как средство сохранения здоровья участников образовательного процесса. В связи с этим был введен специальный термин «здоровьесберегающие образовательные технологии».

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья, формированию культуры здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе, учитывающую специфику данного процесса, важнейшие характеристики образовательной среды и особенности обучающихся.

В процессе урока учитель технологии должен постоянно работать над сохранением здоровья обучающихся.

При этом обязательным является соблюдение учителем технологии следующего: обеспечить/добиться обеспечения санитарно-гигиенического состояния учебного помещения (освещение, проветривание, температурный режим и пр.); следить за правильной позой обучающихся во время занятий; проводить гимнастику («зарядку», «физкультминутки», «физкультпаузы») во время учебных занятий [4].

Главной отличительной особенностью использования здоровьесберегающих технологий в ходе урока является грамотная забота о здоровье как обязательное условие организации образовательного процесса.

Использование здоровьесберегающих технологий в процессе преподавания предмета "Технология" должно основываться на следующих принципах.

1. Принцип непричинения вреда. Во время урока технологии необходимо применять только научно обоснованные, проверенные на практике оздоровительные системы и методы.

2. Принцип непрерывности и преемственности. Здоровьесберегающая работа на уроке технологии должна быть систематической.

3. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся.

4. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий. Учитель должен уметь найти оптимальный уровень нагрузки для каждого обучающегося и организовать его соблюдение.

5. Принцип отсроченного результата [7].

2. Санитарные нормы и правила на уроках технологии. При проведении уроков технологии немаловажным является соблюдение санитарных норм и правил, которые предъявляются к учебным мастерским. Соблюдение этих требований является залогом обеспечения оптимальных условий для жизнедеятельности обучающегося в ходе учебного занятия. Обеспечение на уроке технологии условий для правильного функционирования организма – важный фактор здоровьесбережения обучающихся, ведь нормальное протекание физиологических процессов является необходимым условием успешной психической деятельности личности, эффективности познавательных процессов: восприятия, памяти, воображения, мышления. К основным требованиям можно отнести:

1) Оптимальный воздушный режим. Это требование реализуется посредством вентиляции помещения. Любой учебный кабинет, в том числе и кабинет технологии, должен быть оборудован вентиляционной системой, кроме того, рекомендуется проветривать класс на переменах, а в учебной

мастерской после каждого урока необходимы не только проветривание, но и влажная уборка для снижения запылённости воздуха.

2) Достаточная освещённость. Предусмотрен уровень искусственной освещенности в мастерских трудового обучения – 400 люкс. При этом все источники искусственного освещения должны содержаться в исправном состоянии и не должны иметь следов загрязнений.

3) Надлежащий тепловой режим. Диапазон допустимой температуры воздуха в учебных помещениях – 18-24°C; относительная влажность воздуха – 40-60%.

4) Чередование различных видов учебной деятельности. При чередовании видов деятельности существенно снижается утомляемость обучающихся, что положительно сказывается на их здоровье и работоспособности.

5) Соответствие мебели индивидуальным особенностям обучающихся.

6) Использование специального учебного и лабораторного оборудования. Оборудование для образовательных организаций проходит обязательную сертификацию, при которой особо учитывается его безопасность и соответствие психофизиологическим особенностям обучающихся. Станки и приспособления для учебных мастерских должны быть гораздо компактней и безопасней, чем производственное оборудование.

3. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности обучающихся на уроках технологии. Большое значение для сохранения здоровья обучающихся на уроках технологии имеет обеспечение их безопасности, что достигается путем систематического проведения инструктажей по технике безопасности и охране труда.

К урокам в кабинете технологии должны допускаться только обучающиеся, которые ознакомились с вводным инструктажем по правилам безопасности в кабинете технологии, не имеющие медицинских противопоказаний и усвоившие основные требования безопасного

выполнения работ с оборудованием, инструментами и принадлежностями для организации работы в кабинете технологии. Проведение вводного инструктажа должно фиксироваться в журнале инструктажа с подписью инструктируемого обучающегося и инструктирующего учителя. Дата регистрации инструктажа в специальном журнале должна совпадать с записью о проведении инструктажа в классном журнале. Вводный инструктаж с обучающимися проводится на первом уроке в начале учебного года. Соблюдение требований инструктажа обязательно для всех обучающихся, которые занимаются в кабинете технологии.

К общим требованиям безопасности для обучающихся относятся: соблюдение дисциплины в кабинете технологии; соблюдение правил личной гигиены и требований санитарных норм; строгое соблюдение инструкций по правилам безопасности при работе с оборудованием, инструментами и приспособлениями; соблюдение правил пожарной безопасности; применение средств индивидуальной защиты; использование имеющегося в кабинете технологии оборудования, инструментов и приспособлений только с разрешения учителя; немедленное информирование учителя технологии об ухудшении самочувствия, неисправности оборудования, травме.

Перед началом работы с новым, ранее неиспользовавшимся, оборудованием, инструментом или приспособлением обучающийся должен внимательно прослушать инструктаж по безопасным методам и приемам выполнения работы и изучить правила, которые описывают работу. Пребывание обучающихся в кабинете технологии должно осуществляться только с разрешения и при личном присутствии в кабинете учителя технологии.

При возникновении аварийной ситуации в кабинете технологии обучающийся должен сообщить учителю и действовать по его указанию. При получении травмы обучающимся учитель технологии должен вызвать

медицинского работника образовательного учреждения, а до его прихода оказать первую медицинскую помощь пострадавшему обучающемуся [8].

4. Виды инструктажа. Инструктаж – это доведение до обучающихся содержания основных требований к организации безопасного труда и соблюдению правил техники безопасности при эксплуатации электроустановок, разбор происшедших или возможных ошибок на рабочих местах инструктируемых, углубление знаний и навыков безопасного производства работ, сохранение и расширение знаний по правилам пожарной безопасности.

На уроках технологии допускается применение следующих видов инструктажа: вводный, текущий, заключительный.

1. Вводный инструктаж. Обучающиеся должны овладеть способами работы, четко следуя указаниям учителя. Учитель должен медленно показать каждое действие, а обучающиеся должны как можно точнее повторить это действие и запомнить его. После каждого продемонстрированного действия учитель контролирует качество выполненной обучающимися работы, а сами обучающиеся должны контролировать свои действия в соответствии с действиями учителя.

2. Текущий инструктаж. При проведении текущего инструктажа учитель технологии должен:

1) обратить внимание на правильную организацию рабочих мест обучающимися, проверить чистоту рабочего места, отсутствие ненужных предметов на рабочих местах и наличие оборудования, необходимого каждому обучающемуся для выполнения практической работы;

2) акцентировать внимание на правильности выполнения обучающимися всех продемонстрированных действий, анализе допущенных ошибок и, при необходимости, наглядном повторении действия;

3) проконтролировать правильность выполнения обучающимися контроля и самоконтроля своей деятельности.

3. **Заключительный инструктаж.** Учитель демонстрирует наиболее успешные работы и вместе с обучающимися разбирает ошибки и причины неудачных работ. Обучающиеся оценивают свою работу и получают оценки учителя [2].

5. Оборудование школьных учебных мастерских. Правила эксплуатации учебного оборудования. Кроме оборудованного рабочего места учителя в школьных учебных мастерских (кабинетах технологии) должны быть созданы условия для реализации всех направлений технологической подготовки обучающихся (домоводство (кройка и шитье, кулинария), слесарное дело, столярное дело). Помещения оборудуются специализированной мебелью и системами хранения, включающимися в себя основное оборудование и технические средства, а также лабораторно-технологическим оборудованием (см. приложение 1) [6].

Все эксплуатируемое оборудование школьных учебных мастерских должно находиться в исправном состоянии и быть надежно закреплено. Оборудование и механизмы должны иметь все необходимые надежно закрепленные ограничители. Исправность и состояние оборудования должны проверяться до начала работы учителем технологии. Работа на неисправном оборудовании запрещается.

6. Здоровьесберегающие технологии приготовления пищи. Важной составляющей здоровьесбережения обучающихся на уроках технологии, посвященных приготовлению пищи, является строгое соблюдение правил безопасной работы.

Главным фактором допуска к работе является прохождение обучающимися инструктажа по охране труда и безопасных методах работы. Учителю технологии необходимо организовать работу так, чтобы эти знания обучающихся систематически подвергались проверке и закреплению. Обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами работы с оборудованием, которое находится в кабинете технологии, и выполнять их.

Также обучающиеся должны иметь минимальный уровень знаний по оказанию первой медицинской помощи при травмах, которые можно получить при неправильном использовании оборудования в кабинете технологии, уметь их применять на практике.

Для обеспечения пожарной безопасности в кабинете кулинарии рядом с выходом должны быть размещены первичные средства пожаротушения, иметься аптечка первой помощи.

В кабинете кулинарии обязательным является применение обучающимися и учителем таких средств индивидуальной и коллективной защиты, как халаты хлопчатобумажные, фартуки, косынки, прихватки, перчатки для мытья посуды, диэлектрические коврики на полу, если покрытие пола выполнено из токопроводящего материала [3].

7. Физические основы рационального питания. При изучении тем, связанных с обработкой и приготовлением пищевых продуктов, учитель технологии должен не только объяснить и научить обучающихся способам и приемам работы с пищевыми продуктами, но и способствовать организации правильного, рационального питания обучающихся.

Рациональное питание – это питание, достаточное по количеству и полноценное по качеству, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ. Рациональное питание основывается на таких критериях как пол, возраст, характер работы, климатические условия, национальные и индивидуальные особенности [5].

Учителю технологии необходимо донести до обучающихся то, что соблюдение основ рационального питания способствует сопротивляемости организма развитию заболеваний, предпосылками которых являются нарушение обменных процессов, избыточные вес, нерегулярность питания, низкое качество продуктов, энергетический дисбаланс.

Основными принципами рационального питания являются:

1. Энергетический баланс – соответствие поступающей с пищей энергии количеству затрачиваемой организмом энергии в процессе жизнедеятельности;

2. Соотношение пищевых веществ. Для организма безразлично, с какими продуктами питания будет поступать энергия, поскольку пища является источником не только энергии, но и отдельных пищевых веществ, необходимых для осуществления процессов жизнедеятельности.

3. Соблюдение режима питания. Режим питания охватывает время приема пищи, ее количество, интервалы между приемами пищи [1].

### **Библиографический список**

1. Басыйров А.М. ВАЛЕОЛОГИЯ : Учебное пособие / А.М. Басыйров. – Казань : ЗАО «Новое знание», 2010. – 104 с.
2. Домнина А.И., Мочалова А.С., Торопова А.И., Шамина Е.М. Проведение инструктажей на практическом уроке по технологии // Современные научные исследования и инновации. 2019. № 4 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2019/04/88979> (дата обращения: 02.06.2022).
3. Инструкция по охране труда в кабинете кулинарии // Охрана и безопасность труда в школе и ДОУ : сайт. – URL: <https://ohrana-truda.com/node/45> (дата обращения: 05.06.2022)
4. Костецкая Г.А. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе : Методические рекомендации / Г.А. Костецкая, М.А. Резников. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, 2019. – 15 с.
5. Основные принципы рационального питания // Министерство внутренней политики и развития местного самоуправления в Тульской области : сайт. – URL: [https://msu.tularegion.ru/press\\_center/informatsiya-rospotrebnadzora/osnovnye-printsipy-ratsionalnogo-pitaniya/](https://msu.tularegion.ru/press_center/informatsiya-rospotrebnadzora/osnovnye-printsipy-ratsionalnogo-pitaniya/) (дата обращения: 05.06.2022)

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 465 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания».

7. Применение здоровьесберегающих технологий в процессе преподавания предмета «Технология» // Учительский портал : сайт. – URL: <https://www.uchportal.ru/publ/23-1-0-4126> (дата обращения: 05.06.2022)

8. Техника безопасности и охрана труда в учебных мастерских // Охрана и безопасность труда в школе и ДОУ : сайт. – URL: <https://ohrana-tryda.com/> (дата обращения: 05.06.2022)