Здоров’язберігаючі технології на уроках з «Гігієни, санітарії, фізіології», «Фізіології харчування».

«Щоб зробити дитину розумною і розважливою,
зробіть його міцним і здоровим»
Ж.-Ж. Руссо

Кожна людина задумується про особисте здоров’я , адже здоров’я – це скарб, який неможливо купити. Здоров’я – це найвище благо, дароване людині природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. Здоровим потрібно бути з раннього дитинства. Не можна розраховувати на те, що можна залишитися здоровим, зовсім не докладаючи до цього ніяких зусиль. Здоров’я в усі часи вважалося найвищою цінністю, що є важливою складовою активного творчого життя, радості та благополуччя людини.

Здоров'язберігаючі технології – це ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в навчальному закладі, та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям учнів.

Збереження здоров'я здобувачів освіти це - головне, на що мають звертати увагу при викладанні на уроках фізіології харчування, гігієни, санітарії, фізіології особливо важливо наголошувати при проведенні уроків по збереженню здоров'я, де закладаються навички правильного режиму дня, гігієнічні навички, профілактика захворювань, негативного ставлення до шкідливих звичок, вивчення особливостей свого організму, а також проведення оздоровчих хвилин під час уроку, підвищення інтересу до предметів.

На уроках з професійного спрямування з професії «Кухар кондитер» застосовуються різні тестові завдання з вибором відповіді, ігрові завдання на розвиток фантазії, розпізнавання помилок, на пошук помилок дозволяє уникнути одноманітності на уроці. Використання ігрових технологій, ігрових

навчальних програм, оригінальних завдань та задач, що дозволяють зняти емоційну напругу.

Хороший ефект дають завдання на розширення кругозору (завдання повинні бути цікаві учням), формування позитивного ставлення учнів з предмету «Фізіологія харчування». Завдання повинні бути диференційовані, індивідуально підібрані для учнів, щоб всі могли створити собі ситуацію успіху на кожному уроці. Хороший ефект дають практичні завдання, пошук додаткових матеріалів за темами.

На шляху до інтелектуального здоров'я учні повинні пам’ятати, що під час вивчення предметів професійного циклу з професії «Кухар кондитер» необхідно витрачати більше часу на навчання, наприклад читання книг, журналів і газет, для того щоб бути в курсі поточних питань та ідей.

Одним із складових здоров’я є і творчість. Тому що саме творчий підхід до вирішення будь-яких життєвих проблем, завдань робить людину здоровою.

Ось чому тема створення у навчальному закладі здоров‘язберігаючого середовища є такою актуальною.

Ключовими компетентностями, що сприяють здоров’ю, якими повинні володіти здобувачі освіти, а саме кухарі, кондитери для успішної соціалізації, є наступні:

- навички раціонального харчування;
- навички рухової активності та загартування;
- санітарно-гігієнічні навички;
- навички організації режиму праці та відпочинку;
- навички самоконтролю;
- навички мотивації успіху та тренування волі;
- навички управління стресами;
- навички ефективного спілкування;
- навички попередження конфліктів;
- навички співчуття (емпатії);
- навички поведінки в умовах тиску;

- навички співробітництва;

- навички самоусвідомлення та самооцінки;

- визначення життєвих цілей і програм;

- аналіз проблем прийняття рішень.

А доповнюють зміст здоров'язберігаючих технологій на уроках професійного спрямування з професії «Кухар кондитер» є наступні: "здоров’язберігаючі заходи" і реалізують їх через:

· "Дні здоров'я", екскурсії на підприємство;

· спортивні свята, спартакіади, квести;

· бесіди про здоров'я з учнями;

· бесіди про здоров'я з батьками;

·вітамінізацію;

. гра "Випереди суперника";

. гра "Давай поміркуємо";

. гра "Випереди суперника";

. конкурс "Назви мене!";

. завдання "Склади меню";

· факультативи з проблем здоров’я та здорового способу життя;

· ведення листків здоров'я та стіннівок на оздоровчу тематику тощо;

. перегляд презентації "Вітаміни-наші друзі" у формі усного журналу;

. бесіди, класні години, «уроки здоров'я»;

. виховання і навчання здобувачів освіти нормам здорового способу життя;

. пропаганда правил гігієни;

. ознайомлення з методами формування здорового способу життя.

Отже. сучасний освітній процес в навчальному закладі ДНЗ «Лісоводський ПАЛ» характеризується широким впровадженням здоров’язберігаючих технологій. І це є об’єктивним процесом, новим етапом в еволюції освіти, на якому будуть переглянуті підходи до забезпечення процесу розвитку здоров’язберігаючих технологій здобувачів освіти.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій потребує від педагога, по-перше, не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні мовні особливості кожного учня. Здоров'язберігаючі технології передбачають: зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності; групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать вмінню поважати думки інших, висловлювати власні думки, правилам спілкування; проведення ігор та ігрових ситуацій, квестів, нестандартних уроків, інтегрованих уроків. Педагог повинен працювати так, щоб навчання та виховання здобувачів освіти в навчальному закладі не завдавало збитку їх здоров'ю, не знижувало рівня мотивації навчання.

Тому організація та впровадження здоров’язберігаючих технологій, організації освітнього процесу щодо підтримання здоров’я спонукає нас на подальшу творчу працю.