



ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ЯК УМОВА ЯКІСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Плачинда Тетяна Степанівна
доктор педагогічних наук, професор
професор кафедри професійної освіти
Херсонський державний аграрно-економічний університет

Позитивні аспекти дистанційного навчання

- типові ІТ - звички здобувачів освіти;
- доступність до інформації у режимі 24x7 (Moodle, Google Class тощо);
- зручність під час оновлення та редагування матеріалів в он-лайн режимі;
- використання аудіо та відео матеріалів;
- доступність ресурсу у будь-який час (Moodle, Google Class тощо);
- психологічний і фізіологічний комфорт тощо.



Негативні аспекти дистанційного навчання

- значна витрата особистого часу викладачами на komponування та додавання навчально-методичних матеріалів на навчальні платформи;
- відсутність доступу до Інтернету з технічних причин;
- витрата особистого часу на індивідуальну комунікацію з кожним студентом;
- великий обсяг роботи щодо перевірки домашніх завдань;
- неможливість дотримання санітарно-гігієнічних норм щодо тривалості роботи за комп'ютером тощо.



Здоров'язбережувальне середовище визначається науковцями як комплекс змін традиційної системи, спрямованих на підвищення ефективності діяльності щодо збереження і зміцнення життєздатності здобувачів освіти та педагогів у взаємозв'язку з корекцією їхньої внутрішньої картини здоров'я

[Письменний О.М., Мельник О.О.]





Здоров'язбережувальні технології - це

Сприятливі умови навчально-пізнавальної діяльності (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання тощо)

Оптимальна організація освітнього процесу (відповідно до індивідуальних особливостей і гігієнічних норм)

Повноцінний та раціонально організований руховий режим)

систематизація поглядів науковців щодо здоров'язберезувальних технологій

сукупність тих принципів, прийомів і методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання та виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження

сукупність оздоровчо-фізкультурних заходів

формування культури здоров'я, здорового способу життя, валеологічну і гігієнічну освіту та інше

урахування вікових та психофізіологічних особливостей здобувачів освіти

формування сприятливого освітнього середовища, як лікувально-профілактичні

Основні компоненти здорового способу ЖИТТЯ



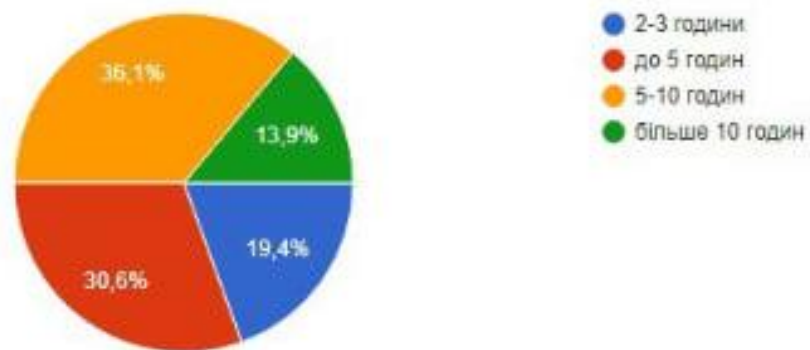
ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

потенційна здатність людини протягом заданого часу та з певною ефективністю виконувати максимально можливий обсяг робіт



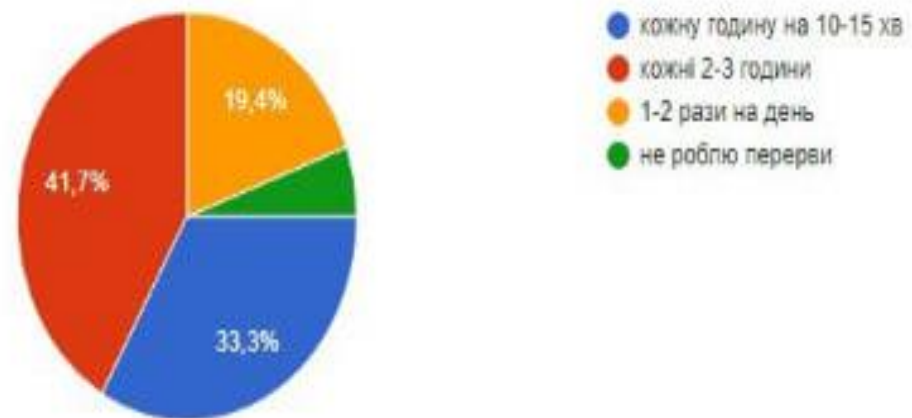
Скільки годин на добу ви проводите за персональними електронними приладами (смартфон, планшет, ноутбук тощо)?

36 відповідей



Як часто Ви робите перерви для відпочинку під час роботи з гаджетами?

36 відповідей



Основні рекомендації щодо підтримання працездатності



дотримання режиму сну та харчування;

уміння скласти харчовий раціон з урахуванням реальних можливостей, потреб та користі;

виконання ранкової гімнастики;

дотримання санітарно-гігієнічних норм щодо роботи за персональними електронними пристроями;

регулярні заняття фізичною культурою, рухові ігри, прогулянки тощо;

уміння чергувати розумову та фізичну активність;

уміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку

Не забувати та не лінуватися щодня
виконувати гімнастику для очей

Гімнастика для очей

Вправи за комп'ютером

(декілька прикладів)

- Долоні в замок. Для розслаблення шиї і спини потрібно з'єднати долоні в замок, підняти руки і повільно потягнути їх вгору. Під час виконання вправи має з'явитися відчуття, що хребет витягується, а напруга в області шиї спадає.
- Нахил. Потрібно трохи відкотитися від столу, потягнутися обома руками вгору, а потім нахилитися вниз і доторкнутися кінчиками пальців до носків взуття. Варто зробити ще кілька нахилів в сторони, не встаючи зі стільця.
- «Чапля.» Для тренування м'язів стегон і живота потрібно по черзі піднімати праву і ліву ногу, сидячи за столом. Краще потримати кожну ногу у повітрі кілька секунд, поки не з'явиться відчуття печіння.
- Розминка для ніг. Щоб прискорити кровообіг, потрібно із зусиллям відривати від підлоги п'яти, а потім носки. Можна доповнити вправи масажем для стоп. Для цього необхідно покатати ступнями тенісний м'яч.



Турбота про себе – це необхідність, а не розкіш

**Ти гбаєш, щоб не
розрядився твій
телефон**



**То навчись так само
гбати про себе**



сЕНС



Бережіть себе та своїх рідних!
Все є і буде Україна!

