**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГИИ**

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме формирования здорового образа жизни учащихся на уроках технологии.

Здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Видеть здоровыми своих детей это - самое сокровенное желание каждого родителя. Дети большую часть времени находятся в школе, цель которой вырастить здоровое поколение. Для обеспечения физического развития и психического здоровья учащихся, нужно серьезно подходить к этой проблеме. Состояние здоровья ребенка - это одно из важных условий успешного усвоения школьной программы. За последние несколько лет уровень здоровья детей, как показывают медицинские осмотры, снижается. Жаль, что здоровый образ жизни, не занимает первое место в жизни человека. Нужно учить с раннего возраста детей укреплять и беречь своё здоровье. Для этого необходимо и учителям, и родителям своим личным примером демонстрировать здоровый образ жизни. Тогда появится уверенность в то, что наши дети будут, в первую очередь, брать пример с нас, взрослых. Только так можно подготовить учащихся к самостоятельной жизни, вырастить их физически здоровыми, научить ответственно относится к своему здоровью.

Ребенка можно назвать здоровым, если он на занятиях в школе:

- умеет преодолевать усталость;

- проявляет хорошие умственные способности;

- способен переживать, сочувствовать;

- уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Не часто в школе встретишь много учеников, соответствующих этим требованиям. От нас, современных учителей, охрана здоровья школьников требует поиска путей решения этой актуальной проблемы. Необходимо организовать такую  учебную деятельность, которая бы помогла учащимся не только хорошо учиться, но и сохранить свое здоровье. Это возможно, когда в урок включены здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении учителя не причинить ущерб здоровью учащихся. Здоровьесберегающий урок должен у учащихся воспитывать культуру здорового образа жизни, стимулировать желание жить, быть здоровыми, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня, формировать у детей адекватную самооценку.

Элементы здоровьесбережения можно используют как на основе коллективной деятельности, так и на основе личностного подхода.

Обучение на таких уроках строится на соблюдении санитарно-гигиенических требований, проведении физкультминуток, смены видов деятельности, использовании нестандартных форм уроков. Современный учитель должен учитывать то, что учащийся результативно работает только в ограниченное время и задания должны зависеть от его возраста, степени здоровья. Не нужно предъявлять требования больше его физиологических возможностей. Благоприятным считается состояние ребенка тогда, когда его состояние здоровья позволяет не замечать утомления при выполнении любого рода деятельности.

Уроки технологии играют особую роль в профилактике здоровья школьников. Важно в какой обстановке будет обучаться ученик. Наряду с выполнением санитарно-гигиенических требований, нужно уделять внимание и эстетическому оформлению учебных мастерских и спецодежде.

Данному вопросу в нашей школе уделяется большое внимание. Каждая ученица на уроках шьет себе специальную одежду. Это фартук и косынка. Обязательное условие, цвет ткани должен подходить к интерьеру кабинета. Кабинет технологии для девочек оформлен эстетически правильно. Дети с удовольствием выполняют эти условия, в такой форме чувствуют себя комфортно и уверено.

У детей развита интуитивная способность, реагировать на эмоциональный настрой учителя. Учитель должен всегда приходить на урок в хорошем настроении и с первых минут урока, создать обстановку доброжелательности, чтобы расположить учащихся на хороший настрой. Иначе его эмоциональное состояние может повлиять на психику детей. Большую роль играет продуманная структура урока. На уроках должно быть комфортно и интересно. Этот фактор способствует так же предупреждению утомления. На уроках технологии практическая деятельность учащихся занимает большую часть учебного времени. Поэтому правилам техники безопасности должно уделяться большое значение. Нужно создать условия для работы на уроках, обеспечить исправность оборудования, рациональную организацию рабочих мест. При проведении инструктажей, демонстрации различных приемов работы, используемые наглядные пособия должны отражать конкретную сущность задания.

На уроках технологии хорошо использовать мероприятия по профилактике утомления. Проводить физкультминутки, систему разминок для глаз.

Большое внимание нужно уделять нормированию домашних заданий. Обращать внимание на объем и сложность материала, задаваемого на дом. При использовании дифференцированного подхода в обучении, можно создать условия для развития личности ребенка и тем самым сохранить его здоровье. А условия таковы: при выполнении задания учитывать индивидуальные особенности каждого ученика: сильным – сложное, слабым – по их реальным возможностям. Индивидуальные задания также способствуют сохранению здоровья ученика.

 В кабинете технологии соблюдается воздушно-тепловой и световой режим. Проветривание кабинета осуществляется на каждой перемене. Нестандартные формы проведения занятий благоприятно действуют на психику детей. Работа в парах, группах позволяет не допускать стрессов,дети социализируются,учатся общаться и взаимодействовать друг с другом. Использование этих приемов дает детям проявить себя, почувствовать поддержку своих товарищей, поверить в свои силы. Чтобы привлечь внимание ребенка к сохранению здоровья, учитель должен хорошо разбираться и  грамотно донести до учащихся всю информацию о здоровом питании и здоровом образе жизни. Изучаемый материал на уроках технологии состоит из разделов. На таких уроках можно формировать культуру здоровья школьников при изучении любого раздела.

При изучении раздела «Технология обработки ткани» девочки узнают, что одежда из натуральных волокон обладает хорошими гигиеническими свойствами; а одежда из химических волокон наоборот может отрицательно влиять на самочувствие и здоровье. Вызывать аллергические реакции. Особенно это важно знать людям, кто страдает этим недугом. Рассматриваются также вопросы, связанные с правильным подбором одежды: она должна не только защищать человека от факторов внешней среды, но и обеспечивать кожное дыхание, не сковывать движения и приводить к нарушению функции кровообращения.

Особое внимание нужно уделять разделу «Кулинария».  При изучении этого раздела учащиеся знакомятся с вопросами, гигиены, санитарии, физиологии питания. Больше уделять внимания вопросам состава и качества пищевых продуктов, их влияния на организм ребенка. Приучать к здоровому питанию, проводить работу по повышению культуры приема пищи. Обращать внимание на проблемы употребления современных пищевых продуктов. Бороться с вредными привычками, которые приводит к нарушению обменных процессов. Учащимся предлагается учебный материал о здоровом питании, здоровом образе жизни по следующим темам:

- питание и здоровье;

- сбалансированный рацион питания;

- разнообразие пищи;

- правильное питание, при занятии спортом;

- питание в разное время года;

- о вреде переедания и недоедания;

- соблюдение режима дня, режима питания, гигиенических правил

Изучая раздел «Кулинария» предмет «Технология» занимает одно из самых важных мест в сохранении и укреплении здоровья будущего поколения. Сформированные навыки правильного питания необходимы человеку на протяжении всей жизни.