

## Использование здоровьесберегающих технологий при дистанционном обучении

Климова Е.Н.

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова

Здоровье нации – одно из приоритетных направлений социальной политики Республики Беларусь. По формулировке ВОЗ, здоровье – свойство человека, заключающееся в способности выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов.

Важнейшей задачей современной системы образования является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Для этого в процесс обучения активно внедряются здоровьесберегающие технологии, которые являются психолого-педагогическими мероприятиями, направленными на обеспечение психогигиенических и психопрофилактических условий в трудовом или учебном коллективе. Включаться они должны и в дистанционное обучение.

Дистанционное обучение – это комплекс образовательных услуг, предоставляемых широким слоям населения с помощью специализированной информационно-образовательной среды, базирующийся на средствах обмена учебной информацией на расстоянии. Особенностью дистанционного обучения является: обособленность (удаленность) учащегося от преподавателя; самостоятельность; активная интеграция информационных средств и ресурсов в процесс обучения.

В систему дистанционного обучения, кроме заданий для студентов, необходимо включать комплекс здоровьесберегающих технологий.

Под здоровьесберегающими технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни обучаемого, воздействие на здоровье.

Здоровьесберегающие технологии состоят из упражнений для релаксации и физических упражнений, аутогенной тренировки, рекомендаций по организации режима дня, правильного питания; соблюдении санитарно-гигиенических условий в жилом помещении; юмористических отступлений по теме, красочных картинок, спокойной музыки и т.п.

Дистанционное обучение в Республике Беларусь, как и обучение в целом, должно основываться на принципах сохранения и укрепления здоровья учащихся, а значит включать в свое содержание здоровьесберегающие технологии.