



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Шарипова Лобар Олимовна

Бухарский государственный университет

l.o.sharipova@buxdu.uz

Аннотация: Современная образовательная система сталкивается с рядом вызовов, среди которых одним из самых значимых является забота о здоровье учащихся. Увеличение учебной нагрузки, стрессовые ситуации, малоподвижный образ жизни — все эти факторы сказываются на физическом и психоэмоциональном здоровье школьников. В ответ на эти вызовы образовательные учреждения начинают активно внедрять здоровьесберегающие технологии. Важным дополнением к этому является воспитание экологической культуры, которая формирует у учащихся уважение к природе и осознание важности сохранения экологического равновесия для общего здоровья. В статье рассматриваются здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, а также роль экологической культуры как неотъемлемой части формирования здорового образа жизни у школьников.

Здоровьесберегающие технологии в контексте экологии

Здоровьесберегающие технологии — это методики и подходы, направленные на сохранение здоровья учащихся и улучшение их физического и психоэмоционального состояния. Экологическая культура, в свою очередь, включает в себя знания, навыки и установки, способствующие бережному отношению к природе, а также осознанию взаимосвязи между экологическим состоянием окружающей среды и здоровьем человека.

Внедрение экологической культуры в образовательный процесс необходимо, чтобы обучать детей важности экологии для их здоровья. Это включает не только теоретические знания, но и практические действия, такие как участие в экологических акциях, озеленение школьной территории, сортировка отходов и другие виды активной экологической деятельности. Эти действия помогают учащимся осознавать свою роль в поддержании здоровой экосистемы и формируют у них устойчивые здоровьесберегающие привычки.

Основные направления здоровьесберегающих технологий с учётом экологической культуры

1. Физическое здоровье и экологическая активность. Одним из аспектов здоровьесберегающих технологий является физическая активность, которая может быть гармонично дополнена экологической компонентой. Например, занятия на свежем воздухе, прогулки в природных зонах, экскурсии в заповедники и парки способствуют не только улучшению физического состояния учащихся, но и воспитанию экологического сознания. Проводя уроки на природе, школьники учат не только правильному дыханию и движению, но и осознают важность сохранения природы для будущих поколений.

2. Экологическая культура и психоэмоциональное здоровье. Природа оказывает сильное влияние на психоэмоциональное здоровье человека.

Существует множество научных исследований, подтверждающих, что пребывание в экологически чистых местах, общение с природой способствует снижению стресса, улучшению настроения и снижению уровня тревожности у детей и подростков. Программы, включающие экологические практики, такие как уход за школьными садами или участие в экологических проектах, позволяют учащимся улучшить своё психоэмоциональное состояние, что является важной составляющей здоровьесберегающих технологий.

3. Эргономика и экологически чистое пространство. Создание экологически чистого и эргономичного пространства для обучения важно для поддержания здоровья учащихся. Это включает в себя использование натуральных материалов в оформлении учебных классов, создание условий для естественного освещения, проветривания помещений, а также использование экологически чистых средств для уборки и санитарии. Экологически устойчивое пространство школы, которое соответствует требованиям здоровьесберегающих технологий, способствует не только сохранению здоровья, но и формирует у детей понимание важности бережного отношения к окружающей среде.

4. Здоровое питание и экология. Правильное питание тесно связано с экологией. Программы здорового питания, внедряемые в школах, должны учитывать не только баланс питательных веществ, но и экологический аспект — использование продуктов, выращенных с соблюдением экологических стандартов, и минимизация использования одноразовой упаковки. Важно обучать детей рациональному потреблению, осознанию влияния на экологию через выбор продуктов и способы их хранения.

Роль экологической культуры в образовании

Экологическая культура является важным компонентом образования, который способствует формированию у школьников сознания о взаимосвязи между здоровьем человека и состоянием окружающей среды. Она включает в себя не только знания о природе, но и практическую деятельность, направленную на защиту экосистемы. Важно, чтобы дети осознавали свою ответственность за сохранение природы, а также влияние экологического состояния на качество их жизни и здоровье.

Практическое применение экологической культуры и здоровьесберегающих технологий

Многие образовательные учреждения уже начали внедрять экологические проекты, которые помогают детям не только познавать природу, но и заботиться о своём здоровье. Например, экологические школы, которые используют на практике принципы устойчивого развития, а также активно занимаются посадкой деревьев, организацией школьных садов и огородов. В таких школах учащиеся учат не только основам экологии, но и правильному уходу за растениями, что способствует их физическому развитию и воспитанию уважения к природе.

Заключение

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс является важной составляющей формирования у детей здоровых привычек и навыков, необходимых для их физического и психоэмоционального благополучия. Однако без учета экологической культуры эта задача будет неполной. Экологическая культура формирует у школьников осознание



взаимосвязи между здоровьем человека и состоянием окружающей среды, что помогает создавать условия для устойчивого и здорового развития детей.

Используемые литературы

1. Л.О.Шарипова. Кимё фанини ўкитиш жараёнида экологик тарбия. Педагогик маҳорат 2 (78) 2021.
2. Л.О.Шарипова. Проблема химической технологии и экологии. “Педагогик акмеология” халқаро илмий журнал №1(1) 2022.
3. Л.О.Шарипова. Роль химии в решение экологических проблем. Международный научный журнал № 8(100), часть 2 «Научный Фокус» Декабря, 2023
4. Л.О.Шарипова. Повышение культуры учителей химии на основе цифровых технологий. Новости образования: Исследование в XXI веке. Международный научный журнал № 20(100), часть 1 «Новости образования: исследование в XXI веке» Апреля, 2024
5. Л.О.Шарипова. Современного образовательного общества роль развитии. International scientific and practical conference: “Modern scientific research: topical issues, achievements and innovations”. 2-part, 2-307 pages. Committee list for 2024.