ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКЕ

Автор: № 5 ЖОМ

23-11-2013 15:05

**Здоровьесберегающие технологии на уроке**

 Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений  здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

 1. Стрессовая педагогическая тактика;  
 2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;  
 3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;  
 4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;  
 5. Провалы в существующей системе физического воспитания;  
 6. Интенсификация учебного процесса;  
 7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;  
 8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;  
 9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Следует учесть, что утомительность урока не является следствием какой-либо одной причины (сложности материала или психологической напряженности), а определенным сочетанием, совокупностью различных факторов.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:  
   1. условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);  
   2. рациональная  организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми,  индивидуальными особенностями  и гигиеническими требованиями);  
   3. соответствие  учебной  и  физической  нагрузки  возрастным возможностям ребенка;  
   4. необходимый, достаточный  и  рационально  организованный двигательный режим.

***Принципы здоровьесбережения***

По сло­вам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».  
      Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.  
      Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:  
      •   «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.  
      •   Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.  
         1. Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.  
         2. Субъект-субъектные взаимоотношения — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.  
         3. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.  
         4. Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.  
         5. Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.  
         6. Активность — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

      Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном про­цессе, можно разделить на три основные группы:  
         1. технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;  
         2. технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;  
         3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

**Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников**

      Анализ научно-методической литературы и собственный опыт позволяют выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

      Правило 1. Правильная организация урока  
      Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне.  
Во-вторых, главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ.

      Правило 2. Использование каналов восприятия  
      Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психи­ческих функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:  
      - левополушарные люди — при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;  
      - правополушарные люди — доминирование правого полушария, У данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;  
     - равнополушарные люди — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

      На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:  
      - аудиальное восприятие;  
      - визуальное восприятие;  
     - кинестетическое восприятие.

      Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся  
      Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей. Характеристики работоспособности учащихся представлены на диаграммах.  
      Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности  
      При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

***Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:***  
***1. 5-25-я минута — 80%;***  
***2. 25-35-я минута — 60-40%;***  
***3. 35—40-я минута — 10%.***

      Утомление — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.  
      Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока (см. таблицу презентации)

***Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения***

***Снятие эмоционального напряжения***

      Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение.  
      На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного закона, явления или теоремы.  
       Использование пословиц при изучении понятия монотонности функции: «Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание), «Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание). В этот момент процесс обучения как бы скрыт от учащихся, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение.

***Создание благоприятного психологического климата на уроке***

      Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока.  
      Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выра­зить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

***Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни***

            Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея.

***Комплексное использование личностно-ориентированных технологий***

      Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.  
            Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

***Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности***

       Личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии в центр образовательной системы ставят личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяются гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания;  
      Педагогика сотрудничества – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.  
      Цель школы, реализующей ПС,— разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности.

***Технологии развивающего обучения*** (ТРО) строятся на плодотворных идеях Л. С. Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. Классификационные характеристики технологии РО, разработанной Д. Б. Элькониным и В. В. Давыдовым, в определённой части отвечают принципам здоровьесберегающей педагогики: антропоцентрическая философская основа, признание основным фактором развития психогенного, развивающая концепция усвоения и т. д.

***Технология психологического сопровождения учебной группы*** разработана М. Ю. Громовым и Н. К. Смирновым как модель внедрения в работу школы принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. В её основе – активное участие психологов в образовательном процессе школы, превращение школьного психолога в одну из ключевых фигур учебно-воспитательного процесса, основанного на принципах здоровьесбережения.  
      Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

      Список литературы

         1. 1. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.  
        2. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).  
         3. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.         7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.  
         4. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.  
         5. Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.  
       6. http://www.shkolnymir.info/. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.