

Здоровьесберегающие образовательные технологии

Здоровьесберегающие образовательные технологии – качественная характеристика любой образовательной технологии, ее сертификат безопасности для здоровья и совокупность тех принципов, приемов и методов педагогической работы, которые дополняют традиционную технологию обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это задача-оптимум, включающая решение задачи-минимум, а также формирование у учащихся физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитание у них культуры здоровья, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни. Тогда более правильным представляется определение здоровьесберегающих образовательных технологий как совокупности всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

Цель ЗОТ: формирование культуры здоровья

Обучение вопросам здоровья, воспитание культуры здоровья, использование здоровьесберегающих технологий как основного инструмента педагогической работы составляют единое целое – дорогу к здоровью.

Раскрывая с разных сторон содержание ЗОТ и их связь с известными педагогическими технологиями, напомним, что фундаментальный принцип педагогической тактики состоит в том, что не учитель должен «навязывать» ученику информацию (в любой форме – фактов, правил, закономерностей, советов, нравочений), а ученик должен запросить ее у учителя и получить требуемый ответ. То есть **задача учителя – научить учащегося спрашивать**. А для этого необходимо сформировать интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того, что именно он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос.

Задавание вопросов – это проявление и тренировка познавательной активности, а она тесно коррелирует с адаптационной способностью, умением и готовностью находить оптимальные варианты решения в различных ситуациях, включая и те, которые представляют риск для здоровья. Во-вторых, это показатель включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности (в состоянии утомления, безразличия и т. п., учащиеся вопросов не задают). В-третьих, это показатель адекватно развитых коммуникативных навыков: застенчивый, «закомплексованный», боящийся учителя ребенок вопросов задавать не будет, в результате возрастает багаж непонятого учебного материала, что ведет к

переутомлению и снижению интереса к обучению. Конечно, это резко отражается на успеваемости. По тому как и какие вопросы задают учащиеся на уроке можно судить о профессионализме учителя. Если вопросов не задают – значит это признак безразличного отношения к полученной информации, или неуважения к ее источнику, или низкого уровня слушателей. И то и другое – показатель недостаточной квалификации учителя.

Схематично, модель работы по вышеназванной технологии, ведущей к здоровьесбережению, включает 3 этапа.

1) учитель сообщает ученикам информацию (рассказывает, читает, демонстрирует в визуальной форме), построенную с таким расчетом, чтобы стимулировать (спровоцировать) вопросы учащихся.

2) Учащиеся задают вопросы.

3) Учитель на них отвечает (если сможет!).

Поощряется как задавание вопросов, так и попытки ответить на вопрос – чужой или свой собственный. Показательно снижение утомляемости учащихся и лучшее качество усвоения даже большого объема материала. Урок проходит на более высоком эмоциональном фоне, сопровождается дополнительной тренировкой коммуникативных навыков у учащихся и большей удовлетворенностью от урока как у учителя, так и у учеников. Все это – косвенные подтверждения здоровьесберегающего эффекта указанной технологии.

Творческий характер образовательного процесса – крайне необходимое условие здоровьесбережения. Включение ребенка в творческий процесс не только природосообразно, служит реализации поисковой активности, от которой зависит развитие человека, его адаптационный потенциал. Обучение без творческого заряда – неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Насилие же разрушительно для здоровья, как через формирование усталости, так и само по себе. Возможности для реализации творческих задач достигаются использованием на уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения (дискуссия, психолого-педагогический тренинг).

Анализ проведения урока с позиции здоровьесбережения

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинете: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения кабинета и доски, наличие /отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

2. Количество видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4-7 видов за урок.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 мин.

4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее 3.

5. Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10-15 мин.

6. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы как *метод свободного выбора* (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); *активные методы* (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); *методы, направленные на самопознание и развитие* (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

8. Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).

9. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; соответствуют ли условия в кабинете для проведения таких форм работы, особенно для дыхательных упражнений. Норма: на 15-20 мин урока по 1 мин из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

10. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

11. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.

12. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: *между учителем и учениками* (комфорт – напряжение, сотрудничество – авторитарность, индивидуальные – фронтальные, учет возрастных особенностей: достаточный -недостаточный); *между учениками* (сотрудничество – соперничество, дружелюбие – враждебность, заинтересованность – безразличие, активность - пассивность).

13. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворение, музыкальная минутка и т.п.

В конце урока обратите внимание на следующее:

14. плотность урока, т. е. количество времени, затраченного учащимися на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75-80%.

15. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у учащихся в процессе учебной работы. норма: не ранее 40 минут.

16. Темп окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев записывание домашнего задания;

- спокойное завершение урока, учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание, учитель и учащиеся прощаются.

- задерживание учащихся в кабинете после звонка.