

Статья «Здоровьесберегающие технологии как условие повышения мотивации к обучению»

На современном этапе возникновения и развития кризисных явлений в обществе одним из условий повышения мотивации обучающихся к восприятию преподаваемых им знаний и умений безусловно можно назвать нормальные показатели их физического, психического и эмоционального здоровья, без которых невозможно эффективное усвоение, а в дальнейшем и применение в профессиональной деятельности полученного багажа знаний.

Эти слова подтверждаются мудрым высказыванием Сократа: «Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто!» В соответствии с уставом Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия».

Итак, здоровье обучающегося в норме, если:

- в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, он умеет преодолевать усталость;
- в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
- в эмоциональном плане – учащийся уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- в интеллектуальном плане – он проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, способен к самообучению;
- в нравственном плане – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

По данным Института возрастной физиологии Российской Академии Образования факторами риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся можно назвать:

- Стрессовую педагогическую тактику;
- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся;
- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- Провалы в существующей системе физического воспитания;
- Интенсификация учебного процесса;
- Частичная функциональная неграмотность педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- Частичное разрушение служб медицинского контроля в рамках образовательного учреждения;
- Отсутствие системной работы по формированию у учащихся представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии являются одной из разновидностей педагогических технологий. Их описанием и исследованием занимаются многие ученые.

Так, «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:

- условия обучения ребенка в образовательном учреждении (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям учащегося;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией О.В. Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

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 учащегося и педагога;
- Непрерывность и преемственность – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке;
- Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся – объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся;
- Комплексный, междисциплинарный подход – единство в действиях педагогов, психологов и медицинских работников;
- Успех порождает успех – акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки;
- Активность – активное включение в любой процесс снижает риск переутомления;
- Ответственность за свое здоровье – у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

Перед любым преподавателем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации обучаемых. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Существуют правила организации урока на основе принципов здоровьесбережения.

Правило 1. Правильная организация урока

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне.

Во-вторых, надо помнить, что главная цель преподавателя – научить ребенка учиться. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению.

Каждый урок должен быть интересен. П.Я. Гальперин пишет: «Известны случаи, когда даже маленькие дети в условиях обучения, построенного на интересе, легко выдерживают 10-12 часов ежедневных занятий без малейшего ущерба для здоровья. Губит здоровье детей тоска зеленая». Скучное обучение приводит к утомлению за значительно более короткое время.

Учитель может добиться интереса к предмету разными способами: например, за счет формы подачи содержания учебного материала, который надо сделать более привлекательным, или за счет личностных качеств учителя, а также взаимного интереса, который подавляет утомление.

Правило 2. Использование каналов восприятия

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Существуют различные типы функциональной организации двух полушарий мозга в зависимости от того, какое из них является доминирующим:

- левополушарные учащиеся – для них характерен словесно-логический стиль познавательных интересов, склонность к абстрагированию и обобщению (для них нужны на уроке ясные и четкие инструкции, неоднократное повторение, проверка выполнения задания, тишина на уроке);
- правополушарные учащиеся – у данного типа развито конкретно-образное мышление и воображение (для них нужны на уроке связь информации с практикой, творческие задания, эмоции, эксперименты);
- равнополушарные учащиеся – у данного типа отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчая процесс его запоминания.

Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у учащихся имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Так, утомление часто возникает в следующие периоды:

- начало учебного года и недели;
- возникает ежедневно к 3-4-му урокам;
- сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня;
- окончание четверти, учебного года, недели.

Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

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 учащимися в течение урока такова:

- 5-25 минута – 80%
- 25-35 минута – 60-40%
- 35-40 минута – 10%

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является психологический комфорт обучаемых во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой – появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

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 учащегося.

Дети должны входить в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выразить свою точку зрения.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность и мотивация к обучению у учебной группы заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Хочется всем нам пожелать:

- заботиться о здоровье детей;
- создавать «здоровую» атмосферу на уроке;
- включать физкультминутки и динамические паузы;

- следить за чистотой воздуха в классе, температурным режимом, освещенностью;
- приучать учащихся к здоровому образу жизни;
- быть в этом для них ярким примером!

Берегите себя и своих подопечных!