

ВАЛЕОЛОГИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ

Сарсенбаева Г.Х.

Абайская основная школа, Костанайский район

Одной из актуальных проблем современной школы является проблема здоровьесбережения школьников. Школа в современном обществе – это социальный институт, обязательный для каждого ребенка по достижении 6-7 лет. Большую часть дня дети и подростки проводят в стенах школы. И сегодня ни для кого не секрет, что в этой сфере не все благополучно. По данным министерства здравоохранения Республики Казахстан, в среднем 35% дошкольников и 60% школьников имеют хронические заболевания и нуждаются в стационарном лечении. За период 11-летнего обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза. В соответствии с Законом РК «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики.

Среди факторов, негативно влияющих на здоровье школьников, можно назвать следующие: стрессовая педагогическая тактика; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников; несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса; недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; провалы в существующей системе физического воспитания; интенсификация учебного процесса; функциональная неграмотность педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья; частичное разрушение служб школьного медицинского контроля; 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.

Одним из эффективных путей решения данной проблемы является валеологизация обучения в школе, в том числе использование педагогами здоровьесберегающих технологий на уроках.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся вместе жить и эффективно взаимодействовать. Данные методики предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирование ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

По определению В.В.Серикова, технология в любой сфере – это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям. Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка. 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:

- условия обучения ребенка в школе (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 ребенка;
- 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.). В эту систему входят: использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными; учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы; создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии; использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

По моему мнению, здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы и методы работы, технологии, подходы к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Фундаментальной основой здоровьесберегающих технологий является системное проектирование деятельности по сохранению здоровья с гарантированным достижением цели, состоящей, как минимум, из трех задач:

- 1) единства состояния здоровья и успешности обучения;
- 2) соответствия возможностей учащегося и предъявляемых к нему требований;
- 3) ценностного отношения к здоровью.

Прогнозируемый образовательный результат этих технологий - формирование у детей навыков саморегуляции, способности совершать осознанный выбор по отношению к собственному здоровью.

Важнейшим условием моей педагогической деятельности стало обязательное приращение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения. Это предполагает:

- учет периодов работоспособности детей на уроках (период вырабатываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления);
- учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях (количество видов деятельности на уроках, их продуктивность);
- наличие эмоциональных разрядок на уроках русского языка и литературы;
- чередование позы с учетом видов деятельности;
- использование физкультурных пауз и гимнастики для глаз на уроке.

В своей педагогической практике стремлюсь соблюдать определенные требования к уроку с позиции здоровьесбережения. В первую очередь – это обстановка и гигиенические условия в кабинете: оптимальная температура, свежий воздух, рациональное освещение помещения класса и доски, отсутствие неприятных звуковых и обонятельных раздражителей. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют на состояние учителя, его здоровья. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние здоровья у учащихся.

С целью недопущения утомления школьников из-за однообразности урока планирую эффективную смену видов учебной деятельности – это и опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, творческие работы, исследовательские задания и другие. Исходя из содержания и типа урока, реализую различные виды преподавания – словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. За урок не менее 3-х раз осуществляется чередование видов преподавания, не позже чем через 10-15 минут. В целях активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию исполь-

зую такие методы обучения, 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, в роли исследователя, обсуждение в группах, работа в парах, ролевая игра, дискуссия, семинар, интеллектуальные игры, работа над проектом); методы, направленные на самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки. Технические средства обучения применяются на уроке с учетом места и длительности, в соответствии с гигиеническими нормами. В основном они применяются как возможность инициирования дискуссии и обсуждения.

Большое значение для физического самочувствия имеет поза учащихся и чередование позы, т.е. идет постоянное наблюдение учителя за посадкой учащихся, за чередованием поз детей в соответствии с видом работы. Очень важно продумывание оздоровительных моментов на уроке – физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, гимнастика для глаз, массаж активных точек. На каждом уроке через 15-20 минут проводятся 2-3 легких упражнения с 3-4 повторениями каждого. Такая работа проводится для повышения умственной работоспособности детей и снятия у них мышечного статического напряжения. В целях формирования ценностного отношения к человеку и его здоровью, потребности к здоровому образу жизни, выработке понимания сущности здорового образа жизни и индивидуального способа безопасного поведения, сообщения учащимся о возможных последствиях выбора поведения в содержательной части урока продумываются моменты, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни (например, специально подобранные или подготовленные тексты диктантов, изложений, упражнений). Немаловажен психологический климат на уроке, т.е. как строятся взаимоотношения 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). Чтобы снять напряжение и эмоционально разрядить урок, зачастую использую такие приемы, как шутку, улыбку, юмористическую или поучительную картинку, поговорку, известное высказывание с комментарием, небольшое стихотворение, музыкальную минутку. Благодаря таким моментам на уроке снимается напряжение и агрессия, происходит эмоциональная подпитка детского организма. Применяемые мною здоровьесберегающие образовательные технологии основаны на:

- возрастных особенностях познавательной деятельности детей,
- обучении на оптимальном уровне трудности (сложности),
- вариативности методов и форм обучения,
- оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок,
- обучении в малых группах,
- использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации,
- создании эмоционально благоприятной атмосферы,
- формировании положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»),
- на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

Все эти психолого-педагогические приемы и методы работы, технологии и подходы способствуют рациональной организации урока русского языка и литературы с позиции здоровьесбережения. Для меня как для учителя главными показателями качества собственной педагогической деятельности являются следующие индикаторы – каждый ученик постоянно ощущает себя успешным; каждый урок оставляет в душе ребенка только положительные эмоции; дети испытывают ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к уроку.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2000. Т. 7. – №2. – С.21-28.
2. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения // Под ред. М.М. Безруких, В.Д.Сонькина. – М., 2002.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003.
4. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика // Образование в современной школе. – 2005. – №2. – С. 40-44.