



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА В ШКОЛЕ И НА УРОКЕ

Е. АНДРЮЩЕНКО

Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определённых условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Всё это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Знания по сохранению и развитию здоровья являются важной составляющей профессиональной компетентности современного учителя. Учитель должен обладать широким спектром здоровьесберегающих образовательных технологий, чтобы иметь возможность выбирать те из них, которые обеспечат в данных конкретных условиях успех конкретного учащегося.

Понятие «здоровье», по определению Всемирной организации здравоохранения, — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Психическое здоровье — это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности. Здоровьесберегающие технологии — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Природосообразная основа для дифференцированного обучения — это включение в работу с детьми специальных способов и приёмов, соответствующих закономерностям развития детей, их индивидуально-психологическим особенностям.

В классификации здоровьесберегающих технологий есть психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает на своих учеников:

- ◆ учёт индивидуальных психофизических особенностей учащихся;
- ◆ создание доброжелательного психологического микроклимата в ученическом коллективе;
- ◆ минутка для шутки;
- ◆ релаксационные паузы.

Современный урок — это далеко не однообразная и единая структурно-содержательная схема. Поэтому каждый конкретный учитель определяет для себя те формы, выбирает те приёмы, технологии и методики, которые ему наиболее понятны, близки, наиболее приемлемы для него и соответствуют той парадигме,

87

Исследования
и эксперименты
[99 – 113]





в которой он предпочитает работать. Современные требования предполагают качественно новые позиции ученика и учителя, и это очень важно понять. Современный урок — это переход от традиционной технологии к технологиям нового поколения, главная суть которых — в лично-ориентированной направленности.

«Учитель, который мало или вообще не принимает во внимание различия индивидуальностей в классе, есть личность, которой безразличны жизни её учеников».

Уильям А. Вард

Урок рассматривается не только как рациональная конструкция, но и как творческое произведение педагога, произведение педагогического искусства, в котором огромную роль играют личность учителя, его культура, эрудиция, изобретательность.

Можно сказать, что искусство современного урока заключается в нахождении педагогом совместно с учениками таких форм творческого взаимодействия, которые будут способствовать решению учебных задач и позволят не только устанавливать значения образования, но и извлекать и переживать личностные и жизненные смыслы.

На современном уроке должно быть комфортно всем: учителю и детям. Урок предполагает сотрудничество, взаимопонимание, атмосферу радости и увлечённости. Комфорт — заимствовано из английского языка, где comfort — «поддержка, укрепление» («Этимологический словарь» Н.М. Шанской).

Комфорт — условия жизни, пребывание, обстановка, обеспечивающие удобство, комфорт и уют («Толковый словарь русского языка» С. И. Ожигова).

Психологический комфорт — условия жизни, при которых ребёнок чувствует себя спокойно, не имея необходимости защищаться. К примеру, в развивающей системе обучения Л.В. Занкова, в иных инновационных образовательных системах принцип психологической комфортности является ведущим. Он предполагает снятие (по возможности) всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в школе и на уроке такой атмосферы, которая расковывает детей, в которой они чувствуют себя «как дома». Никакие успехи в учёбе не принесут пользы, если они «замешаны» на страхе перед взрослыми, подавлении личности ребёнка. Как писал Борис Слуцкий, «ничему меня не научит то, что тычет, талдычит, жужжит...».

Урок — это не только средство передачи знаний, а средство формирования и развития личности ребёнка.

- ◆ Урок должен быть основной формой жизни детей в школе.
- ◆ В центр урока должен быть поставлен маленький человек, ведь урок-то проводится ради него, существует для него.
- ◆ Учитель и ученик — это единое целое, учимся вместе, помогаем друг другу, роль учителя — направлять, контролировать.
- ◆ Активная позиция учащихся на уроке. Ученик на уроке учащийся, учится сам, учит других. Ученик — субъект.
- ◆ Уход от моноактивности учителя на уроке. Учитель на уроке дирижер, создатель условий для развития учащихся.
- ◆ На уроке не воздействие, а взаимодействие. Позиция сотрудничества, творчества, субъект-субъектные отношения.



Создание ситуация успеха на уроке. Особо следует сказать о *психологии общения* в ходе урока, *стиле общения*. Здесь следует учитывать:

- ◆ соотношение побуждения воспитанников к деятельности (комментарии, высказывание положительной эмоции, установки, стимулирующей интерес, волевое усилие к решению задачи и т.п.) и принуждения (напоминание об отметке, резкие замечания и т.п.);
- ◆ такт педагога;
- ◆ психологический климат в группе (умение поддержать атмосферу радостного, делового общения);
- ◆ самоорганизация педагога: собранность, настрой, педагогическая находчивость, оптимистический подход и пр.

Как создать ситуацию успеха

Успех является источником внутренних сил ребёнка, рождающий энергию для преодоления трудностей, желания учиться. Создание ситуаций успеха в педагогическом процессе оказывает влияние не только на настроение учащихся, но и на качество обучения и на дальнейшую судьбу ребёнка. Ситуация успеха особенно важна в работе с детьми, поведение которых осложнено целым рядом внешних и внутренних причин, поскольку позволяет снять у них агрессию, преодолеть изолированность и пассивность.

Выделяют несколько основных типов ситуаций успехов:

1. Неожиданная радость.
2. Общая радость.
3. Радость познания.

Неожиданная радость — это чувство удовлетворения оттого, что результаты деятельности ученика превзошли его ожидания. С педагогической точки зрения, как считает А. Белкин, неожиданная радость — это результат продуманной, подготовленной деятельности учителя.

Общая радость состоит в том, чтобы ученик достиг нужной для себя реакции коллектива. Она может быть подготовленной учителем или спонтанной, заметной или незаметной. Общей радостью считают только те реакции коллектива, которые дают возможность ребёнку почувствовать себя удовлетворённым, стимулируют его усилия. Общая радость — это прежде всего эмоциональный отклик окружающих на успех члена своего коллектива.

Радость познания. Учебный труд может доставлять радость не столько от познания нового, сколько от других факторов. Радость познания по своей сути альтруистична. Познание опирается на самообразование, на самопознание. Радость познания не может вырасти на пустом месте, не может родиться без серьёзных причин. Её главное условие — общение.

Технологически создание любого типа ситуации успеха состоит из последовательности следующих операций:

1. *Снятие страха.* Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих.
2. *Авансирование успешного результата.* Помогает учителю выразить свою твердую убежденность в том, что его ученик обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребёнку уверенность в его силы и возможности.





3. *Скрытое инструктирование ребёнка в способах и формах совершения деятельности.* Помогает ребёнку избежать поражения. Достигается путём намека, пожелания.

4. *Внесение мотива.* Показывает ребёнку ради чего, ради кого совершается эта деятельность, кому будет хорошо после выполнения.

5. *Персональная исключительность.* Обозначает важность усилий ребёнка в предстоящей или совершаемой деятельности.

6. *Мобилизация активности или педагогическое внушение.* Побуждает к выполнению конкретных действий.

7. *Высокая оценка детали.* Помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали.

- ◆ «Молодец! Красиво писал» (слабому ученику).
- ◆ «Порадовал! Весь урок задавал умные вопросы» (сильному).
- ◆ «Удивил! Очень ярко высказывался» (сильному).
- ◆ «Хорошо! Слушал внимательно» (слабому).

Немаловажным является организация урока на основе принципов здоровьесбережения:

1. *Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете):* температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса 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. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение — более творческая задача, и коэффициент утомления при этом несколько ниже. Наоборот: частая череда смен одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных усилий.

3. *Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.* Ориентировочная норма — 7–10 минут. Комментарии здесь аналогичные.

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

5. *Чередование видов преподавания.* Норма: не позже чем через 10–15 минут.

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, обучения 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 физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; соответствуют ли условия в классе для проведения таких норм работы, особенно для дыхательных упражнений. Норма: на 15–20 минут по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого.

10. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности к здоровому образу жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся 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, учёт возрастных особенностей: достаточный — недостаточный); *между учениками* (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, заинтересованность — безразличие, активность — пассивность).

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

В конце урока обратить внимание на следующее.

14. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками 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 детей в процессе учебной работы. Норма: не ранее 25–30 минут в 1 классе, 35–40 минут в начальной школе, 40 минут в средней и старшей школе, 30 минут для учащихся классов компенсирующего обучения.

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

Соблюдение правил организации урока, учёт индивидуальных особенностей детей, применение технологий создания психологического комфорта не только повышают качество усвоения знаний детьми, но положительно влияют на их здоровье.

Литература

1. Кузнецова Л. В. Ситуация успеха на уроке. М.: Начальная школа, 2003.
2. Пуляко Л. М. Когнитивные аспекты общения учителя с учащимися различной успешности в обучении. «Мир психологии». №3. 2008.
3. Шмелев А. Г. Особенности установления психологического контакта с учащимися. «Педагогика». № 2. 2008.

