

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: создание психологического комфорта на уроке

Елена Валерьевна Андриющенко,  
педагог Центра развития ребёнка № 440, г. Челябинск

- здоровьесберегающие технологии • психологический комфорт • контакт
- компетенции • стиль общения • самоорганизация • успех • мотив

**Н**овое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определённых условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Всё это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Знания по сохранению и развитию здоровья — важная составляющая профессиональной компетентности современного учителя. Он должен обладать многими здоровьесберегающими образовательными технологиями, чтобы иметь возможность выбирать те из них, которые обеспечат в определённых 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. Здоровьесберегающие технологии направлены на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. В их классификации 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 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, 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.

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

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 ведущий. 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. Он должен быть основной формой жизни детей в школе. Учитель и ученик — это единое целое: учимся вместе, помогаем друг другу, роль учителя — направлять, контролировать. Он должен уходить от моноактивности на уроке, он — дирижёр, создатель условий для развития учащихся. Ученик же на уроке учащийся, учится сам, учит других. На уроке должно происходить не воздействие, а взаимодействие, надо создавать ситуацию успеха. Это позиция сотрудничества, сотворчества. Субъект-субъектные отношения.

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 — источник 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.

Эта ситуация особенно важна в работе с детьми, поведение которых осложнено внешними и внутренними причинами, поскольку позволяет снять агрессию, преодолеть изолированность и пассивность ребёнка.

Выделяют несколько основных типов ситуаций успехов:

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

*Неожиданная радость* — это чувство удовлетворения от того, что результаты деятельности ученика превзошли его ожидания. С педагогической точки зрения — 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. 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 твёрдую убеждённость 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).

Немаловажна 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, 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 — 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 мотива-

ции: 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:*

- плотность урока, то есть количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма — не менее 60% и не более 75–80%;
- 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-м классе, 35–40 минут в начальной школе, 40 минут в средней и старшей школе, 30 минут для учащихся классов компенсирующего обучения;
- темп окончания урока: спокойное его завершение, 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 и положительно влияют на их здоровье. **НО**