



Использование здоровьесберегающих образовательных технологий как средство предупреждения учебных перегрузок учащихся

Е.В. ГУСАРОВА,

*заместитель директора по учебной работе, лицей № 395,
Санкт-Петербург*

В полноценном развитии младших школьников первостепенное значение имеет создание оптимальных условий для образовательного процесса, отдыха и оздоровления детей.

В настоящее время стал актуальным вопрос об учебных перегрузках учащихся. Для того чтобы предупредить у школьников утомление или переутомление на уроках, необходимо использовать инновационные здоровьесберегающие образовательные технологии.

Большинство детей приходят в школу с ослабленным здоровьем, и в процессе обучения здоровье продолжает ухудшаться, что напрямую зависит в том числе от учебных нагрузок. Причинами перегрузок учащихся являются интенсификация учебного процесса, несоблюдение норм СанПиН, а часто и непрофессионализм самого учителя (неумение рационально организовать учебный труд школьников, несоответствие преподавания возрастным особенностям, стиль общения с учащимися и т.д.). Факторами, разрушающими здоровье школьника, являются неправильная поза во время учебной работы, обедненные природные стимулы учебной среды, вербальный принцип построения учебного процесса, несовершенные методики преподавания.

Перегрузка зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Говоря об учебной нагрузке, следует иметь в виду, что она не носит чисто физиологического характера и не может измеряться только количеством часов или прочитанных страниц. Учебная нагрузка напрямую зависит от психологического отношения

школьников к учению: если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется им бессмысленным, может вызвать переутомление даже при небольших объемах учебного материала.

Здоровьесберегающие образовательные технологии — это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, дополняющих традиционные педагогические технологии. Понятие «здоровьесберегающая» — качественная характеристика любой образовательной технологии.

Урок, построенный с учетом принципов здоровьесбережения, кроме дидактических, решает и другие важные задачи, такие, как:

- создание психологически комфортной среды;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование коммуникативной компетентности;
- формирование предметной компетентности;
- развитие познавательной активности;
- развитие творческих способностей;
- разработка разнообразной учебной деятельности.

Важное условие успешного обучения — возможность ученика при экономных нервно-физиологических затратах плодотворно и длительно выполнять определенную умственную деятельность, доступную его возрасту.

К здоровьесберегающим образователь-



нам
80

ным технологиям можно отнести все личностно-ориентированные технологии, так как для них приоритетны индивидуальность каждого ученика и реализация его природных возможностей, обеспечение комфортных условий развития. В этом случае школьник становится заинтересованным лицом, субъектом образовательного процесса и отношения носят субъект-субъектный характер.

Здоровьесберегающие образовательные технологии интегрируют все направления работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Существует ряд подходов, обеспечивающих реализацию здоровьесберегающих технологий. Рассмотрим некоторые из них.

Гуманно-личностный подход (педагогика сотрудничества)

Образование, чтобы стать гуманистическим, прежде всего, должно быть ориентировано на пробуждение внутренней духовно-нравственной активности учащихся — их рефлексии, целеполагания. Гуманно-личностный подход — это ключевое звено, коммуникативная основа личностно-ориентированных педагогических технологий. Он объединяет следующие идеи:

- новый взгляд на личность как на цель образования;
- гуманизацию и демократизацию педагогических отношений;
- отказ от прямого принуждения как метода, не дающего результатов.

Новый взгляд на личность обучающегося основан на таких позициях, как:

- личность проявляется в раннем детстве;
- ребенок в школе — полноценная человеческая личность;
- личность является субъектом, а не объектом в педагогическом процессе;
- личность — цель образовательной системы, а не средство для достижения каких-либо внешних целей;
- каждый ребенок обладает способностями, многие дети талантливы.

Приоритетными качествами личности

являются высшие этические ценности: доброта, любовь, трудолюбие, совесть, достоинство, гражданственность и др.

Гуманное отношение к детям включает:

- педагогическую любовь к детям;
- оптимистическую веру в ребенка;
- сотрудничество;
- мастерство общения;
- отсутствие прямого принуждения;
- приоритет положительного стимулирования;
- терпимость к детским недостаткам.

Демократизация отношений утверждает:

- уравнивание ученика и учителя в правах;
- право ребенка на свободный выбор;
- право на ошибку;
- право на собственную точку зрения;
- неавторитарный стиль отношений учителя и учеников;
- соблюдение Конвенции о правах ребенка.

Учение без принуждения характеризует:

- требовательность без принуждения, основанная на доверии;
- увлеченность, рожденная интересным преподаванием;
- замена принуждения желанием, которое порождает успех;
- ставка на самостоятельность и самостоятельность детей;
- предъявление косвенных требований через коллектив.

Учебная деятельность школьника происходит в сотрудничестве со взрослыми, в совместном поиске, когда он не получает готовых знаний, а напрягает свой ум и волю для их приобретения. Даже при минимальном участии в такой совместной деятельности ученик чувствует себя соавтором в решении возникающих проблем.

Активно-деятельностный способ обучения (технологии развивающего обучения)

Суть развивающего обучения состоит в том, что ученик не только усваивает конкретные знания, умения и навыки, он овладевает способами действий. Изменение характера преподавания при таком способе обучения вызывает изменение ха-



рактера и структуры учения. Учебные действия являются в процессе усвоения первичными. Знания носят вторичный характер и как стимулы учения, конкретные цели, орудия и инструменты познания вне деятельности (вне системы действий) теряют свою силу.

Развивающее обучение отличается от обучения объяснительно-сообщающего типа характером преподавания и учения. Основная роль учителя в процессе развивающего обучения — организация учебной деятельности ученика, направленной на мотивацию учебной деятельности, на формирование познавательной самостоятельности, развитие и формирование способностей, идейных и нравственных убеждений, активной жизненной позиции.

Учащиеся вовлекаются в различные виды деятельности при использовании в преподавании дидактических игр, дискуссий, а также методов обучения, направленных на обогащение творческого воображения, мышления, памяти, речи. Вовлекая ученика в учебную деятельность, ориентированную на его потенциальные возможности, учитель должен знать, какими компетенциями учащийся овладел в ходе предыдущего обучения, какова степень осмысления учащимися собственной деятельности. На основе полученных данных учитель конструирует педагогические воздействия на учащихся, располагая их в зоне ближайшего развития ребенка. Работа с опорой на зону ближайшего развития учащегося помогает полнее и ярче раскрыться его потенциальным возможностям. Она воспитывает у школьника веру в свои силы.

Следовательно, предметом деятельности учения в структуре развивающего обучения является не усвоение как таковое, а собственно учебная деятельность, формирующая общеучебные компетенции.

Технологии проектирования

В настоящее время школе требуются такие методы обучения, которые формируют активную, самостоятельную, инициативную позицию ученика в обучении; развивают в первую очередь общеучебные умения и навыки: исследовательские, рефлексив-

ные, самооценочные; формируют не просто умения, а компетенции, т.е. умения, непосредственно сопряженные с опытом их применения в практической деятельности. Метод проектов является тем средством, которое позволяет отойти от традиционализма в обучении. В коллективной проектной деятельности решаются и образовательные, и развивающие, и воспитательные задачи. Есть цель, идея, которыми увлечены все участники. У учащихся формируются самостоятельность, творчество, коммуникативные качества. Для эффективной проектной деятельности необходимо соблюдать определенные условия: мотивировка детей и их интерес к деятельности, доступность предлагаемого учителем материала, учет возрастных особенностей, наличие групповых форм работы, свободомыслие всех участников. Самое главное — участие в проекте позволяет приобрести уникальный опыт общения (как школьникам, так и педагогам), невозможный при других формах обучения.

Метод проектов успешно интегрируется в образовательный процесс. Он органично сочетается с групповыми формами работы. Эта технология позволяет достигать поставленных любой программой, стандартом образования целей по любому учебному предмету, сохраняя при этом достижения отечественной дидактики и педагогической психологии.

Проекты сплочивают детей, развивают коммуникабельность, желание помочь другим, умение работать в команде.

В начальной школе проектная деятельность осуществляется на уроках и во внеурочное время. Использование проектирования предполагает кардинальное изменение роли учителя, который становится организатором работы, руководителем проекта, консультантом и т.п.

Игровые технологии

Игра — одна из наиболее оптимальных форм деятельности, способствующая естественной адаптации младших школьников к разнообразным нагрузкам. Для младшего школьного возраста характерны яркость и непосредственность восприятия,



нам легкость вхождения в образы. Вчерашние дошкольники легко вовлекаются в любую деятельность, особенно в игровую, самостоятельно организуются для участия в групповой игре, продолжают игры с предметами.

В игровой модели учебного процесса создание проблемной ситуации происходит в ходе создания (введения) игровой ситуации: проблемная ситуация проживается участниками в ее игровом воплощении, основу деятельности составляет игровое моделирование, часть деятельности учащихся происходит в условно-игровом плане.

В педагогическом процессе игра выступает как метод обучения и воспитания, передачи накопленного опыта человеческого общества.

Г.К. Селевко отмечал, что в современной школе, делающей ставку на активизацию и интенсификацию учебного процесса, игровая деятельность используется в следующих случаях:

- в качестве самостоятельных технологий для освоения понятия, темы и даже раздела учебного предмета;
- как элементы (иногда весьма существенные) более обширной технологии;
- в качестве урока (занятия) или его части (введения, объяснения, закрепления, упражнения, контроля);
- как технология внеклассной работы.

Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме разнообразных педагогических игр, которые отличаются от игр вообще тем, что они обладают четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые в свою очередь обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью.

Технология групповых форм обучения

Элементы групповой работы, вводимые уже с первых дней школьного обучения, способствуют активизации познавательной деятельности школьников и формированию таких качеств, как взаимоконтроль и

взаимопомощь. В своей работе учителя используют следующие разновидности групповых технологий: групповой опрос, мозговой штурм, общественный смотр знаний, групповая дискуссия, учебная встреча, нетрадиционные уроки, уроки, в которых имеет место разделение класса на различные группы и др.

Подобная форма организации обучения создает все необходимые условия для общего развития ребенка, проявления сотрудничества, взаимодействия с другим человеком. Групповая работа — наиболее эффективная альтернатива традиционным методам обучения. В процессе групповой работы уровень осмысления и усвоения учебного материала возрастает, у учащихся активизируется познавательная деятельность, формируется культура общения. Данная форма работы помогает избежать длительного сидения за партой.

Технология уровневой дифференциации

Идеи дифференцированного обучения широко входят в практику преподавания любого предмета. Но при этом используются различные понятия дифференциации: многоуровневая, разноуровневая, уровнево-групповая.

Дифференциация — это организация учебно-воспитательного процесса с учетом групповых особенностей учащихся. Дифференциация может осуществляться по разным направлениям: полу, темпераменту, обучаемости, обученности, интересам, способностям, типу восприятия и т.д.

Основные принципы уровневой дифференциации обучения непосредственно связаны с такими концептуальными идеями образовательных стандартов, как:

- обеспечение прав и обязанностей учеников в отношении содержания образования;
- реализация деятельностного подхода и личностного выбора содержания образования;
- осуществление преемственности образовательных программ;
- опорного характера обучения и процессуальной разгрузки школьников.



Как педагогическая технология уравнивая дифференциация обучения направлена на непосредственную реализацию образовательных стандартов в учебном процессе, на «выращивание» и адаптацию стандартов к ученику и школе.

Для предупреждения *школьной дезадаптации* учитель должен организовывать учебный процесс, осуществляя индивидуальный подход к учащимся, взаимодействуя с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности. При организации учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных особенностей следует иметь в виду:

- возрастные особенности учащихся;
- тип восприятия;
- тип мышления;
- тип памяти;
- уровень внимания;
- тип темперамента;
- особенности характеров;
- предпочтение предметов и т.д.

Индивидуализация обучения — это такая форма или модель организации учебного процесса, при которой может быть осуществлено взаимодействие учителя с одним учеником или одного учащегося со средствами обучения.

Новая трактовка индивидуального подхода включает:

- отказ от ориентировки на среднего ученика;
- поиск лучших качеств личности;
- применение психолого-педагогической диагностики личности;
- учет особенностей личности в учебно-воспитательном процессе;
- прогнозирование развития личности.

Главным достоинством индивидуального обучения является то, что оно позволяет адаптировать содержание, методы и темпы учебной деятельности к особенностям конкретного ученика.

Кратко охарактеризуем организацию обучения с учетом основных валеологических положений. При таком построении учебного процесса учитывается возрастная периодизация детского развития, так как существуют общие закономерности и индивидуальные особенности физиологического развития школьников, что предусматри-

вает валеологическое сопровождение обучения, которое можно рассматривать как реализацию в образовательном процессе системы педагогических мер, направленных на сохранение здоровья школьников. Оптимизация учебного процесса достигается за счет учета данных валеологической диагностики с помощью следующих педагогических мер:

Организация уроков с учетом валеологических положений. (Учет динамики работоспособности детей: фаза вхождения в урок (3–5 минут) — период устойчивой оптимальной работоспособности (15–20 минут) — «конечный порыв».)

Коррекция расписания в течение дня, недели в соответствии с кривой работоспособности.

Использование валеологических пауз на десятой-пятнадцатой и на двадцать пятой минутах урока.

Включение физических упражнений в процессе обучения, которые положительно влияют на умственную деятельность.

Проведение элементов коррекционных упражнений на уроке.

Использование элементов системы В.Ф. Базарного по развитию психомоторики.

Рациональное чередование различных видов деятельности.

Гибкость структуры уроков.

Особенно важными являются эти меры в самые сложные для школьника периоды — при поступлении в I класс и переходе в основную школу. Это обусловлено тенденцией к постоянному ухудшению здоровья школьников, ведущему к снижению их адаптивности к учебной нагрузке; отсутствием плавного перехода младших школьников в основную школу (резко повышаются требования, увеличивается информационная нагрузка без учета физиологии ребенка, притом что большинство пятиклассников имеют характеристики физического развития, соответствующие раннему школьному возрасту); несовершенством оценки адаптации выпускников начальной школы к обучению в основной школе.

Готовность учащихся к следующему возрастному периоду и этапу обучения про-



нам

80

является не только в степени успешности их учения, но и в том, как их организм адаптируется к новым учебным условиям.

В данном случае критерием готовности будет адаптивность.

Важным представляется и вопрос об *оптимальной двигательной активности в учебном процессе*.

Двигательная активность у 35 % школьников не соответствует оптимальной двигательной активности, способствующей нормальному развитию. В соответствии с нормами СанПиН ежедневный объем двигательной активности учащихся должен составлять не менее двух часов.

Удовлетворение ежечасной потребности следует осуществлять за счет малых форм физического воспитания: утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физкультминуток на уроках, гимнастики для глаз, динамических перемен.

Двигательный отдых является средством повышения умственной работоспособности и сохранения здоровья учащихся. По наблюдениям профессора Н.Т. Лебедевой, если не дать ребенку достаточно двигаться в первой половине дня, то он реализует дефицит движения позднее, но это может привести к повышенному травматизму.

Таким образом, следует обратить серьезное внимание на создание оптимальных условий для реализации биологической потребности школьников в двигательной активности в течение учебного дня. Для этого следует восстановить малые формы физического воспитания.

В заключение остановимся на характеристике *коммуникативной педагогической техники учителя*.

Перегрузка у школьника может возникнуть из-за негативного отношения к изучаемому предмету или из-за неудовлетворенности учителем. В то же время учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач. Благоприятный психологический климат на уроке — один из показателей успешности его проведения.

Своеобразие педагогической профессии состоит в том, что она по своей природе имеет гуманистический характер. В процессе образования учитель решает две зада-

чи — адаптивную и гуманистическую («человекообразующую»). Адаптивная функция связана с приспособлением учащегося, воспитанника к конкретным требованиям социокультурной ситуации, а гуманистическая — с развитием его личности и творческой индивидуальности.

Различные виды педагогической деятельности предполагают использование вариативных технологий на уровне творчества и мастерства. Учитель должен овладеть системой научно обоснованных средств, форм и методов воспитания, обеспечивающих приобщение учащихся к общечеловеческим культурным ценностям, способствующих формированию качеств нравственной личности, создающих воспитывающую среду и выстраивающих гуманные взаимоотношения как между ним и учащимися, так и между самими учащимися. Хороший учитель — творческая личность, человек, который любит детей и свою профессию, постоянно работает над собой, развивая технологичность и мастерство. Педагогическое мастерство — это высший уровень педагогической деятельности, проявляющийся в творчестве учителя, в постоянном совершенствовании искусства обучения, воспитания и развития человека. От педагогического мастерства и личности учителя в конечном счете зависит, в каком состоянии выйдут из школы в конце учебного дня ученики: уставшими, утомленными, измотанными или удовлетворенными, одухотворенными, поднявшимися на новую ступеньку знаний.

Таким образом, здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как совокупность не наносящих ущерба здоровью учащихся приемов, форм, методов организации обучения, и как качественную характеристику любой педагогической технологии (по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов), и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики — одной из самых перспективных систем XXI в.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Канарская О.В. Инновационное обучение: методика, технология, школьная практика. СПб., 1997.



Мирошниченко Т.А. Система работы по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовании. Волгоград, 2007.

Назавкина Л.С., Татарникова Л.Г. Валеологические основы педагогической деятельности. СПб., 2005.

Селевко Г.К. Технологии развивающего обучения. М., 2005.

Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образо-

вательные технологии в работе учителя и школы. М., 2003.

Соловьев Г.М., Соловьева Н.И. Здоровьесберегающая система образования и обеспечение здоровья и формирования культуры здорового образа жизни учащихся. М., 2007.

Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательном воспитательном процессе. Ставрополь, 2006.

Родительское собрание на тему «Реальная виртуальность»

Г.Л. СОЛОМАТИНА,

школа № 2, г. Каменка, Каменский район, Пензенская область

Темы для обсуждения на собрании.

Опасности увлечения компьютером.

Значение компьютера в развитии интеллекта.

Использование компьютера в домашних условиях для подготовки к урокам.

Подготовительная работа.

Опрос учащихся и родителей по теме.

Подготовка выставки учебных пособий, энциклопедий и программ на компакт-дисках.

Подготовка памятки для родителей по использованию компьютера в домашних условиях.

Установка программного обеспечения для работы с Большой энциклопедией Кирилла и Мефодия.

Публикация на школьном сайте ссылок, полезных для младших школьников.

Ход собрания.

— Добрый день, уважаемые родители. Сегодня мы собрались для того, чтобы поговорить о роли компьютера в жизни ваших детей. Эта тема давно волнует вас, потому что с компьютером связано множество проблем. Судя по ответам на вопросы анкеты, которую вы заполняли до собрания, часть родителей не возражает против компьютерных занятий или игр, но материально не особенно поддерживает эти увлечения. Другая часть легко финансирует обновление домашнего компьютера, поку-

пает диски, программы, может дать дельный совет в этой области. Есть родители, полностью отвергающие такую форму времяпрепровождения для своего ребенка, как сидение за компьютером, есть и приветствующие ее, но испытывающие постоянное внутреннее сопротивление, так как долгое сидение за компьютером вредит здоровью ребенка, он мало общается со сверстниками. Что вы можете сказать о роли компьютера в жизни вашего ребенка?

Учитель слушает и комментирует ответы родителей.

— Цель нашего собрания — помочь найти оптимальный способ взаимодействия родителей и детей при использовании домашнего компьютера, убедиться в необходимости соблюдения требований и правил организации игровой и поисковой деятельности ребенка на компьютере, направленных на то, чтобы не навредить его физическому и психологическому здоровью.

— Каким образом влияет компьютер на организм ребенка?

Учитель слушает ответы родителей и комментирует их.

— При работе с компьютером усиливается нагрузка на зрение. Ребенок вынужден улавливать мельчайшие предметы, следить за их передвижением, реагировать на неожиданно появляющиеся предметы.