

ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Данные рекомендации позволят преподавателю в организации режима обучения.

Обеспечивая высокую работоспособность на протяжении всего времени учебного занятия, возможно отсрочить утомление и избежать переутомления, если следовать рекомендациям.

Перечислены внешние признаки усталости студента, которые может заметить преподаватель в процессе занятия.

Традиционная организация образовательного процесса создает у обучающихся постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к нарушению саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Выделяют следующие **учебные факторы риска, негативно влияющие на здоровье студентов:**

- ✓ стрессовая педагогическая тактика;
- ✓ интенсификация учебного процесса;
- ✓ несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся;
- ✓ нерациональная организация учебной деятельности;
- ✓ низкая функциональная грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья.

Рациональная организация учебного процесса необходима для предотвращения перегрузок, перенапряжения и обеспечения условий успешного обучения студентов, сохранения их здоровья.

Применяя здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе педагог сохраняет и улучшает здоровье обучающихся.

По определению С.Г. Палий, **здоровьесберегающий учебно-воспитательный процесс** – это «...специально организуемый и управляемый, охватывающий ... весь студенческий коллектив, выполняющий разнообразные функции в условиях разных структурных подразделений».

Здоровьесберегающая образовательная технология – система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов).

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на **три основные группы**:

- ✓ технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- ✓ технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности обучаемых;
- ✓ разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

При построении урока с позиции здоровьесберегающих технологий преподавателю надо придерживаться основных правил.

Правило 1. Правильная организация урока

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

Во-вторых, главная цель преподавателя – научить студента запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос.

Задавание вопросов является:

- ✓ показателем включенности обучаемого в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;
- ✓ проявлением и тренировкой познавательной активности;
- ✓ показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Таким образом, количество и качество задаваемых обучаемым вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.

Правило 2. Использование каналов восприятия

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

- ✓ *левополушарные люди* – при доминировании левого полушария, для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;
- ✓ *правополушарные люди* – доминирование правого полушария, у данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;
- ✓ *равнополушарные люди* – у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- ✓ *аудиальное восприятие*;
- ✓ *визуальное восприятие*;
- ✓ *кинестетическое восприятие*.

Знание этих характеристик позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех обучающихся языке, облегчив процесс его запоминания.

Правило 3. 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 учащихся в течение учебного занятия такова:

- ✓ **5-25-я** минута — 80%;
- ✓ **25-35-я** минута — 60-40%;
- ✓ **35-40-я** минута — 10%.

Занятие, организованное на основе принципов здоровьесбережения, не должно приводить к тому, чтобы студенты заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Специальными исследованиями выявлено, что у обучающихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма – *десинхроноз*, являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность студентов, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будем способствовать здоровьесбережению.

Правило 4. Снятие эмоционального напряжения

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку студентов, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у обучающихся, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

Использование пословиц при изучении понятия монотонности функции: «Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание), «Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание). В этот момент процесс обучения как бы скрыт от студентов, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. К тому же введение в урок литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

Правило 5. Создание благоприятного психологического климата на уроке

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция преподавателя на желание студента 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

обучающегося.

Неудача студента на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление обучающегося к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

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

По окончании урока студенты покидают кабинет с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

Правило 6. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни

Охрана здоровья обучающегося предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни:

Научить человека со студенческих лет ответственно относиться к своему здоровью; вводить вопросы здоровья в рамки учебных дисциплин, что позволит показать студенту, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

Правило 7. Самоанализ урока преподавателем с позиций здоровьесбережения

Проводить самоанализ занятия с точки зрения сохранения здоровья обучающихся. Целесообразно обращать внимание на следующие аспекты:

1. Гигиенические условия в кабинете: чистоту, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей (утомляемость студентов и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий).

2. Число видов учебной деятельности используемых учителем: опрос обучающихся, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др.

Нормой считается 4-7 видов за урок (однообразность урока способствует утомляемости студентов. Вместе с тем вам необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от обучаемых дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости).

3. Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности.

Ориентировочная норма: 7–10 минут.

4. Число видов преподавания используемых преподавателем: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др.

Норма — не менее трех за урок.

Чередование видов преподавания — не позже чем через 10–15 минут.

5. Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения обучаемых, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности.

Это *методы свободного выбора* (свободная беседа, выбор действия, его

способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.); *активные методы* (студенты в роли преподавателя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, студент как исследователь и др.); *методы, направленные на самопознание и развитие* (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.:

- ✓ умение педагога использовать возможности показа видеоматериалов для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т. е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач;
- ✓ позы студентов и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы (наблюдает ли преподаватель реально за посадкой студентов; чередуются ли позы в соответствии с видом работы). Степень естественности позы обучающихся на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия педагога, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного преподавателя состоит, в частности, в том, что студенты на его уроках избыточно напряжены. Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации студентов, но и губительно отражается на их характере.

6. Включение в содержательную часть занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей. Умение преподавателя выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма: 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 студентам о возможных последствиях выбора поведения и т. д.

7. Наличие у студентов мотивации к учебной деятельности на учебном занятии: интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п.

Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые преподавателем (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.)

8. Благоприятный психологический климат на уроке, который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных студентами и самим преподавателем, определяет позитивное воздействие колледжа на здоровье (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, индивидуальные — фронтальные, учет возрастных особенностей: достаточный — недостаточный); между обучающимися (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, заинтересованность — безразличие, активность — пассивность).

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

10. Плотность учебного занятия, т. е. количество времени, затраченного студентами на учебную работу.

Норма: не менее 60% и не более 75—80%.

11. Использование элементарной диагностики утомляемости обучающихся на учебном занятии. Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений студентов в процессе учебной работы (сравнительный анализ выражения лиц студентов, наблюдение за уровнем нервного возбуждения, применение метода цветовой диагностики, оценка времени выполнения студентами определенного вида учебной работы, суждение о выборе обучающимся определенного вида деятельности, изучение темпа чтения, анализ ошибок при письме, слежение за интонацией отвечающих).

Внимательный преподаватель всегда заметит внешние признаки усталости студента:

- ✓ частую смену позы,
- ✓ потягивание,
- ✓ встряхивание руками,
- ✓ зевота,
- ✓ закрывание глаз,
- ✓ подпираание головы,
- ✓ остановившийся взгляд,
- ✓ ненужное переключивание предметов,
- ✓ разговор с соседом,
- ✓ увеличение количества ошибок в ответах,
- ✓ не восприятие вопроса,
- ✓ задержка с ответом,
- ✓ частые поглядывания на часы в ожидании конца учебного занятия.

Норма – не ранее чем за 5–10 минут до окончания учебного занятия.

12. Темп и особенности окончания урока. Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: студенты имели возможность задать преподавателю вопросы, педагог мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со студентами.

13. Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид студентов, выходящих с урока. Стоит обратить внимание и на состояние преподавателя.

Проверьте себя: если на вашем учебном занятии утомление у студентов развивается не ранее чем на 40-ой минуте, то Вы, бесспорно, можете считать себя специалистом в здоровьесберегающей организации учебного процесса!