|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **«Технологии здоровьясбережения**  **в учебном процессе на уроках иностранного языка».**  Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.  Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются **средой**, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.  По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные **факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:  а) ***внешние факторы*** (за пределами образовательного учреждения):   * экология; * семья и микроклимат в ней; * наследственность    недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;   * круг общения, вредные привычки; * питание; * здоровый образ жизни.   б**) *внутренние факторы*** (в самом образовательном учреждении):   Стрессовая педагогическая тактика;   Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;   Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;   Провалы в существующей системе физического воспитания;   Интенсификация учебного процесса;   Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;   Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;   Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.  Сила влияния **школьных факторов риска** определяется тем, что они действуют:   * комплексно и системно; * длительно и непрерывно (9-11 лет ежедневно).   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.  Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.  **Интенсификация образовательного процесса идет различными путями.**  Первый – увеличение количества учебных часов (уроков, внеурочных занятий, факультативов и т.п.) Это явление, в основном, наблюдается в лицеях, гимназиях, где нагрузка на ребенка составляет в начальной школе в среднем 6,2-6,7 часа в день.  Другой вариант интенсификации учебного процесса – реальное уменьшение количества часов при сохранении или увеличении объема материала. Каждому, кто знаком с системой начального обучения и существующими программами, как традиционной, так и развивающими, понятно, что содержание и объем учебного материала ни в одной, ни в другой области за последние 50 лет не уменьшились. Столь резкое сокращение количества часов неизбежно должно было привести к увеличению домашних заданий и *интенсификации учебного процесса.*  Частое следствие интенсификации – возникновение у учащихся состояний *усталости, утомления, переутомления*. Именно переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний.  Современная школа насыщена образовательными технологиями, которые помогают осуществлять обучение, воспитание и развитие личности в максимально быстром темпе. Одной из разновидностей педагогических технологий являются здоровьесберегающие.  ***Современные теоретические, методические подходы к формированию здоровья учащихся в педагогическом процессе и в повседневной жизни***  Описанием таких технологий занимаются многие исследователи, ученые.  *«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 входит:*  *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.*  ***Принципы здоровьесбережения***  *Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:*   *«Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.*   *Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.*   *Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.*   *Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.*   *Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.*   *Активность — активное включение в любой процесс снижает риск переутомления.*   *Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.*   *Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.*  Следует отметить, что все 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 школьников;   разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.  Критерии **здоровьесбережения н**а уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены в таблице.   |  |  | | --- | --- | | **Критерии здоровьесбережения** | **Характеристика** | | Обстановка и гигиенические условия в классе | Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители | | Количество видов учебной деятельности | Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д. | | Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности |  | | Количество видов преподавания  Чередование видов преподавания | Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа | | Наличие и место методов, способствующих активизации познавательной деятельности | Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества).  Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки) | | Место и длительность применения ТСО | Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения | | Поза учащегося, чередование позы | Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы | | Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления | Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек | | Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке | Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации:  стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу | | Психологический климат на уроке | Взаимоотношения на уроке:  А) учитель — ученик  комфорт— напряжение,  сотрудничество — авторитарность,учет возрастных особенностей);  б)ученик — ученик  сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность,  активность — пассивность, заинтересованность — безразличие | | Эмоциональные разрядки на уроке | Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие | | Момент наступления утомления и снижения учебной активности | Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности | | Темп окончания урока |  |   **Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников**  От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Существуют правила организации урока на основе принципов здоровьесбережения.  ***Правило 1.*** **Правильная организация урока**  Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне.  Во-вторых, главной целью учителя, должно быть, научить ученика учиться. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению.  Каждый урок должен быть интересен**. П.Я. Гальперин** пишет: *«Известны случаи, когда даже маленькие дети в условиях обучения, построенного на интересе, легко выдерживают 10-12 часов ежедневных занятий без малейшего ущерба для здоровья. Губит здоровье детей тоска зеленая».* Скучное обучение приводит к утомлению за значительно более короткое время.  Учитель может добиться интереса разными способами:  во-первых, за счет **формы** подачи содержания учебного материала, который надо сделать более привлекательным,  во-вторых, за счет личностных качеств учителя.  в- третьих, *взаимный интерес*, который подавляет утомление.  ***Правило 2***. **Использование каналов восприятия**.  Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Существуют различные типы функциональной организации двух полушарий мозга в зависимости от того, какое из них является доминирующим:   * левополушарные люди – для них характерен словесно-логический стиль познавательных интересов, склонность к абстрагированию и обобщению;   + Необходимо на уроке:   ясные и четкие инструкции;изложение информации линейное: от части к целому; неоднократное повторение; проверка выполнения задания; тишина на уроке.   * правополушарные люди – у данного типа развито конкретно-образное мышление и воображение;   Необходимо на уроке: связь информации с практикой, анализ от целого к частному,задачи зрительно-пространственного анализа, творческие задания, эмоции, эксперименты, речевой и музыкальный ритм**.**   * равнополушарные люди - у данного типа отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.   На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:   * аудиальное восприятие**;** * визуальное восприятие; * кинестетическое восприятие.   Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчая процесс его запоминания.  ***Правило 3***. **Учет зоны работоспособности учащихся** .  Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей. Характеристики работоспособности учащихся представлены на диаграммах.  ***Правило 4*. 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. Данные представлены в таблице  Эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока такова:   * 5-25 минута – 80% * 25-35 минута - 60-40% * 35-40 минута – 10%   Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.  Если правила здоровьесбережения недостаточно учитываются в организации и содержании самого процесса обучения, то возникает умственное переутомление школьников.  Утомление часто возникает в следующие периоды:   * начало учебного года и недели; * возникает ежедневно к 3-4-му урокам; * сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня; * окончание четверти, учебного года, недели.   Специальными исследованиями выявлено, что у учащихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма — десинхроноз, являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будет способствовать здоровьесбережению.  **Создание благоприятного психологического климата на уроке**  Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.  Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика 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 ребенка.  Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.  Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.  По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.  **Технология психологического сопровождения** учебной группы разработана М. Ю. Громовым и Н. К. Смирновым как модель внедрения в работу школы принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. В её основе – активное участие психологов в образовательном процессе школы, превращение школьного психолога в одну из ключевых фигур учебно-воспитательного процесса, основанного на принципах здоровьесбережения. Именно психогенные нарушения здоровья являются наиболее распространёнными среди школьников и служат в дальнейшем основой развития большого числа разных заболеваний. Учителям, освоившим эту технологию становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.  **Комплексное использование личностно-ориентированных технологий**  Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.  Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.  При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, создание обстановки для естественного самовыражения ученика  Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:   создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе урока;   использование проблемных творческих заданий;   стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;   применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);   рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.  Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.  Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это образовательные технологии, соответствующие основным критериям:   * почему и для чего? – однозначное и строгое определение целей обучения; * что? – отбор и структура содержания; * как? – оптимальная организация учебного процесса; * с помощью чего? – методы, приемы и средства обучения; * кто? – реальный уровень квалификации учителя; * так ли это? – объективные методы оценки результатов обучения.   Использование на уроках здоровьесберегающих технологий – залог успешности учебно-воспитательного процесса. От каждого из нас, учителей, зависит состояние здоровья и душевного состояния учащихся.  Известно, что школьный урок оказывает серьезнейшее влияние (положительное или отрицательное) на здоровье учащихся.  Так каким же должен быть урок, помогающий сохранять и укреплять здоровье школьников?  1. **С целью предупреждения утомления** и усталости учащихся применяются *дидактические игры*, включаются в урок физкультминутки, вводится *искусствоведческий материал*, благоприятно воздействующий на эмоциональную сферу школьников, включаются школьники в *групповую и* парную работу, используются *эмоциональная передача содержания* учебного материала, юмор, перевод школьников к новым видам деятельности, которых должно быть в течение урока от 4 до 7; планируется смена вида занятий через 7-10 мин; выдача заданий, развивающих воображение, интуицию, эмоционально-чувствительное восприятие.  2. **Решая проблему гиподинамии и снижения интеллектуальной активности школьников** в течение урока, необходимо следить *за посадкой* учащихся; проводить психофизические паузы, физкультурные минутки, зарядку для глаз; использовать методы обучения, способствующие активизации и развитию инициативы школьников, их личного творчества: свободную беседу, исследовательскую работу, поисковую работу (с дополнительной литературой), поисковую беседу, выбор способа действия и т.п.  3. **Для рациональной организации учебной деятельности учащихся** используются на уроках видеоматериалы, средства ИКТ, так как это способствует развитию и стимулирует познавательный интерес учащихся; обеспечивается *индивидуальный и дифференцированный подход* в процессе обучения; обязательность дифференцированных заданий. Наличие комплекта учебных пособий и карточек, материалов с уровневыми заданиями. Учет интенсивности и длительности самостоятельной работы, разработка таблиц оценки трудности уроков, выделение мотивационных линий урока.  4. **С целью укрепления психологического здоровья школьников важно** добиться на уроке благоприятного психологического настроения с помощью создания ситуаций успеха для учащихся, корректности и объективности оценки деятельности учеников на уроке, на основе искреннего уважения и доверия к обучающимся; **избегать** в *собственном поведении отрицательных эмоций для* себя и для учащихся, так как они являются ***здоровьеразрушающими;*** с целью создания ситуации успеха на уроке школьникам разрешается при ответе пользоваться опорным конспектом, составленным в тетради; доступность и преемственность информации, использование соответствующих средств наглядности и оптимального количества неизвестных ученикам понятий, установление межпредметных связей.  5. **Решая проблему ценностного отношения учащихся к собственному здоровью**, необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса (температурный и воздушный режим, освещение, чистота и порядок в помещении кабинета) в соответствии нормами СанПиНа; обращать особое внимание на сохранность зрения учащихся: рассаживать детей на своих уроках с учетом состояния их зрения, корректировать освещение в кабинете; освещение классной доски, использование подвижных перемен, введение утренней зарядки перед первым уроком.  6. **Формируя у учащихся знания о здоровье**, включать в содержание урока вопросы, связанные со здоровым образом жизни, использовать задания для проведения самоанализа.  Большая работа в школе по укреплению здоровья учащихся должна вестись **во внеурочное время.**  Должны стать традиционными в нашей школе уроки здоровья, Дни здоровья, спортивные праздники «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья». Работа многочисленных спортивных секций, соревновании между командами классов по футболу, легкой атлетике, пионерболу и др. А одним из основных направлений образования должно быть – формирование у обучающихся здорового образа жизни.  *Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье; если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.* | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | | |
|  | |
|  | |
|  |