Здоровьесберегающие технологии в образовании.

Колесникова В.М., БПОУ ВО «Россошанский медицинский колледж»

Значительная часть современных проблем, отражающих сложность ситуаций в системе образования, и требующих скорейшего разрешения, так или иначе, связана со здоровьем участников образовательного процесса. Специалисты отмечают, что патологии обучающихся проявляются в развитии различных систем органов. В основном страдают опорно-двигательная,кровеносная системы, органы дыхания и зрения. Нарушается психическое состояние. Таким образом, одной из важнейших задач, стоящих перед педагогами, является сохранение собственного здоровья и здоровья воспитанников.

Можно считать, что здоровье человека находится в норме, если он:

* -в физическом плане – умеет преодолевать усталость, справляется с учебной нагрузкой;
* -в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение и самообучаемость;
* - в нравственном плане- честен, самокритичен;
* - в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор;
* - в эмоциональном плане –уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Конечно, здоровье человека определяется исходным состоянием с момента его рождения, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

- строгая дозировка учебной нагрузки;

- построение урока с учетом динамичности обучающихся;

- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);

- благоприятный эмоциональный настрой.

Предлагаю вашему вниманию варианты использования здоровьесберегающей технологии, которой пользуюсь я. В качестве основополагающих принципов, позволяющих сохранить здоровье воспитанников, я выбрала следующие: создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса, атмосфера доброжелательности, индивидуальный подход, создание для каждого воспитанника ситуации успеха. Это необходимо не только для познавательного развития обучающихся, но и для их нормального психофизического состояния.

Однажды я познакомилась с работой английского педагога и психолога Карэн Прайор, посвященной правилам выработки учебных навыков. Вот уже на протяжении 20 лет я использую данную методику на практике и считаю, что она является здоровьесберегающей.На своих занятиях, чтобы добиться прочных навыков поведения обучающихся, я использую принцип обучения с подкреплением. Положительное подкрепление – это похвала, восхищение. Нужно четко знать время подачи подкрепления. Я неоднократно замечала, что раннее подкрепление неэффективно. Например, обучающийся только пытается ответить, а вы его одобряете. Значит, в следующий раз он будет отвечать односложно. Необходимо одобрять не попытку, а сам ответ.

Также надо помнить овеличине подкрепления. Чем она меньше, тем лучше. Мои слова похвалы: «Ты прав», «Очень хорошо», «Прекрасно». Мой старший коллега говорил мне: «Если ругаешь или хвалишь ученика, произноси как можно меньше слов». Я не раз убедилась в том, насколько он был прав.

Повышать требования надо небольшими градациями, не создавая стрессовых ситуаций. Например, при изучении темы: «Окислительно-восстановительные реакции» вначале надо рассмотреть определение степеней окисления в веществах, затем составление полуреакций перехода электронов и только затем приступать к составлению уравнений окислительно-восстановительных реакций. Конечно, надо быть готовым к тому, что какой-то обучающийся совершит в обучении неожиданный скачок вперед. «Рывок» в обучении может произойти в любой момент. Дело в инсайте. Это внезапное озарение. «Рывок» - блистательная возможность добиться значительного прогресса в кратчайшие сроки. Быть неготовым к нему и держать ученика на низком уровне обучения только потому, что вы не знаете, что делать дальше, - лучший способ потратить зря время, а в худшем случае можно отбить охоту учиться.Выход есть. Это обучение в собственном темпе, при котором предусматривается дифференцировка заданий.

В конкретный промежуток времени не надо пытаться формировать поведение обучающегося по двум критериям одновременно. Это только вызовет их раздражение и не даст положительного учебного результата. Так, если тренируется скорость ответа, то не стоит обращать внимание на оговорки и перебивать ученика. Вводя новый критерий, надо временно ослабить старые. Например, если обучающийся всегда давал точные грамотные ответы по пройденному материалу и ошибся в нем при изучении новой темы, ругать его за ошибку в уже усвоенном поведении непедагогично. Ошибки исправляются обычно вскоре сами по себе, а выговоры фиксируют внимание на ошибках, которые могут из-за этого стать постоянными.

 Я несколько раз убеждалась, что обучение идет быстрее, если материал разбивается на отдельные компоненты. Этим приемом пользуются многие преподаватели.

Такая четкая разбивка нового материала ускоряет запоминание и предупреждает развитие утомляемости учащихся. Еще один момент. Не заканчивайте занятие без положительного подкрепления. Это равносильно наказанию.

Я стараюсь придерживаться латентного обучения. Оно противоположно обучению при помощи муштры, повторений. Согласно этому обучению прекращать работу надо на достигнутом успехе, так как последнее совершенное действие всегда закрепляется в сознании. Надо честно сказать, что не всегда удается заставить себя остановиться на хорошем результате. Для этого нужна выдержка. Я точно знаю, что если занятие идет плохо и вот-вот наступит усталость, то мудрое решение - закончить работу чем-нибудь легким, что гарантирует получение положительного подкрепления, чтобы все в целом занятие запомнилось как удачное. Нельзя допускать введения новых задач или нового материала в конце занятия. Прекращая работу надо всегда сохранять ведущее положение. Я считаю, что данная технология преподавания здоровьесберегающая поскольку она рассчитана на создание атмосферы доброжелательности, сознание успешности в любом виде деятельности.

В заключении я хотела бы привести результаты анкетирования студентов по выявлению уровня осведомленности ЗОЖ.

 На вопрос: Что такое здоровье?

 Ответы: занятия спортом – 14%, хорошее самочувствие – 17%, отсутствие тревоги - 6%, ЗОЖ -23%, отсутствие болезни- 40%.

Вопрос: Какие факторы определяют здоровье?

Ответы: внешний вид -12%, отсутствие вредных привычек -26%, иммунитет– 14%, самочувствие – 48%.

Вопрос: Кто виноват в ухудшении здоровья людей?

 Ответы: сам человек- 43%, промышленность -27%, низкий уровень медицинского обслуживания -18%, распространение психотропно-активных веществ – 12%.