

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ И СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫК

*Давидян М.М. учитель английского языка
МБОУ ООШ № 16, г. Армавир
Костенко А.А., к.псих.н., доцент кафедры ССПП
ФГБОУ ВО АГПУ*

Аннотация: в статье мы рассматриваем возможность использования здоровьесберегающих технологий. На уроках английского языка должны использоваться методы позитивной психологической поддержки ученика на уроке, учет индивидуальных особенностей учащегося и дифференцированный подход к детям с разными возможностями, поддержание познавательного интереса к изучению английского языка, и также принцип двигательной активности на уроке.

Ключевые слова: мышечное утомление с пальцев при письме, стрессогенная систем, здоровьесбережение, зона психологического комфорта, здоровьесберегающие образовательные технологии

HEALTH-SAVING TECHNOLOGY AS AN EFFECTIVE CONDITION FOR THE DEVELOPMENT AND PRESERVATION OF MENTAL HEALTH OF A TEENAGER'S PERSONALITY IN ENGLISH LESSONS

Davidyan M.M. English teacher
MBOU secondary school No. 16, Armavir
Kostenko A.A., Ph.D. , Associate Professor, Department of SSPP
FSBEI HE ASPU

Abstract: in the article we consider the possibility of using health-saving technologies. In English lessons, methods of positive psychological support for the student in the lesson should be used, taking into account the individual characteristics of the student and a differentiated approach to children with different abilities, maintaining cognitive interest in learning English, and also the principle of physical activity in the lesson.

Key words: muscle fatigue from the fingers when writing, stress-producing systems, health conservation, psychological comfort zone, health-saving educational technologies

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

В процессе обучения дети, подростки, юноши и девушки пытаются привыкнуть жить в условиях ограниченной свободы и очень нуждаются в понимании и конструктивной помощи со стороны взрослых.

Один из самых травматичных факторов для здоровья школьников является общая стрессогенная система организации образовательного процесса и проведения уроков.

Все это обуславливает необходимость в формировании особой, щадящей среды, где учитываются все трудности учащихся в процессе обучения и предлагается квалифицированная педагогическая поддержка.

Здоровьесбережение реализуется через оптимизацию содержания и целенаправленной организации урока английского языка.

На уроках английского языка должны использоваться методы позитивной психологической поддержки ученика на уроке, учет индивидуальных особенностей учащегося и дифференцированный подход к детям с разными возможностями, поддержание познавательного интереса к изучению английского языка, и также принцип двигательной активности на уроке.

1. Урок – зона психологического комфорта.

В результате введения в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение ребенка к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим, меняется микроклимат на уроке. Атмосфера на уроках становится более благоприятной для обучения и для межличностного общения.

С этой целью используются методы эмоциональной раскочки, медитативно релаксационные упражнения, упражнения на рефлекссию, визуализацию и релаксацию. Приведем примеры.

Упражнение «Комплименты». Дети по очереди говорят друг другу добрые слова, стараясь акцентировать достоинства своих одноклассников.

Игра «Подарок». Предлагается подарить своему однокласснику что-то нематериальное: «Я дарю тебе счастье (солнце, дружбу)».

Методика «Утренний сбор». Дети делятся со своими одноклассниками планами на сегодняшний день, поздравляют с днями рождения и т.п.

Задания «Поделись радостью», «Нарисуй свое настроение» и т. д.

Также необходимо применять медитативно-релаксационные упражнения.

1. Упражнение «Я вижу, я слышу, я чувствую» – ученик должен сказать три предложения, что он видит; три предложения, что он слышит, три предложения о том, что он чувствует. Количество предложений зависит от уровня обучения.

2. Упражнение «Деревянная кукла» в формате физминутки. Кукла падает. Сначала кисти поднятых рук, затем до локтя, голова, кукла складывается в поясе и покачивается.

3. Упражнение на релаксацию и визуализацию. Расслабленная поза, глубокое дыхание, тишина. Учитель на английском языке просит представить лес, аромат лесной поляны, тихий шелест листы и т.п.

Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является, на наш взгляд, похвала ученика. Она может быть вербальной: «Well done!», «How clever you are!», «Good boy/girl!» и т.д. Невербальные методы поощрения: улыбка, жесты, мимика, аплодисменты и т.д.

Похвалу учителя можно выразить в раздаточных жетонах, карточках. Оценивание в виде солнышка, где лучики выдаются в виде бонуса за удачный ответ. Побеждает тот, чье солнышко ярче. Разрезные жетончики (по типу пазл). Чем полнее картинка, тем значительнее их победа.

2. *Индивидуальный и дифференцированный подход* на уроках осуществляется через учет личных интересов и особенностей ученика и возможность выбрать свой уровень и объем задания. Дополнительный языковой материал подбирается с учетом увлечений ученика. Организуя виды взаимодействия, надо учитывать уровень экстравертированности / интровертированности учащихся.

Можно также практиковать на уроках английского языка элементы уровневого обучения: выбор уровня выполнения домашнего задания, контроля по теме. Пример выбора домашнего задания: 6 класс. Тема: «Мой день». Седьмой урок по теме. Задание: рассказать о своем выходном дне. На

3 балла – написать рассказ 7-8 предложений (основа есть в учебнике); на 4 балла – рассказать о своем выходном 7-8 предложений; на 5 баллов – рассказать о том, как ваша семья проводит выходные (10-12 предложений).

3. *Двигательная активность учеников* на уроке английского языка способствует лучшему овладению языковым материалом, снятию усталости и повышению мотивации к обучению.

На уроках также следует практиковать зарядки для снятия мышечного утомления с пальцев при письме (см. приложение 2).

4. *Поддержание интереса к изучению английского языка.* На уроках английского языка также можно использовать игровую методику, особенно широко применяемую на младшем и среднем этапах обучения. Чем ближе к жизни игровая ситуация, тем легче и быстрее дети запоминают языковой материал.

Например, вводя тему «Одежда», детям предлагается игра «Модники и модницы». Дети могут похвастаться нарядами, которые у них есть дома. При изучении названий фруктов и овощей можно играть в игру «Избалованный Мишка». Кроме лексики, эта игра закрепляет структуры «I am hungry» (я голоден), «I am thirsty» (хочу пить) и вопрос типа «Do you want?» (хочешь ли ты?...).

Для повышения мотивации, особенно на старшем этапе, подходит метод проектов. Существуют несколько типов проектов, которые могут быть применены на уроках английского языка: исследовательские, творческие, информационные и проектно- ориентированные. Например, проект «Мы – тинейджеры». Группа класса проводит ряд исследований через анкетирование своих сверстников о том, что интересует подростков, какие у них самые важные ценности, какой они видят свою школу и свое будущее. По результатам они рисуют портрет идеального, реального подростка и наметили программу совершенствования.

Метод проектов является составной частью обучения английскому языку и поддерживает мотивацию к учению – в проектной работе она всегда

положительная – и личный интерес: проект отражает интерес учащихся, их собственный мир.

5. *Структура рациональной организации урока английского языка.*
Приведем таблицу «Гигиенические критерии рациональной организации урока», заимствованную у Н.К. Смирнова «Здоровьесберегающие образовательные технологии»[4]

№№	Фактор урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		Рациональный	Недостаточно рациональный	Нерациональный
1	Плотность урока	Не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	Более 90%
2	Число видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
3	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	Не более 10 мин.	11-15мин.	Более 15 мин.
4	Частота чередования различных видов учебной деятельности	Смена не позже чем через 7-10 мин.	Смена через 11-15 мин.	Более 15 мин.
5	Число видов преподавания	Не менее 3	2	1
6	Чередование видов преподавания	Не позже чем через 10-15 минут	Через 15-20 минут	Не чередуются

7	Наличие эмоциональных разрядок (число)	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
8	Место и длительность применение ТСО	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
9	Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся.	Частые несоответствия позы виду работы
10	Физкультминутки	Две за урок, состоящие из 3-5 повторений каждого	1 физкульт-минутка за урок с недостаточной продолжительностью	Отсутствуют
11	Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный	Преобладают отрицательные эмоции

12	Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности	Не ранее чем через 40 мин.	Не ранее чем через 35-37 мин.	Менее чем через 30 мин.
----	--	----------------------------	-------------------------------	-------------------------

Данная структура оптимально подходит для проведения уроков, позволяет избежать утомления учащихся, свести к минимуму учебный стресс, помогает достичь хороших результатов в преподавании.

На уроках английского языка надо придерживаться следующей системы урока: организационный момент, мотивация и постановка цели, опрос, актуализация знаний, изучение нового, закрепление, контроль/коррекция, итоги, домашнее задание, постановка новых целей. Рациональное чередование видов деятельности помогает избежать снижения внимания, усталости.

Во избежание усталости учащихся, необходима смена видов работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, «мозговой штурм», которые должны являться необходимым элементом на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников.

Наличие эмоциональных разрядок: поговорки, веселые четверостишия, юмористическая или поучительная картинка необходимы для снятия умственного напряжения и утомления. Например, 9-й класс тема: «Shopping: the World of Money», пословица на доске: «Money can't buy happiness but it helps». Подчеркнутые слова не написаны. Учитель предлагает отгадать пропущенную лексику.

1. Money: Listen to the song and say what is it about (звучит отрывок из песни Лайзы Минелли «Money makes the world go round»).

2. Helps: в начале учитель предлагает подобрать подходящее слово самостоятельно, чтобы пословица получила логическое завершение. Если это не удастся, предлагается следующее задание.

The answers to the questions are words. The first letters of the words make another word which is missing.

- What d'you put on your head when it's cold outside? (Hat)
- The biggest animal that lives on dry land.(Elephant)
- What d'you switch on when it's cold in the room? (Lamp)

Чтобы избежать перегрузки учащихся, необходимо строго соблюдать объем всех видов тестов, а контрольные работы проводить строго по календарно-тематическому планированию.

На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить физкультминутки, игровые паузы (драматизация диалогов, текстовых отрывков), зрительную гимнастику и, конечно, эмоциональную разгрузку.

Но одним из самых важных здоровьесберегающих действий, считается создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.

Список используемой литературы:

1. Дубровина В.А. Психическое здоровье детей и подростков. – М., 2013. – 345 с.
2. Ксензова Г.Ю. Перспективные школьные технологии. – М.: Педагогическое общество России, 2010. – 405 с.
3. Ливингстоун К. Ролевые игры в обучении иностранным языкам. – М., 1998. – 85 с.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М., 2009. – 285 с.