

ВЫСТУПЛЕНИЕ
НА МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЪЕДИНЕНИИ УЧИТЕЛЕЙ ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК 28.08.2017 ГОДА
«ЭРГОНОМИКА. ВАЛЕОЛОГИЯ И ОРТОБИОТИКА – ОСНОВА
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ПЕДАГОГИКИ»

ШЛЯХТИНА Л.Д.
УЧИТЕЛЬ ГЕОГРАФИИ

ЭРГОНОМИКА, ВАЛЕОЛОГИЯ И ОРТОБИОТИКА – ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ПЕДАГОГИКИ

**Кто не ценит собственного здоровья,
тот меньше заботится и о других людях.**
В.М.Шепел

1. Связь эргономики с ортобиотикой.

Эргономический подход является, пожалуй, самым инновационным, поскольку пришел из сферы производства относительно недавно.

Эргономика – это наука, изучающая оптимальные условия труда с целью увеличения его производительности и сохранения сил, времени, энергии, работоспособности и здоровья человека.

В последние десятилетие появилось еще одно новейшее научное направление, тесно связанное с эргономикой, - ортобиотика.

Ортобиотика – это наука о технологиях сбережения человеческого здоровья и оптимистического настроения.

2. Актуальность проблемы здоровьесбережения.

В последние годы все больше говорят о необходимости внедрения в школе здоровьесберегающих технологий. Почему эта проблема так актуальна? Что может сделать учитель в своей педагогической практике и что должен он изменить в своей индивидуальной методической системе?

По данным российских педиатров здоровье каждого ребенка ухудшается по мере обучения в школе минимум в пять раз. К окончанию школы хронические заболевания имеют 80% школьников. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. Вышесказанное позволяет констатировать здоровьезатратный характер существующей системы школьного образования.

3. Факторы, негативно влияющие на здоровье школьников.

Анализ школьных факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся, позволяет выделить следующие из них:

1. Недостаточное соблюдение гигиенических требований как в организации учебного процесса, так и к образовательной среде. Например, изучение динамики умственной работоспособности учащихся показывает, что учебная нагрузка зачастую приводит к перенапряжению их механизмов адаптации.

2. Несоответствие между школьными требованиями и потребностями, а также психофизиологическими возможностями учеников.

3. Авторитарный, антигуманный характер взаимоотношений, который нередко влечет к дидактогениям. В частности, исследования показали, обратную корреляцию между оценками школьников и уровнем их невротизации.

4. Отсутствие в образовательном процессе специальных мер, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса в современной школе. Следовательно, выявление критериев валеологической обоснованности школьного урока и построение урока на валеологической и эргономической основе является важным условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

4. Влияние психологических факторов.

В то же время психологические исследования показывают, что состояние здоровья школьников во многом (если не в основном) определяется не нормированием нагрузки, а психологическими факторами. Состояние стресса, т.е. перегрузка нервной системы, возникает не тогда, когда ребенку дают слишком много заданий, а когда отсутствует внутренняя мотивация учебной деятельности.

Такой подход позволяет выделить в качестве доминирующего критерия валеологической обоснованности урока соблюдение принципа природосообразности, который понимается как соответствие образовательного процесса базовым потребностям и психофизиологическим возможностям ребенка.

5. Значение процессов природосообразности и личностной ориентации в обучении.

Принцип природосообразности предполагает, прежде всего, применение образовательных технологий личностно ориентированного характера. Образовательная технология как дидактический подход, пришедший на смену частнометодическому подходу к обучению, является одним из наиболее важных понятий в современной педагогике.

Анализируя технологические подходы, предлагаемые современной педагогической практикой, можно выделить сущностные черты их личностной ориентированности. Они предполагают создание в ходе образовательного процесса ситуаций, стимулирующих субъективную активность учащихся, формирование внутренней учебной мотивации.

Валеологически обоснованными являются образовательные технологии, ориентированные на свободный выбор, творчество и самореализацию учеников.

6. Причины неэффективности использования современных технологий.

Анализ результатов многочисленных исследований качества школьных уроков по разным предметам показывает, что в школах по-прежнему доминирует репродуктивно-иллюстративная образовательная технология.

Во многом такая ситуация объясняется недостаточным технологическим диапазоном учителя. Кроме того, эффективность формирования субъективного опыта учащихся при использовании любого технологического подхода зависит от характера взаимоотношений между педагогом и школьниками. Нередко гуманистическая по форме образовательная технология “не работает”, если педагог придерживается монологического (субъект-объектного) способа взаимодействия с учащимися. При этом такой стиль взаимоотношений отражается на здоровье ребенка.

7. Дидактическое взаимодействие как единица гуманистического обучения

Оказание первой помощи в самоопределении, создании условий для активизации личностных функций ребенка возможно лишь в диалогическом взаимодействии, которое В.В. Сериков называет элементарной единицей гуманистического обучения. Диалогическое (субъект-субъектное) взаимодействие предполагает зависимость результатов от интересов, целей и эмоций его участников; в учебном диалоге учащиеся становятся субъектами взаимодействия с педагогом, испытывая в этом потребность. Участникам диалога представляется возможность выявить новый смысл отношений к людям и самому себе, открыть новое в самоопределении, самореализации. Однако необходимым условием учебного диалога является «диалогическая готовность» учителя, который должен быть готов к изменению своего мнения и к совместному поиску истины вместе с учащимися.

8. Приемы преодоления здоровьезатратного характера образовательного процесса.

Наконец, преодоление здоровьезатратного характера образовательного процесса в современной школе требует от педагога систематического включения в урок специальных приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся. К подобным приемам относятся все способы увеличения двигательной активности учащихся; физкультминутки, режим динамических рабочих поз, использование приемов пассивной и активной релаксации, различных способов переключения и отреагирования; массаж активных точек (так называемые «оживлялки»); дыхательные упражнения; сенсорные тренажи; психогимнастика; психологический настрой на урок и т.п. Однако сами учителя

признают, что недостаточно владеют специальными оздоровительными приемами или не имеют соответствующей мотивации их использования на уроках.

9. Условия эффективности образовательных технологий.

Проанализируем эту проблему в аспекте возможностей образовательных технологий. В существующей классификации образовательных технологий по Г. К. Селевко выделяются технологии развивающего обучения: личностно ориентированные, предметно-ориентированные, игровые и др. Аспект сохранения здоровья школьников не выделяется в них как основной. Главный компонент любых педагогических технологий-цели и задачи не отражают здоровьесберегающий аспект обучения.

В сложившейся ситуации учителю важно уметь преломлять дидактические категории в образовательных технологиях так, чтоб они гарантировали здоровьесберегающий характер обучения. Наиболее актуальным и первоочередным является грамотное структурирование содержания, выделение ключевых линий, основных понятий, закономерностей, межпредметных связей и продумывание на их основе рациональной логики процесса обучения. Для многих педагогов логико-дидактический анализ содержания образования по предмету является проблемой, что приводит к необоснованному расширению его объема, заострению внимания на второстепенных фактах и явлениях. Плохая структура содержания затрудняет усвоение знаний и умений и отрицательно сказывается на физическом и психическом состоянии школьников. Дидактические методы, реализуемые в образовательных технологиях, не всегда отвечают требованиям здоровьесберегающего педагогического процесса. Увлечение интеллектуальными методиками обучения, эксплуатирующими левополушарные области мозга. Приводит к ухудшению эмоциональной составляющей психического здоровья школьников.

Здоровьесберегающим потенциалом обладают технологии эвристического обучения, стимулирующие развитие творческих способностей учащихся. В их арсенале- методы, инициирующие развитие образного мышления, воображение и фантазии, интуиции. Ситуации творчества позволяют учащимся легче переносить учебные нагрузки, снимают мышечное напряжение.

Использование в технологиях обучения и воспитания игровых методов и приемов, оптимальное сочетание их с другими методами повышают учебную *мотивацию* учащихся, способствуют менее затратному(без напряжения) достижению учебных задач. *Игра*- один из ведущих видов деятельности человека, не занявшей пока достойного места в образовательном процессе. Ей присущи психотерапевтические функции, позволяющие изменить отношение человека к себе.

10. Здоровьесберегающий потенциал технологий дифференцированного обучения.

Здоровьесберегающим потенциалом обладают методы и формы, предполагающие дифференциацию обучения, хотя не всякое дифференциация позитивно влияет на сохранение и укрепление здоровья детей.

Внутриклассная дифференциация обучения , осуществляемая по степени оказания методической помощи каждому учащемуся , наиболее эффективна. Она позволяет выстроить *индивидуальную траекторию успеха* , подбор ребенку адекватных его индивидуальным способностям и возможностям методов и средств обучения. Использование дифференциации на основе интересов учащихся и уровня их обученности , предоставления им свободы выбора выполнения учебных задач повышает самостоятельность , позитивно влияет на эмоционально-волевую сферу личности , а следовательно , укрепляет здоровье. Особое внимание в укреплении здоровья играют формы организации учебно-познавательной деятельности. Доминированное на всех этапах обучение фронтальной формы организации приводит к мышечной зажатости, скованности , возникновению сколиоза. Творческое сочетание парных и групповых , индивидуальных и коллективных форм работы снимает динамическое напряжение и эмоционально насыщает учебный процесс.

11. Особенности контрольно-оценочной деятельности в эффективных образовательных технологиях.

Любая образовательная технология предполагает контрольно – оценочную деятельность. Насколько несовершенна пятибалльная система оценивания, как чувствительна для психического состояния ребенка «двойка», - общеизвестно. В эффективных образовательных технологиях промежуточная отметка отсутствует, и каждому ребенку дается время на достижение качественного результата, что снижает стрессовость учебного процесса.

12. Личность учителя и здоровьесберегающая педагогика.

Несмотря на значимость материальных, санитарно-гигиенических, дидактических и психологических условий, ключевую роль в решении задач сохранения здоровья детей играет, прежде всего, *личность учителя*, педагога. Задачи охраны и укрепления здоровья школьников могут успешно решаться только в том случае, если учитель сам будет обладать психическим и соматическим здоровьем. Психическое здоровье означает зрелость, сохранность и активность механизмов саморегуляции, обеспечивающих полноценное человеческое функционирование. Профессиональная деятельность учителя имеет особое влияние на структуру его психических характеристик. Учителю как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Для учителей с 15-20 летним стажем характерны педагогические «кризы», «истощение», «сгорание». Так, у трети учителей показатель социальной адаптации не выше, чем у больных неврозами. Учителю важно уметь регулировать собственное поведение, анализировать педагогическую деятельность с позиций *доминантной профессиональной ценности – личности ребенка*, осознавать значимость собственных усилий в поддержке психического и соматического здоровья, уметь диагностировать проблемы в собственном здоровье.

13. Факторы, влияющие на поддержание психического здоровья педагога.

Проектируя стратегию профессионального роста, учителю необходимо продумывать и усилия по сохранности и поддержанию собственного здоровья, особенно психического.

Таким образом, собственная установка учителя на личностный рост, развитие здоровьесберегающего потенциала личности становится залогом и успешного здорового личностного становления учащихся.

1) Умение радоваться – яркий показатель состояния здоровья. Все психологи и врачи, когда их спрашивают что нужно делать для сохранения своего здоровья в наше психогенно-напряженное время, дают единодушный совет – «радоваться»!

Человек обязан стремиться к мажорному умонастроению. Радость – одно из самых эффективных лекарств. И доступное для всех. Веселые люди стойко переносят тяготы жизни и болезни. Они, как правило, не падают духом при каких-либо поражениях, а потому у них не формируется «гормон страха», наличие которого разрушающе действует на здоровье.

В психологическом плане жизнерадостность обусловлена рядом факторов. Рассмотрим некоторые из них.

2) Разнообразие впечатлений. Они основа наших эмоций и чувств. Яркие и эстетические впечатления способствуют благотворному протеканию в организме физиологических процессов.

Академик П.К. Анохин писал, что никакой «сумасшедший» ритм жизни, никакая острота нервных переживаний не могут вызвать гипертонии, если периоды наибольшего напряжения чередуются с периодами покоя. Любая работа не может продолжаться бесконечно, без отдыха. В целях сохранения «здоровья» мозга полезно помнить, что люди, которые в среднем спят менее 5 или более 10 часов в сутки. Желательно иметь интересное хобби. Так, известный врач С.П. Боткин был талантливым математиком. Офтальмолог-хирург В.П. Филатов – великолепный художник.

3) Обращение к музыке. Музыка прекрасно снимает усталость, восстанавливает сон, выравнивает ритм сердца. Как писал В.М. Бехтерев, она может снизить излишнюю возбудимость, создать хорошее настроение, придать бодрость.

4) Игры с детьми. Доказано, что даже дидактические игры так же эмоционально положительно воздействуют и на взрослых людей, в том числе и на педагогов. Тот, кто может увлечь детей, душевно богат.

5) **Общение с природой.** Важный фактор, который действует эмоционально-очищающе и успокаивающе, целительно воздействует на психику любого человека.

6) **Культура общения.** Важный элемент ортобиоза. В деловом мире профессиональное и межличностное общение играет чрезвычайно важную роль.

Культура общения – соблюдение правил хорошего тона, доброжелательный настрой к людям, проявление уважение и деликатности. Это умение брать лучшее, что есть в духовности других людей.

7) **Самоободрение** – преднамеренное возбуждение жизненного оптимизма в себе с помощью аутотренинга, медитации и др.

8) **Самоорганизация труда** как важнейшая составляющая НОТ – это организация своего рабочего времени и собственного жизнеобеспечения в процессе профессиональной деятельности, основными элементами которой являются:

- Личная организованность в соблюдении ортобиоза;
- Рациональное распределение рабочего времени;
- Рациональное оборудование личного рабочего места;
- Профессиональное выполнение своих функций.

9) **Самоконтроль и саморегуляция** – это бесценные инструменты, с помощью которых осуществляется отладка образа жизни. Разнообразен круг полезных привычек. Прежде всего, они связаны с соблюдением личной гигиены, гигиены труда и отдыха. Например, в одно и то же время ложиться спать и вставать, ежедневно делать утреннюю физзарядку, принимать водные процедуры, соблюдать режим питания в течении дня, сложные профессиональные задачи решать на «свежую голову».

10) **Самоценность личной жизни.** В ортобиозе осознание самоценности собственной жизни - исходная предпосылка его успешного построения. Трудовая деятельность имеет огромное значение для каждого человека, но не должна вытеснять все другие. Человек не имеет права обкрадывать свою личную жизнь, не проявлять трепетного отношения к семье, не реализовывать полностью свои способности.

Более ста лет тому назад известный московский врач Ф.П. Гааз утверждал, что «медицина – царица все наук, ибо здоровье необходимо для всего прекрасного и великого». Царицей всех наук, по мнению В.М. Шепеля, можно назвать и ортобиотику, которая формирует философию отношения человека к своему здоровью. Она составляет духовную основу разумного образа жизни и помогает при ярком самоощущении жизни, увлечении трудовой деятельностью, эстетическом общении добиваться поставленных перед собой целей.

Трудовая жизнь – это в среднем 90 тысяч дней и от того, как эти дни будут прожиты, зависит не только физическое и душевное благополучие учителей, но и детей, с которыми они ежедневно общаются. Вот почему так важно каждому педагогу овладеть способами оптимизации учебно-воспитательной и собственной индивидуальной методической деятельности.