

Лимаренко Алена Александровна

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Усть-илимский техникум лесопромышленных технологий и сферы услуг»

Иркутская область, г. Усть-Илимск

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативой всем другим педагогическим системам и подходам (педагогике сотрудничества, личностно ориентированной педагогике и др.). Отличительная особенность здоровьесбережения – грамотная забота о здоровье как обязательное условие образовательного процесса.

По современным представлениям, целостное здоровье человека имеет три составляющие:

1) физическое здоровье, или здоровье тела, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды;

2) психоэмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием;

3) социально-нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих духовных ценностей, в



уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, активной жизненной позицией.

Одним из направлений реализации принципа здоровьесбережения является новизна и не традиционность учебного материала. Обсуждая тему «Спорт и здоровье» студенты знакомятся с различными видами спорта, популярными не только в нашей стране, но и за рубежом. Используя активную лексику и высказывая аргументы «за» и «против» участия в различных спортивных соревнованиях, студенты отстаивают свое мнение. Некоторые из них считают, что спорт это неотъемлемая часть развития людей, так как он формирует характер, учит побеждать и проигрывать с честью, учит быть дисциплинированным; спорт делает человека сильным, быстрым, терпеливым. Они также считают, что спорт помогает обрести настоящих друзей. Но есть группа студентов, которые имеют совершенно противоположное мнение. Они считают, что спорт не так уж и полезен, а наоборот занимает много времени и энергии. Кроме того, в спорте нет друзей – только соперники. Таким образом, читая или слушая тексты, отвечая на вопросы на занятиях английского языка, студенты приобщаются к здоровому образу жизни, а разнообразные физминутки на английском языке помогают не только повторить лексику и грамматику, но и сделать занятие интереснее.

Одна из форм релаксации является игра. Применение игры способствует коммуникативно-деятельному характеру обучения, психологической направленности занятия на развитие речемыслительной деятельности студентов средствами изучаемого языка, оптимизации интеллектуальной активности студентов в учебном процессе, комплексности обучения, интенсификации его и развитию групповых форм работы. Игра помогает сделать процесс обучения интересным и творческим, создает положительную атмосферу. Игра дает умение ориентироваться в реальных жизненных ситуациях, проигрывая их неоднократно и как бы понарошку в своем



вымышленном мире. Дает психологическую устойчивость. Снимает уровень тревожности, который так высок сейчас у студентов. Вырабатывает активное отношение к жизни и целеустремленность в выполнении поставленной цели.

Релаксация – это расслабление после напряженной умственной деятельности. Цель ее – снять напряжение, дать студентам небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Для релаксации могут быть использованы различного рода движения, игры, пение, танцы. При ее проведении не надо ставить перед студентами цель запомнить языковой материал. Релаксация должна освобождать студента на какое-то время от умственного напряжения.

Учебное занятие по английскому языку характеризуется большой интенсивностью и требует концентрации внимания, напряжения сил. В данном случае целесообразно использование элементов аутогенной тренировки.

Аутогенная тренировка (далее – АТ) – это система приемов саморегуляции функций организма. Она позволяет активно управлять высшими психическими функциями, укрепляет силу воли, улучшает внимание, регулирует частоту сокращений сердца, нормализует дыхательный ритм.

Прежде чем приступить к АТ, нужно уменьшить освещенность кабинета, включить тихую, спокойную музыку. После этого студентам необходимо психологически настроить себя, принять удобную позу, отрегулировать дыхание, расслабиться. Учитель просит их слегка наклонить туловище вперед, голову опустить, глаза закрыть, ноги при этом поставить на полную ступню, предплечья рук положить на переднюю поверхность бедер, кисти свободно свесить.

Sit comfortably. Close your eyes. Breathe in. Breathe out. Let's pretend its summer. You are lying on a sandy beach. The weather is fine. A light wind is blowing from the sea. The birds are singing. You have no troubles. No serious problems. You are quiet. Your brain relaxes. There is calm in your body. Nothing



diverts your attention. You are relaxing. (Pause) Your troubles float away. You love your relatives, your school, and your friends. They love you too. Learn to appreciate every good thing. The Earth is full of wonders. You can do anything. You are sure of yourself, that you have much energy. You are in good spirits. Open your eyes. How do you feel?

Интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения привело к значительному росту количества студентов, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. Соблюдение принципа здоровьесбережения позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья студента. На учебных занятиях по английскому языку студентам приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, преподаватель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Прежде всего, огромное значение имеет организация урока. Преподаватель должен строить занятие в соответствии с динамикой внимания студентов, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ. Во избежание усталости студентов, смена видов работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания – необходимые элементы на каждом занятии. Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху студентов.

Индивидуальное дозирование объема учебной нагрузки и рациональное распределение ее во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Использование на занятиях проектной работы снижает нагрузку студентов по самостоятельной работе; разноуровневые задания способствуют повышению здоровья студентов. Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на



перегруппировку; на распознавание и поиск ошибок, позволяет избежать монотонности на занятии.

В заключение необходимо отметить, что для снятия напряжения недостаточно проводить специальную релаксацию или аутогенную тренировку, необходимо, чтобы всегда занятие проходило непринужденно, чтобы тон преподавателя был бодрым и дружелюбным, а для студентов создавалась бы приятная, располагающая к занятиям обстановка.

