ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ УСЛОВИЙ НА УРОКЕ

Здоровьесберегающий процесс на уроке представляет собой систему взаимодействия учителя и ученика. Ключевой фигурой в этом взаимодействии, несомненно, выступает учитель. Создавая благоприятные психолого-педагогические условия на уроке, учитель способствует развитию здоровой (уважающей себя и других, свободной и творческой) личности; созданию здорового, продуктивного для развития, учебы и творчества психологического климата в классе (который определяет эмоциональное самочувствие учеников), задает модель приемлемого поведения и отношения с другими людьми [16].

Суть здоровьесберегающего сопровождения работы учителя на уроке заключается в организации комфортного общения и приносящей удовольствие совместной деятельности, сотрудничества учителя и учащихся. Созданию эмоционального комфорта участников образовательного процесса на уроке способствует психотерапевтическая функция учителя, которая реализуется через словесные и бессловесные воздействия на учащихся.

Важнейшим условием эффективного психотерапевтического воздействия является умение учителя саморегулировать свое психофизическое состояние, готовность к этому и желание к эффективной профессиональной деятельности на уроке; степень готовности к уроку, включая внешний вид учителя, мимику, жесты, тембр голоса. Расслабленный внешний вид учителя создает определенную атмосферу, и наоборот, напряженное состояние учителя на уроке воздействует сильнее, чем речь (на бессознательном уровне), и вызывает состояние напряжения в классе. Крайне возбужденное состояние учителя, например, повышенная веселость, может спровоцировать неадекватную реакцию учащихся на уроке.

Известно, что в основе построения любой человеческой деятельности лежит главная функция психики – функция управления конкретными процессами деятельности. Деятельность учителя по созданию здоровьесберегающих условий на уроке может быть представлена в виде управленческого цикла. Взаимосвязь и взаимодействие видов деятельности на уроке позволяют педагогу переводить процесс обучения на качественно новый уровень, способствующий сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Специфика деятельности учителя по реализации здоровьесберегающих подходов и принципов на уроке изменяет содержание и значение каждой из функций управления.

Целесообразно выделить следующие функции, составляющие деятельность учителя по созданию здоровьесберегающих условий на уроке [30]:

- аналитическую;
- конструктивную;
- организационно-исполнительскую;

- профилактико-коррекционную;
- рефлексивно-оценочную.

Кратко рассмотрим содержание и значение каждой из них.

Аналитическая функция направлена на изучение половозрастных и индивидуальных особенностей учащихся, их реальных учебных возможностей; оценку состояния их здоровья и самочувствия на уроке; определение способов воздействия на каждого ученика на уроке. Предварительная аналитическая деятельность позволит определить оптимальный уровень сложности и трудности урока для данного класса, сформировать реально достижимые цели и задачи урока, а также выявить здоровьесберегающие возможности содержания темы.

Аналитическая деятельность учителя по созданию здоровьесберегающего пространства на уроке начинается со сбора информации о состоянии здоровья учащихся, половозрастных и индивидуальных психофизиологических особенностях их развития. В создании банка такой информации принимают участие валеолог, психолог, логопед, школьный врач, родители, педагоги. Затем собранная информация о каждом ребенке оценивается с помощью качественных и количественных показателей, обрабатывается и вносится в индивидуальные карты учащихся. На третьем этапе устанавливаются причинно-следственные связи в логической цепочке: явление – причина – условия – следствие. Индивидуальная карта ученика помогает выяснить причину его многих психофизиологических особенностей, а возможно, и причину трудностей в учении. На заключительном этапе анализа синтезируется весь материал, формулируются выводы, осуществляется подготовка к реализации конструктивных функций учителя.

Конструктивная функция учителя играет важную роль при подготовке к уроку, позволяет построить его в единстве содержательной и процессуальной сторон обучения. Конструктивная деятельность учителя осуществляется на основе сформировавшихся отношений, способствует развитию личности школьников.

Для выполнения конструктивной функции в рамках рассматриваемой проблемы учителю необходимо, прежде всего, определить содержание учебного материала, направленного на формирование культуры здоровья учащихся.

Процессуальный аспект урока строится в результате отбора учителем приемов, методов, технологий обучения, сохраняющих здоровье учеников. Здоровьесберегающие методы и средства обучения как бы «проецируются» на конкретный класс, определяется характер деятельности учащихся на уроке в соответствии с их реальными учебными возможностями и индивидуальными особенностями и способностями.

На этапе конструирования урока учитель подбирает методы и средства, направленные на укрепление здоровья учащихся и коррекцию их психо-эмоционального состояния на уроке.

Организационно-исполнительская функция учителя на уроке предполагает формирование и регулирование системы взаимодействий учителя и учащихся посредством совокупности способов и средств, направленных на достижение целей урока без ущерба здоровью школьников. Способы и средства организации здоровьесберегающего взаимодействия учителя и учащихся на уроке ориентированы на обеспечение высокого уровня мотивации учебной деятельности, организацию усвоения учебного материала с учетом индивидуальных особенностей учащихся, создание для каждого ученика ситуации успеха, оказание помощи при затруднениях и организацию взаимопомощи, создание положительного эмоционального настроя в классе и благоприятного психологического климата, обеспечение достаточной двигательной активности учащихся на уроке, соблюдение гигиенических норм и требований при организации урока и использовании средств обучения, соблюдение педагогического такта и культуры речи, обеспечивающих охрану психического здоровья учащихся.

Сущность ***профилактико-коррекционной функции*** учителя на уроке заключается в принятии специальных мер по предупреждению, устранению или снижению имеющихся у учащихся отклонений от нормы в психофизиологическом и нравственном состоянии. В ходе реализации профилактической функции учителя на уроке решаются задачи по предупреждению переутомления, психо-эмоционального напряжения, функциональных нарушений зрения, опорно-двигательного аппарата, невротических расстройств и т. п. Формы и методы коррекции определяются степенью отклонений, индивидуальными особенностями психического, физического и нравственного развития учащихся, состоянием их здоровья и самочувствием на уроке, спецификой учебного предмета и его трудностью. В этой связи можно условно выделить следующие направления коррекционной деятельности учителя на уроке: психотерапия педагогической деятельности, коррекция психофизиологического состояния учащихся и духовно-нравственного развития личности школьников.

Реализация коррекционной функции учителя на уроке позволяет поддержать на оптимальном уровне работоспособность учащихся, снять психо-эмоциональное и статическое напряжение, зрительное утомление и т. д. Не менее важным является коррекция учителем на уроке личностного развития ученика, способствующая устранению негативного влияния на него внешних факторов социальной среды.

Рефлексивно-оценочная функция определяется как вид деятельности учителя на уроке по созданию необходимой рефлексивной среды для самопознания и анализа учащимися собственных мыслей и действий со стороны. Рефлексия – это не просто знание и понимание субъектом обучения самого себя, но и выяснение того, как другие знают и понимают «рефлексирующего», его личностные особенности, взгляды, убеждения, ценности и др. [27].

Рефлексируя совместную деятельность с учителем на уроке, учащиеся оценивают себя как способных или неспособных преодолеть препятствие на

пути достижения цели, разрешить противоречия. При этом ученики ставят перед собой и отвечают на вопросы: «Смогу ли я преодолеть препятствие?», «Что будет со мной?», «Какой я?».

Вместе с тем рефлексивно-оценочная функция учителя предполагает осмысление хода и результатов урока, а также оценивание степени продвижения учащихся в усвоении учебного материала. В результате рефлексии ученики испытывают удовлетворение, уверенность в себе, освобождаются как личность.

Внутренним побудителем к деятельности учителя или мотивом является сохранение здоровья учащихся, а ее целью – обучение, воспитание и развитие школьников без потери здоровья. Цель деятельности учителя по созданию здоровьесберегающего урока определяет ее процессуальный аспект, составляющий содержание функций (табл. 1).

Таблица 1

Содержание функций учителя по созданию здоровьесберегающего урока

(по Ирхину И. В., 1998)

Функции	Содержание функций
Аналитическая	- изучение половозрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей учащихся, состояния их здоровья, самочувствия на уроке; - анализ реальных учебных возможностей учащихся, определение оптимального уровня трудности урока: сложности учебного материала, характера деятельности и уровня усвоения учебного содержания для каждого ученика
Конструктивная	- постановка целей и задач урока; - определение содержания урока и выделение в нем валеологических идей; - отбор здоровьесберегающих приемов, методов, технологий и средств обучения; - отбор средств, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся
Организационно-исполнительская	- реализация на уроке целей обучения, воспитания и развития здоровой личности ученика; - формулировка цели урока и организация работы с учащимися по ее принятию; - обеспечение высокого уровня мотивации учебной деятельности учащихся на уроке; - организация усвоения учебного содержания с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ученика; - определение затруднений учащихся при усвоении учебного материала и оказание им дозированной помощи, создание на уроке ситуации успеха; - организация взаимопомощи учащихся на уроке; - создание положительного эмоционального настроя в классе, благоприятного психологического климата; - обеспечение достаточно длительной активности учащихся на уроке; - соблюдение гигиенических норм и требований при организации урока и использовании средств обучения;

	- соблюдение педагогической техники учителя, обеспечивающей охрану психического здоровья учащихся
Профилактико-коррекционная	- мобилизация учащихся на уроке посредством элементов психотерапии (музыкотерапии, психогимнастики, психоэмоционального настроя и др.); - использование приемов эмоциональной разрядки, снятие психоэмоционального и статического напряжения; - профилактика зрительного и умственного утомления учащихся на уроке; - использование элементов психотерапии педагогической деятельности (вербальное и невербальное воздействие на учащихся); - формирование и коррекция духовно-нравственного аспекта развития личности ученика (взгляды, ценности, установки и т. д.); - применение средств направленных на профилактику и коррекцию психофизиологического состояния учащихся (аудиовизуальные технические средства, офтальмологические тренажеры, схемы и др.)
Рефлексивно-оценочная	- создание условий для оценивания учащимися своей деятельности на уроке и достигнутых результатов; - оценивания степени продвижения учащихся в усвоении учебного материала; - осмысление хода и результатов урока

Любой педагогический процесс – двусторонний. Его успех одинаково зависит как от учителя, так и ученика. Любая информация, идущая через нервную систему школьника, должна транслироваться в ведущую модальность понимания (доминирующий канал восприятия) на доступном языке с опорой на аудиальное, визуальное и кинестетическое запоминание (визуалы, аудиалы, кинестетики). Обучая детей, необходимо давать информацию по нескольким каналам восприятия, учить многосенсорно [26]. Чаще всего учителя используют свой предпочитаемый стиль (табл. 2).

Таблица 2

Нейропсихофизиологическая характеристика учителей по типу модальностей

(по Сиротюк А. Л., 2000)

Признаки	**Правополушарные**		**Левополушарные**
	Визуалы	*Кинестетики*	*Аудиалы*
Рабочее место	Рабочее место организовано и упорядочено, вещи расположены в вертикальном порядке.	Несколько рабочих мест, организованных функционально. Любит демонстрировать работы учеников.	Рабочее место не организовано, вещи расположены в горизонтальном порядке.
Речь	Говорит быстро, использует визуальные указатели, смотрит поверх голов.	Говорит медленно, использует манипуляции и жесты, вовлекает учеников в игры, проекты, сценарии.	Говорит монотонно, любит дискуссии в классе. Организует чтение на уроке.

Использование наглядности	Таблицы часто меняются, много наглядности на уроке.	После окончания урока долго оставляет таблицы на стендах.	Использует лингафонные системы обучения, аудиозаписи.
Внешний вид	Опрятен, цвет и стиль одежды подобраны.	Предпочитает удобную одежду и комфорт, а не внешний вид.	Не ориентирован на внешний вид.
Общая характеристика	Охватывает большой объем информации, придает цельность форме. Не теряет обратной реальной связи с учениками.	Придает большое значение содержанию. Дает задания в группах, использует демонстрации и практические работы.	Склонен повторять комментарии учеников. Любит поучения со слов: «Сколько раз…» и т. п., часто отвлекается от темы урока.

Рекомендации учителю по работе с учащимися с разными нейропсихофизиологическими характеристиками:

- работая с *учеником – визуалом*, используйте слова, описывающие цвет, форму, местоположение, сочетая их с высокой скоростью смены деятельности. Выделяйте цветом различные пункты или аспекты содержания. Записывайте действия, используя схемы, таблицы, наглядные пособия;
- работая с *учеником – аудиалом*, используйте вариации голоса (громкость, паузы, высоту), отражайте телом ритм метронома (особенно головой) со скоростью, характерной для этого стиля (ритм метронома);
- работая с *учеником – кинестетиком,* используйте жесты, прикосновения и типичную для них медленную скорость мыслительных процессов. Помните, что кинестетики обучаются посредством мышечной памяти. Чем больше преувеличения, тем лучше для запоминания. Позволяйте им играть роль различных частей из вашей информации.

Создание на уроке условий, не приносящих вреда здоровью учащихся, предполагает формирование здоровьесберегающего мышления педагога, основанного на гуманистических концепциях, личностном подходе к школьнику и, прежде всего, овладение новыми знаниями, активный процесс самопознания и развитие рефлексивного мышления, работу в направлении интеграции знаний, обязательное овладение диагностическим инструментарием и умением вести мониторинговые наблюдения за развитием школьника и состоянием его индивидуального здоровья с целью фиксации новообразований для своевременной коррекционной работы.