(cc) BY

Кувшинова Анна Александровна
учитель
МБУ «Гимназия №35»
г. Тольятти, Самарская область

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

Аннотация*: в статье речь идёт о том, что формирование здоровьесберегающей среды предполагает создание определенных условий для достижения поставленной цели – сохранения и укрепления здоровья школьников.*

Ключевые слова*: здоровьесберегающая среда, здоровьесберегающие технологии, педагогические условия, ИКТ, цифровизация современной школы.*

Формирование здоровьесберегающей среды предполагает создание определенных условий для достижения поставленной цели – сохранения и укрепления здоровья обучаемых. Обратимся к анализу педагогических условий, реализация которых по мнению исследователей способствует сохранению и укреплению здоровья младших школьников в условиях цифровизации современной школы.

Любая учебная деятельность требует соблюдения принципов здоровьесберегающего обучения. Е.Г. Шаланкова отмечает: «Их применение в цифровой среде обеспечивает сохранение здоровья и даже улучшает психологическое состояние ученика. Важно научить ребёнка правильно использовать средства ИКТ и повысить его компетентность в этой области» [17, с. 95]. Похожей точки зрения придерживается В.Б. Алферьева-Термсикос. Исследователь пишет: «Сегодня все уроки проходят в классах, оборудованных интерактивными досками и постоянным применением ИКТ в школе. Важнейшая задача учителя, в связи с этим – воспитывать у учеников ответственность за свое здоровье» [2].

Построение учебного процесса с помощью технологии обеспечения безопасных для здоровья условий обучения школьников в цифровой образовательной среде будет способствовать профилактике выраженного утомления в

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

процессе обучения и в конечном счёте профилактике возникновения школьно-обусловленных заболеваний учащихся. Постоянное использование интерактивной доски или компьютера на уроке недопустимо. Применение должно сочетаться с подбором заданий, печатного наглядного материала, с работой над текстом учебника, работой в тетрадях и с раздаточным материалом, что обеспечивает переключение внимания учеников. Необходимо помнить, что зрение школьников реагирует отрицательно на повышенные нагрузки. Зрительная усталость сразу отразится на состоянии ребёнка – как на физическом, так и на психологическом» [1, с. 113]. Необходимо обратить пристальное внимание на необходимость тщательно отбирать учебный материал: «Подбор материалов должен соответствовать возрасту ребенка. Недопустимо использовать мелкий шрифт и перегружать рабочее поле посторонними элементами. Правильным образом следует выбирать и цветовое оформление. Цвет шрифта должен максимально контрастировать с фоном» [5, с. 20].

Принято считать, что на онлайн уроке функция восприятия информации значительно снижена, из-за чего школьник быстро устаёт и трудно концентрируется. Поэтому на уроках нужно задействовать слуховое, зрительное, кинестетическое восприятие. Изучение материала должно сопровождаться показом иллюстраций, схем, картинок, можно включать видео и аудиоматериалы. Такой подход к онлайн-урокам позволит достичь эффективных результатов обучения и не навредить здоровью младших школьников. Важно чередовать 4–7 видов деятельности на уроке с целью предупреждения утомляемости обучаемых. «Чередовать виды деятельности необходимо каждые 10 минут, а также включать занимательные моменты в урок. Работа по изучению нового материала должна проводиться в начале урока, а в конце можно посмотреть видео, выполнить простые задания, обсудить материал, стимулировать задавать вопросы» [7, с. 133]. С.Н. Бездетко, Е.В. Каракулова, И.А. Филатова отмечают сниженное влияние коммуникативного взаимодействия во время онлайн-занятий, что негативно отражается на психическом здоровье младших школьников: «Онлайн формат не дает в полной мере эмоционально общаться, что снижает уровень

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

социализации учащихся. Здесь важно выводить на экран в максимальном разрешении того ученика, который отвечает на уроке. Важно строить урок на основе интересов учеников, спрашивать мнение конкретных учеников на любом этапе занятия» [3, с. 102].

Особую важность исследователи придают проведению динамических пауз не только во время очных занятий, но и во время дистанционного обучения или уроков с применением компьютерных технологий. Обязательно проведение гимнастики для глаз и физкультминуток. Наиболее простые упражнения для глаз: посмотреть в окно, на дверь, в дальний угол комнаты. Можно описывать глазами вертикальные и горизонтальные восьмерки, проводить диагонали, рисовать квадраты, горизонтальные спирали, спираль центробежные и центростремительные» [9]. Желательно организовывать физкультминутки и зарядку для глаз на 15–20-й минуте урока. Немаловажную роль в вопросах цифровизации образования играют родители. «Важно, чтобы родители создали своему ребенку комфортные условия: ортопедический стул, удобные наушники или колонки. Через экран сложно следить за осанкой, за этим должны наблюдать родители ребенка. Родители должны установить сетевые экраны (фильтры), обеспечивающие техническую возможность исключения доступа к ресурсам, несовместимым с задачами воспитания детей» [6, с. 61].

С.Н. Викжанович, О.Ю. Синевич, Т.Ю. Четверикова считают, что наиболее эффективной формой сотрудничества с родителями младших школьников по вопросам здоровья является создание так называемой «горячей линии». Авторы пишут: «В данной связи учитель или другой специалист, используя дистанционные технологии, должен создать коммуникационный канал для консультаций, позволяющей без значительного промедления обратиться к нему с вопросом и мобильно получить обратную связь» [4, с. 106]. Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт возрастной физиологии Российской академии образования» подготовило простые и понятные советы, которые помогут организовать рабочее место школьника наиболее грамотно и без последствий для его здоровья. Авторы рекомендаций пишут: «Рабочее ме-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

сто ученика не должно располагаться рядом с телевизором, в комнате, где находятся другие члены семьи. Монитор должен находиться на уровне глаз ребёнка на расстоянии не менее 50 см. При работе с ноутбуком рекомендуется использовать выносную клавиатуру. Это позволит увеличить расстояние между клавиатурой и экраном и поддерживать нормальную рабочую позу во время занятия». Кроме того, исключается использование смартфона для обучения. Рабочее место должно быть хорошо освещено. Школьникам рекомендуется надеть наушники, чтобы меньше уставать, так как постоянно прислушиваться негромким звукам из колонок может быть затруднительно.

В актуальных санитарно-эпидемиологических требованиях к организациям воспитания и обучения приведены рекомендации по временным ресурсам онлайн уроков. Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет для учащихся 1–2-х классов – не более 20 минут; для учащихся 3–4 классов – не более 25 минут. Особое внимание следует обратить на то, что регламентировать необходимо не только непрерывную длительность работы с экраном монитора, но и суммарную ее продолжительность в течение дня и недели [10], [11]. Большой объем информации, содержащийся в нормативных документах, требует организации целенаправленной методической работы с педагогами. Так, Ю.В. Науменко предлагает организовывать педагогические советы по вопросам минимизации негативного влияния компьютеров и интерактивных досок в процессе обучения на здоровье школьников [8, с. 51].

Таким образом, наиболее эффективными педагогическими условиями, необходимыми для эффективного применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе современной школы, являются:

– организация педагогических советов по вопросам минимизации негативного влияния компьютеров и интерактивных досок в процессе обучения на здоровье школьников;

– создание и распространение электронного каталога динамических пауз совместно с экспертами, имеющими необходимую медицинскую квалификацию;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– разработка и контроль выполнения методических рекомендаций для педагогов по оформлению электронных текстов, используемых в образовательном процессе;

– проведение мероприятий, направленных на стабилизацию эмоционального фона учащихся;

– создание «горячей линии» для родителей по вопросам здоровья школьников в период дистанционного обучения с привлечением экспертов, имеющих необходимую медицинскую квалификацию.

На сегодняшний день формирование здоровьесберегающей среды образовательного учреждения – актуальная педагогическая проблема. Наиболее важными её аспектами является использование персонифицированного подхода к её организации и определение структурных элементов. В связи с ростом технологического прогресса и цифровизацией современного образования здоровьесберегающая среда должна обновляться новыми методами и формами работы, а также возрастает необходимость подготовки учителей к организации процесса в современных условиях.

Список литературы

1. Александрова И.Э. Гигиеническая оптимизация урока и расписания, или как обезопасить здоровье в цифровой образовательной среде / И.Э. Александрова // Народное образование. – 2020. – №1 (1478). – С. 109–116.

2. Алферьева-Термсикос В.Б. Оптимизация выбора организационных форм для дистанционного обучения / В.Б. Алферьева-Термсикос // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – №2–2.

3. Бездетко С.Н. Использование электронных и печатных изображений и текстов в обучении младших школьников / С.Н. Бездетко, Е.В. Каракулова, И.А. Филатова // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2020. – №198. – С. 99–106.

4. Викжанович С.Н. Медико-педагогическое сопровождение дистанционных уроков в образовательном учреждении / С.Н. Викжанович, О.Ю. Синевич, Т.Ю. Четверикова // МиД. – 2021. – №1 (84). – С. 102–107.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Калеева К.А. Использование ИКТ в начальной школе в условиях реализации ФГОС НОО / К.А. Калеева // Вестник магистратуры. – 2020. – №1–4 (100). – С. 18–21.

6. Кочубей Е.М. Система взаимодействия семьи и школы в воспитании у младших школьников сознательного отношения к учебе / Е.М. Кочубей, Б.В. Сергеева // Концепт. – 2021. – №3. – С. 53–70.

7. Мазанюк Е.Ф. Использование информационно-коммуникационных технологий на уроках окружающего мира в начальной школе / Е.Ф. Мазанюк // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – №66–1. – С. 131–134.

8. Науменко Ю.В. Комплексная оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности школы / Ю.В. Науменко // ИТС. – 2007. – №3–4. – С. 49–55.

9. Невзорова М.С. Специфика использования средств ИКТ в образовательном процессе начальной школы / М.С. Невзорова, Н.А. Сутормина // Наука и образование. – 2022. – №2.

10. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

11. Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания.

12. Здоровьесберегающее обучение в условиях цифровой среды школьного образования. Дистанционный урок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://infourok.ru/doklad-na-mo-tema-zdorovesberegayushee-obuchenie-v-usloviyah-cifrovoj-sredy-shkolnogo-obrazovaniya-distancionnyj-urok-5470743.html (дата обращения: 10.05.2023).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)