

Литература:

1. Линкевич, Н. В. Технология развития критического мышления — методы и приёмы стадии вызова // Английский язык: газета «Первое сентября». 2008. № 13. с. 4.
2. Полат, Е. С. Проблемы образования в канун XXI века // Интернет-журнал «Эйдос», 1998.
3. Ellis, D. An Active Thinker. — New York: Pantheon Books, 1999.
4. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. — М., 1998.
5. Arendt, H. Thinking. — New York: Harcourt Brace Jovanovich.
6. Выготский, Л. С. Мышление и речь. — М.: Наука, 1974.

## Здоровьесберегающие технологии: здоровье учащихся

Ахраменко Елена Васильевна, преподаватель  
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины (Беларусь)

*В статье рассматриваются здоровьесберегающие технологии на уроке английского языка. Планирование и правильная организация учебно-воспитательного процесса, использование различных средств здоровьесберегающих технологий, таких как физкультминутки, песни, игры, элементов аутогенной тренировки помогает предупредить нарушения в здоровье обучаемых.*

**Ключевые слова:** здоровье, здоровьесберегающие технологии, физкультминутки, дыхательные упражнения, релаксация, аутогенная тренировка.

Здоровье является показателем физического, душевного благополучия человека. Актуальной является проблема сохранения здоровья учащихся, использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе. Среди факторов, влияющих на состояние здоровья учащихся, можно выделить следующие:

- наследственность, особенности развития обучаемого, воспитание в дошкольном возрасте и т. п.;
- образ жизни учащихся, воспитание и образование в период школьного обучения;
- обстоятельства жизни учащегося (доход, жилищные условия, наличие стрессовых ситуаций);
- своевременное обращение за медицинской помощью, соблюдение правил гигиены и т. п.) [1].

К школьным факторам, негативно влияющим на здоровье учеников, можно отнести следующие:

1. нерациональный режим жизнедеятельности;
2. дефицит свободы движений;
3. недостаточная компетентность учителей в вопросах здоровьесбережения;
4. неправильное питание обучаемых;
5. интеллектуальные и физические перегрузки;
6. неправильная организация сна и отдыха детей;
7. проблемы взаимоотношений со сверстниками [2].

*Здоровьесберегающие технологии* — это система мер, включающая взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья человека на всех этапах его развития.

Цель здоровьесберегающих технологий — помочь учащимся сохранить здоровье на протяжении всего периода обучения в школе, сформировать у них необходимые

для этого знания, научить использовать полученные знания в жизни.

Принципы здоровьесберегающей педагогики:

- принцип ненанесения вреда;
- принцип приоритета действительной заботы о здоровье учащихся и педагогов;
- принцип непрерывности и преемственности;
- принцип субъект-субъектного взаимодействия педагога с учащимися;
- принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся;
- принцип приоритета позитивных воздействий над негативными;
- принцип приоритета активных методов обучения;
- принцип отсроченного результата.

Для сохранения здоровья учащихся большое значение имеет организация учебного процесса.

Выдвигаются следующие требования к уроку в условиях здоровьесберегающих технологий:

- учет закономерностей учебно-воспитательного процесса при построении урока;
- использование правил здорового образа жизни с учетом конкретных условий проведения урока;
- использование различных средств здоровьесберегающих технологий, таких как физкультминутки, игры, песни и т. д.;
- планирование и контроль урока с учетом особенностей развития учеников.

Для снятия усталости учащихся на уроке английского языка могут быть использованы следующие физкультминутки:

1. *Look left, right*  
*Look up, look down*  
*Look around.*  
*Look at your nose*  
*Look at that rose*  
*Close your eyes*  
*Open, wink and smile.*  
*Your eyes are happy again.*  
 2. *Clap, clap, clap your hands.*  
*Clap your hands together.*  
*Nod, nod, nod your head.*  
*Nod your head together.*  
*Stand up! Stand straight! Hands up! Hands down!*  
*Hands to the sides! Hands forward! Hands backward!*  
*Turn to the left! Bend right!*  
*Stretch yourselves! Move your fingers!*

Для снятия мышечного напряжения обучаемых целесообразно использовать следующие дыхательные упражнения.

Упражнение «Шарик». Ученики представляют, что они воздушные шарики. На счет «1, 2, 3, 4» ребята делают четыре глубоких вдоха и задерживают дыхание. На счет «1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8» медленно выдыхают.

Упражнение «Обдуваем плечи». Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо. Делаем вдох, поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот. Продолжать выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо — «вдох», голова повернута направо — «выдох», голова прямо — «вдох», голову опускаем к подбородку — «выдох», голова прямо — «вдох», голову поднимаем вверх — «выдох». Выполняется упражнение 4–6 раз.

Хорошим видом релаксации на уроке признается игра. Можно использовать следующие игровые задания.

1. *Ученики двигаются по кругу, изображая движения какого-либо животного или сказочного героя. Когда учитель говорит «Стоп», учащиеся застывают в позе воображаемого героя, чувствуя напряжение всех мышц. Затем учитель говорит слово «солнце», обучаемые начинают «таять», расслабляя свои мышцы.*

2. *Учащиеся встают в круг, выбирают партнера, бросают ему мяч и произносят одно из усвоенных ранее слов по любой теме [3].*

3. *Рассказ по рисунку. Каждая пара получает рисунок с изображением комнаты, в которой находятся разные вещи, характеризующие ее хозяина. Нужно составить рассказ о том, чем занимается хозяин комнаты. Выигрывает пара, составившая самый интересный рассказ.*

Чтобы помочь учащимся средних и старших классов снять напряжение и усталость, рекомендуется использовать элементы аутогенной тренировки.

Аутогенная тренировка — это приемы саморегуляции функций организма. Она позволяет управлять

высшими психическими функциями, улучшает внимание, нормализует дыхательный ритм, в результате чего повышается работоспособность.

Перед аутогенной тренировкой рекомендуется включить спокойную музыку. Учащимся следует психологически настроиться себя, расслабиться.

*Sit comfortably. Close your eyes slowly. Breathe in. Breathe out. You haven't problems. Your brain relaxes. Your troubles are flying away. You are happy. You are full of energy. You're ready to work.*

Забавные истории, лимерики также помогают преодолеть переутомление школьников. Например,

*A fly and a flea*  
*Flew into a flue,*  
*Said the fly to the flea*  
*«What shall we do?»*  
*«Let us fly» said the flea. Said the fly «shall we flee?»*  
*So they flew through a flaw in the flue.*

Еще одним видом релаксации на уроке является песня. Песня воздействует на чувства и эмоции учащихся. Благодаря музыке на уроке создается благоприятный психологический климат, повышается эмоциональный тонус, активизируется познавательная деятельность. Ниже предлагается текст песни «Yellow submarine», которая может помочь учащимся снять напряжение и восстановить работоспособность.

#### **Yellow submarine** *(by Paul McCartney)*

In the town where I was born lived a man  
 who sailed the sea,  
 And he told us of his life in the land of submarines  
 So we sailed up to the sun till we found the sea of green  
 And we lived beneath the waves in our yellow submarine  
 We all live in a yellow submarine, yellow submarine,  
 yellow submarine.  
 We all live in a yellow submarine, yellow submarine,  
 yellow submarine.  
 And our friends are all on board,  
 Many more of them live next door,  
 And the band begins to play  
 We all live in a yellow submarine, yellow submarine,  
 yellow submarine.  
 We all live in a yellow submarine, yellow submarine,  
 yellow submarine.  
 And we live a life of ease,  
 Everyone of us has all we need  
 Sky of blue the sea of green in our yellow submarine  
 We all live in a yellow submarine, yellow submarine,  
 yellow submarine.  
 We all live in a yellow submarine, yellow submarine,  
 yellow submarine.

Таким образом, организация урока с учетом здоровьесберегающих технологий помогает обучаемым снимать эмоциональное напряжение и предупреждать нарушения в их здоровье.

Литература:

1. Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Ю. В. Науменко // Педагогика. 2005. № 6. с. 37–44.
2. Способы преодоления психоэмоционального напряжения педагога / Е. А. Земцова. Мн. 2012.
3. Поповицкая, Н. В. Тренировка голоса и дыхания на уроке иностранного языка / Н. В. Поповицкая // Иностр. яз. в шк. 2010. № 2. с. 66–70.

## Рефлексия современного учителя

Ахраменко Елена Васильевна, преподаватель  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины (Беларусь)

*В статье рассматривается роль рефлексивных умений в структуре общепрофессиональных умений учителя. Автором рассмотрены такие понятия как «профессиональная самоидентификация», «профессиональное самосознание», «профессиональное самоуважение». Дан анализ уровням и видам педагогической рефлексии. Предложены методы, которые способствуют формированию рефлексивной культуры личности.*

**Ключевые слова:** рефлексия, профессиональная компетентность, профессиональное самоуважение, рефлексивная культура, рефлексивные методы.

В соответствии с современной образовательной парадигмой учитель должен постоянно контролировать и корректировать свой личностный рост, осуществлять рефлексию результатов своей профессиональной деятельности.

*Профессиональная рефлексия* учителя — это его способность отображать «внутреннюю картину мира» ученика [1, с. 60]. В педагогической деятельности рефлексия рассматривается как процесс мысленного анализа какой-либо профессиональной проблемы, в результате которого возникает личностно окрашенное осмысление сущности проблемы и новые перспективы ее решения [1].

Профессиональный портрет современного учителя должен дополняться такими понятиями как «*профессиональная самоидентификация*», «*профессиональное самосознание*», «*профессиональное самоуважение*» [2].

*Профессиональная самоидентификация* учителя помогает ему осознать свою принадлежность к данной профессии и принять правила и критерии оценки деятельности, установленные в данном сообществе.

*Профессиональное самосознание* учителя включает профессиональную компетентность, способность к непрерывному образованию.

*Профессиональное самоуважение* подразумевает обретение уверенности в собственных силах, сведение к минимуму риска потери профессионального авторитета.

В соответствии с содержанием педагогической деятельности Н. В. Кузьмина выделяет пять компонентов, которые требуют рефлексии [3]:

- специальная компетентность — квалификация и опыт деятельности в области преподаваемого предмета;
- методическая компетентность — владение различными методами обучения;

- психолого-педагогическая компетентность — умение строить педагогически целесообразные отношения с обучаемыми, знание возрастной психологии, психологии межличностного и педагогического общения;

- дифференциально-психологическая компетентность в области мотивов, способностей, направленности обучаемых — умение строить взаимоотношения с коллегами, учащимися;

- аутопсихологическая компетентность — знание о способах профессионального самосовершенствования, желание самосовершенствоваться.

Рефлексивный учитель умеет:

- обобщать опыт своей практической работы и применять в своей практике опыт своих коллег;

- адаптировать, или изменять учебный план, формы и методы обучения соответственно конкретным условиям с целью достижения оптимальных результатов;

- «владеть» классом: поддерживать дисциплину, создавать рабочее настроение;

- прогнозировать последствия своих профессиональных действий;

- анализировать педагогическую ситуацию как составную часть широкого социального контекста;

- проявлять высокую профессиональную готовность при выполнении своих обязанностей в любых обстоятельствах.

Выделяют следующие функции рефлексии в педагогическом процессе [1]:

4. диагностическая;
5. коррекционная;
6. организаторская;
7. проектировочная;
8. смысловая;