

Актуальность проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения велика. Как известно, к сожалению, показатели здоровья современных школьников заставляют серьезно задуматься как специалистов, так и все общество в целом. Так в своем докладе Совету Федерации «Положение детей в РФ» председатель Всероссийского общественного движения «Матери России», член комитета СФ по социальной политике В.Петренко отметила основные проблемы обеспечения здоровья подрастающего поколения. Валентина Петренко, в частности, сказала: «В концепции демографической политики России на период до 2025 г. отмечается, что одной из главных задач является сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни.»

В Послании Федеральному Собранию РФ президент России назвал основные ценности нашего государства: жизнь, благосостояние, здоровье тысяч людей и судьба великого народа. «Это именно те вещи, которыми нельзя поступиться и ради которых нужно бороться и побеждать.» Совершенно очевидно, что именно при таком подходе здоровье ребенка следует рассматривать как главное богатство нации, именно за здоровье ребенка следует бороться сегодня и побеждать.

Как сообщает пресс-служба СФ РФ, «наиболее значимое ухудшение состояния здоровья детей происходит в возрасте от 7 до 17 лет, то есть в период обучения в различных образовательных учреждениях.» Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. За последние 10 лет повысилась распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний среди учащихся младшей и средней школы. Ведущее место занимают болезни костно-мышечной системы, органов зрения, пищеварения, нервной системы и психической сферы. Основными причинами нервно-психических нарушений и функциональных отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы являются: снижение возраста приема в школу, сложные учебные программы, низкая двигательная активность детей, нарушение режима дня, уменьшение продолжительности сна.

«За последние 10 лет общая заболеваемость невротическими расстройствами, связанными со стрессом и психосоматическими отклонениями среди детей 15-17 лет увеличилась почти на 26%, а первичная заболеваемость почти на 50%. К сожалению, следует отметить, что часто сама школьная среда может вредить здоровью детей: школьная мебель, освещенность помещений не всегда соответствуют детской физиологии; несоблюдение гигиенических режимов работы на компьютерах, большие учебные нагрузки приводят к болезням глаз и нарушениям в работе других органов и систем организма. В результате мы имеем ситуацию, когда в 1 класс приходит практически здоровый ребенок, а к окончанию учебы он имеет 2-3 хронических заболевания. Дети проводят в школе значительную часть дня и заниматься их здоровьем должны, в том числе, и педагоги. Нужно уйти от усредненного подхода в этом вопросе. К каждому ученику должен быть индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения.» - отмечает Валентина Петренко.

Людмила Каткова, главный педиатр Самарской области, в статье «Как самарским школьникам сберечь свое здоровье?» в газете «Комсомольская правда» отмечает тревожные данные статистики о том, что заболеваний много, причем, чем выше уровень диагностики, тем больше отклонений выявляется. «Лидеры среди заболеваний школьников-заболевания органов пищеварения, 2-е место - болезни глаз, что связано с большой нагрузкой на

зрение, 3-е место занимают болезни костно-мышечного аппарата. У 20 % школьников нарушения осанки, которые еще поддаются коррекции на уроках физической культуры. Нагрузка на детей в школе очень большая, отсюда стрессы, изменения в нервной системе- это запускает болезни, к которым дети предрасположены. Поэтому огромную роль играет организация учебного процесса. » В этой статье Оксана Чуракова, руководитель Управления реализации общеобразовательных программ Министерства образования и науки Самарской области отмечает: «Конечно, школа является образовательным , а не лечебным учреждением, но проблемы со здоровьем нередко являются следствием неправильной организации учебного процесса. Именно поэтому любая образовательная технология в первую очередь должна быть здоровьесберегающей. Мелочей здесь нет.»

Как известно, цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить школьникам возможность сохранения здоровья в период обучения; сформировать необходимые знания и навыки; научить использовать их в повседневной жизни. Каким же образом учителю-предметнику получить не только высокое качество знаний по предмету, но и сохранить здоровье обучающихся? Порассуждаем. Хочется напомнить мнение медиков, психологов о том , что толчком к развитию многих отклонений в работе организма являются сбои в работе нервной системы. Отрицательные эмоции, нервное и психическое перенапряжение, стрессы приводят к расстройству нервной системы. Неокрепшей психике ребенка очень сложно самостоятельно справляться с негативным воздействием окружающей среды. Часто большое количество переживаний ребенка бывает вызвано неудачами в обучении. Причин сложностей в учебе великое множество: низкие показатели психической, социальной, функциональной готовности ребенка к обучению в начальной школе; индивидуальные психо-физиологические особенности ребенка; сложная обстановка в семье; образовавшиеся по каким-либо причинам пробелы в знаниях и, как следствие, низкая мотивация; трудное для восприятия преподнесение учебного материала и т.д. Как известно, детям нравится учиться тогда, когда у них все получается, когда есть видимый результат для самого ребенка - хорошо освоенная тема, самостоятельно качественно выполненный тест, новые умения и навыки и, как следствие, высокие баллы по предмету. Итак, одним из условий сохранения здоровья ребенка является его относительная или абсолютная успешность на уроке, отсутствие нервного и эмоционального перенапряжения (отсутствие чувства страха, растерянности, подавленности и пр.)

Для создания ситуации успеха на уроках английского языка , как это часто бывает, нужно «развязать язык»-создать благоприятную психологическую обстановку; предложить понятную, лично значимую для учащихся данного возраста тему; использовать вербальные и невербальные наглядные опоры (планы, схемы, неоконченные образцы высказываний, яркие, иногда с элементами юмора иллюстрации, красочные презентации); обязательно необходимы разноуровневые задания на уроке и для домашней работы с учетом возможностей и уровня знаний учащихся; разнообразные тренировочные упражнения по видам речевой деятельности; использование игровых технологий; работу в группах, в парах; предпринимать меры по предупреждению и снятию языковых трудностей (предварительное повторение, просмотр, прослушивание необходимой информации; выделение цветом наиболее значимых или сложных моментов для запоминания, осознания); учет не только полученных предметных результатов, но и степени прилежания ребенка; построение образовательного процесса с учетом модальности (способа) восприятия ученика.

Одному ребенку необходимо видеть, другому достаточно слышать, а третьему потрогать, чтобы понять и определить что это такое. Для первого ребенка ведущей модальностью является зрительная информация. Этим детей в психологии принято называть визуалами. Для второго ребенка - слуховая информация, таких детей относят к аудиалам. Для третьего ребенка наибольшее значение имеет ощущение, движение, запахи, вкусы. Таких детей называют кинестетами. «Способность успешно обучаться определяется развитием всех модальностей при ведущей генетической. Если в ходе занятий учитель учитывает ведущие модальности учащихся и опирается на визуальное восприятие при наглядно-образном изложении, то он успешно развивает потенциальные способности обучаемых. Задача учителя - развивать все каналы восприятия, практиковать их перевод из одной системы в другую с тем, чтобы ребенок мог видеть, слышать, ощущать и чувствовать различные действия, получая целостное представление об объекте, явлении и его значении. В определенных ситуациях учителю следует использовать те модальности восприятия, которые всесторонне показывают взаимозависимость и взаимообусловленность обучаемых процессов». (Методы обучения детей с различными типами обучаемости: практ. пособие / Н.И. Хромов.-М.: Айрис-пресс, 2007.)

Как применить теорию модальностей восприятия при планировании уроков английского языка? Ответ очевиден: необходимо, по-возможности, каждый урок планировать так, чтобы все каналы восприятия были максимально задействованы. При проведении урока-знакомства с новой темой по говорению возможности предмета позволяют детям не только зрительно воспринимать текст или диалог по теме, но и одновременно прослушивать его, затем прочитывать, ориентируясь на услышанный образец, действуя таким образом, все каналы восприятия. На уроках страноведческого характера учащиеся выполняют задания типа «найди информацию и оформи буклет/ памятку/поздравительную открытку/ презентацию», «нарисуй традиционный костюм валлийца, шотландца, ирландца», приготовьте блюдо традиционной кухни и расскажите об этом. При планировании темы, где очень важно сформировать умение ребят употреблять слова в определенном порядке (вспомогательные и смысловые глаголы, личные и относительные местоимения в разных типах предложений и пр.) использую прием «Живое предложение», когда предварительно на отдельных листах бумаги прописывается вся необходимая лексика, листы со словами раздаются детям, которые по просьбе (по сигналу) учителя должны построиться в верном порядке, полученное высказывание прочитывается вслух и оценивается, прием имеет много вариантов применения и очень нравится всем детям. В учебниках английского языка традиционно присутствует достаточное количество упражнений по формированию и развитию навыков аудирования, как вида речевой деятельности, что уже обусловлено требованиями программы по иностранному языку. Для включения аудиальной модальности восприятия учащихся на уроке я часто прошу одного из ребят прочесть задание вслух; проговорить вслух хором сложные предложения, трудную грамматику, новые слова и выражения. Для успешного усвоения какой-либо сложной для произношения идиомы или выражения, использую прием, когда детям предлагается повторить ее вслух несколько раз, но каждый раз воображая какую-либо условную ситуацию, например: Imagine, now we are in the bedroom and our cat is sleeping. Let's say (...) very quietly. But now we're in the swimming pool and we're swimming. We're so tired, let's say (...)! Необходимая фраза каждый раз произносится с соответствующими движениями, мимикой, силой голоса, интонацией, темпом. Инсценировки, элементы драматизации, используемые как на уроке, так и на дополнительных занятиях, во внеурочной деятельности, предоставляют прекрасную возможность всем обучающимся, и увидеть, и услышать, и прикоснуться, а также проговорить, спеть, станцевать и сделать что-либо своими руками. Самое важное -

подобрать правильный, соответствующий возрасту и уровню языкового развития материал и тогда дети с удовольствием приготовят костюмы, декорации, разучат слова, будут танцевать и исполнять песни на английском языке, что, в конечном итоге, позволит серьезно повысить мотивацию к обучению, задействует все каналы восприятия ребят, будет способствовать снятию психологического барьера при говорении и ,наконец, будет способствовать созданию положительных эмоций и ситуации успеха. На средней и старшей ступенях обучения инсценировки очень помогают «оживить» урок и «собрать» внимание всех учащихся при работе с диалогами (это может быть как подготовленная так и неподготовленная речь, все зависит от уровня языковой подготовки учащихся)- помимо того, что задачей для читающего диалог ученика является фонетически и интонационно грамотно оформленная речь, умение во-время вступить в диалог, нужно еще, к примеру, выйти к доске, надеть определенные детали костюма озвучиваемой персоны и изобразить мимику, передать эмоции, позу, жесты, настроение героя. При работе с лексикой, помимо традиционных упражнений, которые учащиеся выполняют письменно (работает, в основном, зрительный канал восприятия), целесообразно использовать всем известное упражнение «Снежный ком», когда подключается слуховое восприятие, для того чтобы «включить» ощущения подойдет мяч, яркая пушистая игрушка, которую по завершении проговаривания всей цепочки слов нужно передать следующему участнику игры. Упражнение «Снежный ком» хорошо работает при разучивании стихотворений, сами ребята отмечают, что «Снежный ком» эффективен при отработке произношения и положительно сказывается на скорости запоминания стихов. Участникам, наиболее успешно справившимся с заданием, особенно тем, кому досталась самая длинная часть цепочки слов или последнее четверостишие, можно вручить какой-либо небольшой приз (это может быть календарик, аппликация-смайлик, иллюстрация из журнала, вызывающая положительные эмоции), ребята любого возраста с удовольствием принимают эти знаки внимания и в дальнейшем долго о них помнят, как это ни странно. На любом этапе обучения дети охотно выполняют задания, развивающие навыки аудирования, следующего характера: I'll read some words. Clap your hands/ Stand up if you hear a mistake (учитель задействует слуховой и двигательный каналы восприятия).

При работе с учащимися начальной ступени обучения развитие и учет всех модальностей восприятия имеет большое значение. Существует научное положение о том, «что около 50% детских способностей к обучению развивается в течение первых четырех лет жизни, 30%-до 8 лет и 20%-до 17 лет. За первые четыре года мозг ребенка создает около 50% основных соединений между клетками мозга -тех самых путей, на которых будет основываться процесс обучения. Это не значит, что к 4 годам ребенок приобретает 50% своих знаний или 50% мудрости, или 50% интеллекта. Это означает, что в течение первых лет жизни в мозге формируются основные структуры, необходимые для обучаемости. Все остальное, что ребенок узнает в своей дальнейшей жизни, будет строиться на этом фундаменте». (Методы обучения детей с различными типами обучаемости: практ. пособие / Н.И. Хромов.- М.: Айрис- пресс,2007.) Совсем юные школьники с удовольствием участвуют в играх и проявляют большое желание выполнять задания, которые им дает яркая привлекательная игрушка (персонаж из известного мультфильма, любимой сказки или вымышленный герой с забавным именем и внешним видом), которую можно взять в руки, потрогать, ненадолго усадить рядом. На уроках английского языка в начальной школе помимо выполнения заданий, где нужно что-либо найти на картинке, прочесть, записать, я предлагаю яркие иллюстрации, кроки, компьютерные презентации, ОКП, подвижные игры, речевые игры, игры с мячом, песенки-физкультминутки, изготовление аппликаций, рисование, элементы пантомимы, драматизацию, песенный репертуар.

В заключение, хотелось бы сказать о том, что при работе с детским коллективом, будь то урок в начальной школе или в 11 классе, для эффективного обучения и развития, для создания ситуации успеха для каждого ребенка, для сохранения здоровья, преодоления трудностей в достижении целей и задач обучения, педагогу следует опираться на объективную данность и учитывать ведущую модальность восприятия каждого ребенка, чередуя разнообразные виды деятельности и задания. «Задача учителя - развивать все каналы восприятия, практиковать их перевод из одной системы в другую с тем, чтобы ребенок мог видеть, слышать, ощущать и чувствовать различные действия с сенсорным изображением, получая целостное отражение любого объекта или явления. Родителям и педагогам желательно не требовать того, что не соответствует возможностям ребенка, так как любой ребенок обладает индивидуальным стилем жизни и индивидуальным стилем учебы.»(Методы обучения детей с различными типами обучаемости: практ. пособие / Н.И. Хромов М.:Айрис-пресс, 2007.)