ФСК

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ

по материалам I Республиканской научно-практической конференции
с международным участием
Минск, 15 марта 2017 г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ЛИТЕРАТУРА

1. 9-я Глобальная конференция по укреплению здоровья ВОЗ и КНР: «Здоровье для всех и все для здоровья» Шанхай 21-24 ноября 2016 года.
2. Владимиров, О.А. Лечебная дозированная ходьба как новая современная форма ЛФК в санаторно – курортных условиях: методические рекомендации / О.А. Владимиров [и др.]. – Киев, 2011. – 19 с.
3. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Секрет известного тренера. / А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2015. – 128 с.
4. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. / А. Полетаева.– СПб.: Питер, 2014. – 80 с.

ИНТЕРАКТИВНАЯ ДОСКА И ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Кавцевич В.Н., Жудрик Е.В., Свирид И.П.

Белорусский государственный педагогический университет,
Минск, Республика Беларусь
E-mail: Kavtsevich@yandex.ru

Резюме. Использование интерактивной доски является эффективным средством развития мыслительной и творческой активности обучающихся, позволяет оптимизировать учебные занятия, создавать динамичные, интересные, увлекательные образовательные продукты. При работе с интерактивной доской необходимо соблюдать разрешающие рекомендации, осуществлять профилактические мероприятия по предупреждению умственного, эмоционального и зрительного переутомления, что способствует укреплению и сохранению здоровья учащихся и студентов

Ключевые слова: интерактивная доска, здоровьесберегающие технологии, информационные ресурсы.

INTERACTIVE BOARD AND HEALTH-SAVING FACTORS

Kavtsevich V.N., Zhudrik E.V., Svirid I.P.

Belarusian State Pedagogical university named after Maxim Tank,
Minsk, Republic of Belarus

Summary. Using the interactive whiteboard is an effective tool of development of students' cognitive and creative activity, which optimizes the learning process, creates dynamic, interesting, engaging educational products. While working with an interactive whiteboard permissive recommendations must be followed, preventive measures must be implemented for preventing mental, emotional, and visual overfatigue, which contributes to the strengthening and preservation of pupils and students' health.

Key words: interactive board, health-saving technologies, information resources

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Введение. Обеспечение образовательных учреждений компьютерами, интерактивными досками и другими видами техники имеет большое значение для совершенствования образовательного процесса. Мультимедийные средства обучения нового поколения объединяют в себе все преимущества современных компьютерных технологий, выводя при этом процесс обучения на новый качественный уровень. Интерактивная доска – это одно из самых современных средств обучения, которая прочно занимает свое место в классах и аудиториях многих стран мира, в том числе и Республике Беларусь [1]. Интерактивная доска — универсальный инструмент для проведения учебных занятий. Она совмещает функции трех видов оборудования аудиторной доски с маркером, экрана для отображения информации и интерактивного компьютерного монитора. В интерактивной доске объединяются проекционные технологии с сенсорным устройством, поэтому такая доска не просто отображает то, что происходит на компьютере, а позволяет управлять процессом презентации, вносить поправки и коррективы, делать цветом пометки и комментарии, сохранять материалы урока для дальнейшего использования и редактирования. Универсальность интерактивной доски объясняется еще и тем, что она может иметь доступ к большему количеству электронных образовательных ресурсов, таким как интернет, программное обеспечение, стандартизированные программы, а также обеспечивает возможность использовать различные виды информации текстовую, звуковую, графическую, анимационную, видео и т. д. [2]. К компьютеру, и, как следствие, к интерактивной доске может быть подключен микроскоп, документ–камера, цифровой фотоаппарат или видеокамера, и со всеми отображенными объектами можно работать в реальном времени, во время занятия. Учитывая все вышеизложенное, данное мультимедийное устройство получило широкое признание и популярность в качестве учебного инструмента, в сочетании с компьютером и видеопроектором.

Цель работы — изучить преимущества использования интерактивной доски в учебном процессе, а так же выделить разрешающие и профилактические мероприятия, способствующие сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Результаты и обсуждение. Интерактивная доска — универсальный инструмент, позволяющий сделать занятия с учащимися более интересными, наглядными и увлекательными. Она соответствуют такому способу восприятия информации, которым отличается современное поколение [3]. Использование интерактивной доски расширяет дидактические возможности обучения и сопровождается, с одной

стороны, увеличением объема учебной нагрузки, а с другой — способствует повышению уровня учебной мотивации учащихся и студентов. Применение в учебном процессе интерактивной доски по сравнению с традиционной доской позволяет перейти от объяснительно–иллюстрированного способа обучения к деятельностному, при котором ученик становится активным субъектом, а не пассивным объектом педагогического воздействия, что, в свою очередь, способствует осознанному усвоению знаний. Принцип проведения занятия с использованием интерактивной доски наилучшим образом характеризует китайская мудрость «Расскажи мне — и я забуду. Покажи мне — и я запомню. Вовлеки меня — и я пойму». При правильном использовании интерактивной доски она становится эффективным средством активизации, вовлечения, стимулирует развитие мыслительной и творческой активности, включает в работу всех учащихся, находящихся в классе [4]. По словам исследователей, интерактивная доска подходит для всех стилей обучения — визуального, слухового и тактильного [5]. Привлекательность интерактивной доски для студентов заключается в том, что на ней можно совершать многочисленные разнообразные манипуляции, такие как перетаскивание, затенение, подсветка, анимация, скрыть — показать, изменить цвет, а немедленная обратная связь способствует пониманию и обучению. Ничего подобного не позволяет обычная школьная доска. Великая цель образования — это не знания, а действия (Г. Спенсер). Активное участие, мотивация и продолжительность концентрации внимания может привести к положительному воздействию на учащихся, организовать их мыслительную деятельность и привести к повышению успеваемости. Сложные темы в результате более ясной, эффективной и динамичной подачи материала становятся понятными и интересными. Результаты исследования показывают, что 78% студентов принимали более активное участие в учебном занятии, были значительно внимательнее и мотивирование, когда использовалась интерактивная доска, в отличие от других методов обучения [6].

Интерактивная доска предоставляет больше возможностей для участия в коллективной работе, развития личных и социальных навыков. Взаимодействие с образовательными объектами на доске помогает преодолевать трудности, препятствия, психологические барьеры, вызывает у учащихся инициативу, настойчивость, творческий подход, воображение, устремленность. Взаимодействие в классе становится более открытым, создается ситуации успеха, положительно влияющая на эмоциональную составляющую. Учащиеся начинают работать более

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

творчески, становятся активной частью урока, обретают уверенность в своих силах, не боятся демонстрировать свои знания перед аудиторией [7].

Интерактивная доска для учителя является универсальным образовательным инструментом, который дает возможность проявить и реализовать свои творческие способности при подготовке и проведении уроков. Педагог получает возможность управлять компьютерной демонстрацией непосредственно с доски, в реальном времени, не теряя визуального контакта с аудиторией и не привязываясь к персональному компьютеру. Использование интерактивной доски позволяет вносить любые изменения и сохранять их в виде компьютерных файлов для дальнейшего редактирования, выводить печать на принтере, делать рассылки по электронной почте.

Создание творческого и глубоко продуманного занятия с использованием интерактивной доски — это достаточно трудоемкий процесс, подготовка к которому предполагает серьезную дополнительную работу с различными интернет ресурсами по отбору, обработке, формированию учебного материала, приемам его использования и т.д. Это, в свою очередь, способствует повышению и развитию компьютерной компетенции педагогов, стимулирует профессиональный рост, вдохновляет преподавателей на поиск новых подходов к обучению. Несмотря на определенные трудности, работа с использованием интерактивной доской создает прекрасные развивающие возможности, дает возможность преподавателям оптимизировать планирование учебных занятий, создавать динамичные, захватывающие уроки, раскрывать и увлекать учащихся наукой и давать им хорошие знания, в результате чего улучшаются результаты успеваемости [8].

Здоровье человека — это главная ценность его жизни, которая занимает самую высокую степень в иерархии потребностей. «Здоровье — не все, но все без здоровья – ничто» (Сократ). Среди основополагающих факторов обеспечения здоровья человека условиям и образу жизни отводится 50–55% (данные ВОЗ). К ним, прежде всего, относятся рациональная организация жизнедеятельности, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр. Здоровьесберегающие образовательные технологии — это психолого–педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование

представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно–воспитательном процессе, можно разделить на три группы: обеспечивающие санитарно гигиенически условия образовательного процесса; технологии организации учебного процесса и физической активности учащихся; разнообразные психолого–педагогические приемы, используемые на занятиях [9]. Привнесение в учебные классы новых электронных средств обучения (ЭСО) предполагает соблюдение безопасных для здоровья школьников и педагогов условий их эксплуатации. Известно, что все ЭСО увеличивают зрительную нагрузку, которая офтальмологами рассматривается как фактор риска ухудшения зрения у детей. При организации занятий с использованием видеодисплейных терминалов (ВДТ) и персональных электронно–вычислительных машин (ПЭВМ) в учреждениях образования должны соблюдаться следующие требования:

– количество занятий с использованием ВДТ и ПЭВМ в течение учебного дня должно составлять: для обучающихся I–IV классов — не более одного занятия; для обучающихся V–IX классов — не более двух занятий; для обучающихся X–XI классов — не более трех занятий;

– продолжительность непрерывного занятия, связанного с фиксацией взгляда непосредственно на экране видеомонитора ПЭВМ (за исключением портативных), не должна превышать: для обучающихся I класса — 10 минут; для обучающихся II–IV классов — 15 минут; для обучающихся V–VII классов — 20 минут; для обучающихся VIII–IX классов — 25 минут; для обучающихся X–XI классов — 30 минут на первом занятии в расписании занятий и по 20 минут на двух последующих занятиях [9].

При подготовке мультимедийных презентаций необходимо соблюдение эргономических требованиях к дизайну экранной информации: шрифт без насечек и наклона, размер от 20 пт., количество цветов на слайде не больше трех, цвет шрифта и фона должны быть контрастными, количество текста не должно быть большим. Для предупреждения развития переутомления при работе с ВДТ и ПЭВМ необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий по предупреждению развития умственного, эмоционального и зрительного переутомления, к которым относятся динамические паузы, физминутки и зрительные гимнастики. Упражнения для глаз не только служат профилактикой нарушения зрения, снятием напряжения, но и благотворно влияют на нервную, дыхательную и сердечнососудистую системы

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

организма. Зрительные гимнастики рекомендуется проводить в середине и в конце занятия в течение одной минуты. Для укрепления глазных мышц, снятия усталости глаз полезно использовать стереограммы (определение изображения, спрятанного на рисунке). При работе с ИД рекомендуется использовать таблицу с изображением «лежачей восьмерки», прикрепленной под потолком, или на потолке. Учащиеся «рисуют глазами» фигуру от середины и налево наверх. Еще одно тренировочное упражнение для глаз заключается в том, чтобы на окна наклеить небольшие красные кружочки — «точки». При проведении зарядки следует сфокусировать взгляд на одной точке, а потом посмотреть на улицу, как бы сквозь нее и повторить упражнение несколько раз. В течение урока необходимо применять разнообразные минутки релаксации, а конце урока элементы рефлексии [10].

С позиции здоровьесберегающих технологий педагогу необходимо придерживаться основных требований при организации учебного процесса. Это правильная организация урока, при которой у учащихся возбуждают интерес, мотивацию к познанию, обучению. Это обеспечивает хороший уровень его работоспособности, психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности. Педагог может облегчить процесс запоминания учебного материала, используя разные каналы восприятия: аудиальное, визуальное, кинестетическое. Эффективность усвоения зависит от распределения учебного материала согласно интенсивности умственной деятельности в течение урока. Согласно исследованиям, интенсивность умственной деятельности в течение урока имеет тенденцию к снижению: 5–25–я минута — 80%, 25–35–я — 60–40%, 35–40–я — 10%. Создание благоприятного психологического климата: доброжелательная, спокойная обстановка, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, использование игровых технологий, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений, уместный юмор. Все это позволяет снять эмоциональное напряжение, создает бодрое, рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усиливает интерес учащихся к предмету.

Выводы. Таким образом, инновационные технологии в учебном процессе, связанные с использования интерактивной доски для педагога дает возможность более строго отбирать материал, выделять основное, излагать его обстоятельней, доступнее, интереснее, выявлять в конце

урока его усвоение. Для учащихся — это фактор, который позволяет значительно активизировать познавательную деятельность, легче воспринимать и усваивать сложные вопросы в результате более ясной, эффективной и динамичной подачи материала, максимально использовать свои силы и возможности. Использование информационных ресурсов позволяет сделать занятия более эффективными: лекции — информативными, задания — общедоступными и интересными. Соблюдение здоровьесберегающих физиолого–гигиенических, эргономических и психолого–педагогических ограничительных и разрешающих норм и рекомендаций на занятиях с использованием интерактивной доски способствуют укреплению и сохранению здоровья учащихся и студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Dostal, J. Reflections on the Use of Interactive Whiteboards in Instruction in International Context / J. Dostal // The New Educational Review. – 2011. –Vol. 25, № 3. – P. 205 – 220.

2. Интерактивная доска Hitachi Starboard FX–77 // Интерактивные доски Hitachi, ПО StarBoard [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: http://www.hitachi–interactive.ru/ products/fx77.htm. – Дата доступа: 17.01.2017.

3. SMART Interactive White Board Utilization in Al–Shifaa Bint Ouf School // Jordan Education Initiative [Электронный ресурс]. – March 2010. – Режим доступа: http:// downloads01.smarttech.com/ media/ research/ international_research/ middleeast/ al_shifaa_school.pdf/ – Дата доступа: 17.01.2017.

4. Interactive Whiteboards and Learning // Smart Technologies [Электронный ресурс]. – March 2006. – Режим доступа: http://downloads01.smarttech.com/ media/education/ pdf/ interactivewhiteboardsandlearning.pdf. – Дата доступа: 17.01.2017.

5. Крицук, Т. В. Принцип наглядности в процессе использования интерактивного оборудования / Т. В. Крицук // Веснік адукацыі. – 2013. – № 1. – С. 29–34.

6. Исследования показали, что в некоторых случаях работать с интерактивной доской лучше всего пальцем, а не ручкой // Молодежный научно–технический вестник: электронный журнал [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: http://sntbul.bmstu.ru/doc/70782.html. – Дата доступа: 17.01.2017.

7. Keengwe, J. Faculty integration of technology into instruction and students' perceptions of computer technology to improve student learning / J. Keengwe // Journal of Information Technology Education. – 2007. – №6. – P. 169– 180.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ