

Нами было отмечено, что в процессе сотрудничества на Дальтон-занятиях старшекласников формируются такие гуманистические качества, как умение приглушить друг к другу, доверять друг другу, разрешать конфликты, нести ответственность за принятые решения, принимать и уважать индивидуальность друг друга. Рефлексируя свою работу в группе или паре на Дальтон-занятиях, старшекласники чаще всего говорят о том, что испытывают чувство комфортности, благодарности одноклассникам, уверенность в успехе, радость от общения и от того, что им удается вместе сделать.

Самостоятельность как необходимое условие формирования гуманистического мировоззрения старшекласников, полностью реализуется в Дальтон-технологии. Дальтон-задание побуждает ученика к самостоятельному поиску ответов, активности на пути к совершению своих открытий в окружающем мире через постижение знаний и способов их присвоения, что в свою очередь способствует самоактуализации, саморегуляции и самореализации личности старшекласника.

Важным условием формирования гуманистических знаний, взглядов и убеждений старшекласников является отбор содержания для Дальтон-заданий. В гимназии создан банк Дальтон-заданий по всем учебным предметам, содержание которых позволяет заострить внимание учащихся на универсальном опыте, заложенном в каждой отрасли науки. Организация работы с учебным материалом через Дальтон-задание обеспечивает выявление гуманистического содержания субъектного опыта ученика. В этих заданиях широко используется разноуровневый и проблемный подходы к обучению.

Нами установлено, что на Дальтон-уроках уровень тревожности учащихся гораздо ниже, чем на традиционных уроках. Также отмечено, что учебный материал, изученный гимназистами во время Дальтон-занятий, усваивается гораздо эффективнее и к его актуализации на следующих уроках учителя прибегают гораздо реже, что позволяет быстрее перейти к новой теме и сосредоточить внимание на следующей учебной информации.

Необходимо отметить, что к моменту завершения образования в школе гимназисты чья учебная деятельность строилась по принципам Дальтон-педагогике, отличаются такими качествами, как интеллектуальная мобильность, способность самостоятельно ориентироваться в учебной информации, работать с дополнительными источниками знаний, системность и гуманистический характер знаний, ценностное отношение к ним, терпимость, способность отстаивать свои убеждения, принимать решения и делать осознанный выбор.

Литература

1. Якиманская И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. М., 1996.

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ

В. В. Радыгина, ИПКиПК

В последние годы вопросы адаптации детей к учебному процессу делаются все более и более актуальными, т. к. поступление в 1-ый класс меняет весь привычный стиль жизни и окружения ребенка и ставит перед ним целый ряд новых задач: найти свое место в незнакомом детском коллективе, соблюдать требования учителя, привыкать к систематической умственной работе и относительной неподвижности на уроках, т. е. адаптироваться к комплексу факторов школьной жизни, среди которых трудно выделить ведущий.

Процесс адаптации к школе протекает у детей длительно и сопровождается изменениями и нарушениями в организме. Поведенные нами исследования указывают на негативную динамику состояния здоровья детей от 1-го к 4-му классу: только 3% детей 7-ми лет можно охарактеризовать как абсолютно здоровых (I группа здоровья), 76,7% имеют

морфо-функциональные отклонения (II группа здоровья), 20,3 % составляют дети с хроническими заболеваниями в стадии компенсации (III группа здоровья). К 10-ти годам возрастает численность II группы здоровья за счет исчезновения I группы, а количество детей с хронической патологией увеличивается на 15 %.

Ежегодно наблюдается рост нервно-психических нарушений. Неврологическое состояние уже к первому году обучения имеет 41,1 % первокласников, у учащихся пятых классов эта цифра достигает 84,5 %. Характерным признаком невротического состояния является астенический синдром, при котором наблюдается ухудшение памяти, ослабление внимания, снижение физической и умственной работоспособности, повышенная утомляемость, головные боли, раздражительность, эмоциональная неустойчивость с резкими изменениями настроения. Симптомы невроза часто воспринимаются учителями и родителями как проявление плохого характера, распушенности, непослушания. Значительные изменения претерпевают и другие функциональные системы, на которые ложится большая нагрузка при обучении, например, ухудшается зрение и осанка, значительно увеличиваются заболевания органов пищеварения. Все это свидетельствует о трудностях адаптации ребенка к учебному процессу.

Что же такое адаптация? Как она протекает? Чем определяется успешность адаптации?

Физиологи выделяют три фазы адаптационного периода.

Первая фаза — острая адаптация. В этот период наиболее ярко выражены изменения в различных физиологических системах и поведении детей. Длительность этой фазы зависит от состояния здоровья ребенка и его подготовленности к обучению и воспитанию в коллективе. У здоровых детей она длится около 10-ти дней, а у детей с морфо-функциональными отклонениями (а такие преобладают среди современных дошкольников и школьников) — 20 и более дней.

Вторая фаза — подростовая адаптация. В этот период системные физиологические сдвиги уменьшаются и сохраняются лишь со стороны отдельных физиологических показателей. Вместе с тем отмечается сниженная сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам. Вторая фаза может длиться несколько месяцев; особенно она затягивается у детей с хроническими заболеваниями, у «школьно незрелых», т. е. у которых налицо отставание в развитии отдельных необходимых функций или всего их комплекса, а также у детей с отставанием физического развития.

Третья фаза — компенсаторная. В период этой фазы исчезают ранее выявленные отклонения и наблюдаются положительные сдвиги в функциональном состоянии организма и поведении детей. Однако у некоторых школьников, напротив, может развиваться декомпенсация состояния, когда появляются неблагоприятные психоэмоциональные реакции, снижается сопротивляемость организма к инфекциям и развитию утомления на уроках, т. е. развивается комплекс проявлений, характерный для срыва адаптации. Это бывает в тех случаях, когда форсированные по времени и жесткие по форме педагогические требования к ребенку становятся для него раздражителями такой силы, которая превышает его адаптационные возможности.

Специальное изучение процесса адаптации первокласников к школе показало, что она продолжается около 5-ти месяцев и завершается только в начале второго полугодия.

Определенную роль в снижении трудностей адаптации ребенка к школе может сыграть заблаговременная подготовка его к школьному обучению, о которой своевременно сообщает администрация школы в лице валеолога, социального педагога, психолога родителям детей, поступающих в I классы. Такая встреча-беседа проводится, прежде всего, во время приема ребенка в школу. Родителям советуют использовать летний период для подготовки будущего школьника к режиму школьных занятий. Особое внимание

родителей следует обратить на ряд режимных моментов. Поскольку первоклассники занимаются в школе в первую смену, родителям рекомендуется приучать ребенка рано вставать, чтобы к началу школьных занятий он был готов перед уходом в школу вымыть руки, умыться, сделать утренний туалет, зарядку, позавтракать. Естественно, что ранний подъем потребует и более раннего укладывания спать с таким расчетом, чтобы продолжительность ночного сна составляла у семилетнего ребенка не менее 11-ти часов.

Посещение уроков вызовет резкое изменение двигательного режима ребенка и потребует от него навыка несвойственного ему длительного сидения за партой (учебным столом). Чтобы ребенок привык к этому состоянию, потребуется не один месяц, но первым шагом в этом направлении должно стать выделение в режиме дня времени на «сидячие» виды деятельности: настольные игры (в том числе лото, шашки, шахматы), изготовление поделок из бумаги, природных материалов, рисование, вязание, составление и разгадывание кроссвордов, чтение, если ребенок уже умеет читать, и т. д. Продолжительность таких «сидячих» занятий должна быть приближена к длительности школьного урока (30—35 мин). Проводить их следует несколько раз в день, лучше в первой половине.

Чтобы эмоционально настроить ребенка на посещение школы, родителям советуется почаще рассказывать ему об интересных эпизодах из их собственной школьной жизни, хорошим словом вспомнить свою первую учительницу и др.

По мнению многочисленных исследователей, знания механизмов адаптации, изучение степени влияния природных и социально-экономических факторов на успешность приспособления детей к школе, динамическое исследование изменения состояния здоровья младших школьников позволят избежать срывов адаптации и способствовать формированию, сохранению и укреплению здоровья детей младшего школьного возраста.

Литература

1. Гресь Н. А., Тегало Л. И., Саливон И. И., Полина Н. И., Марфина О. В. Физическое развитие детей младшего школьного возраста в Минске: влияние экологических факторов на процесс роста // Актуальные вопросы гигиены детей и подростков. Мн., 1994.
2. Никитюк Б. А. Факторы роста и морфо-функционального созревания организма. М., 1978.
3. Саливон И. И., Полина Н. И., Марфина О. В. Детский организм и среда. Мн., 1989.
4. Корнев М. А., Комиссаров Е. А. Сомато-типологические особенности развития девочек в возрасте 4—7 лет // Материалы IV Международного конгресса по интегративной антропологии. СПб., 2002.

КОНСТРУИРОВАНИЕ ПОДРОСТКАМИ ЛИЧНОГО ОПЫТА СБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Н. В. Самусева, БГПУ

Опыт определенной деятельности подростков может стать специальным объектом внимания педагогов. Для этого необходимо, чтобы подрастающий человек задумался над своими возможностями, а затем сознательно поставил цель обогатиться определенным запасом знаний, умений и навыков по сохранению своего здоровья.

В личностном отношении к здоровью как ценности на помощь подростку должны прийти педагоги, психологи, медики, воспитатели. Ему нужно помочь осознать, что состояние здоровья и здорового образа жизни во многом зависят от развитости у подрастающего человека нравственных качеств и от тех усилий, которые он приложил для их самовоспитания.

У подрастающего поколения необходимо сформировать опыт сохранения здоровья, ответственного отношения к нему, постоянной заботы о том, чтобы сознательно не

предаться своему здоровью; соблюдать правила безопасного поведения, в любой ситуации уметь правильно оценивать свои возможности, воздерживаться от алкоголя, не курить, не употреблять наркотики и т. д.

Значительная роль в конструировании опыта в здоровьесбережении после семьи принадлежит школе. В школьном образовании появились новые предметы, факультативы, расширяются образовательные возможности уже имеющихся предметов, обучающих здоровому образу жизни.

В последние годы появились профилактические программы для школьных психологов направленные на достижение этой цели. Для формирования опыта сохранения и приумножения здоровья можно использовать групповую проблемную работу или тренинговые занятия, описанные С. Д. Поляковым, А. С. Прутченковым, В. А. Родионовым, Г. У. Солдатовой и др.

Групповая проблемная работа — это система взаимосвязанных способов педагогического взаимодействия учителя и учащегося в целях формирования у последних определенных умений и навыков. В групповой проблемной работе систему упражнений выбирают в зависимости от того, какие знания и умения необходимо сформировать у подростков.

Групповая проблемная работа с подростками имеет три задачи: познавательную, организационную и аксиологическую [1]. Познавательная задача решает дидактические или учебные вопросы; организационная — нацеливает на принятие организационных решений; аксиологическая задача групповой проблемной работы направлена на выяснение, обсуждение, актуализацию и развитие ценностного содержания проблемы. Общее в технологии групповой проблемной работы — обращение к слову как средству, организация межличностного взаимодействия, как движения от личных мнений, идей и позиций к общему результату. Этим результатом должно быть общее решение, мнение группы, а также выяснение и развитие личных позиций и мнений.

Компановка тренинговых занятий может быть самой различной, в зависимости от цели, которую ставит учитель. Здесь имеют значение творческие способности, эрудиция, отношение между учителем и учащимися, а также общая атмосфера доброжелательности, положительного эмоционального фона и комфортности каждого в группе.

В нашем исследовании наиболее значимыми для групповой проблемной работы являются материалы тренингов социальных навыков [2, 3]. Тематика занятий может быть разная:

1. «Я и моя безопасность». Цель: формирование убеждения в том, что соблюдение правил техники безопасности при обращении с предметами домашнего обихода снижает риск бытового травматизма; понимание, в каких случаях и как следует обращаться за экстренной медицинской помощью.
2. «Я расту, я меняюсь». Цель: формирование представлений о вариантах физиологической нормы, о причинах, по которым происходят изменения в физическом и эмоциональном состоянии человека в период взросления; снижения уровня тревожности по поводу своей телесности.
3. «Гигиена — это трудно?». Цель: сформировать убеждение в необходимости пользоваться индивидуально подобранными средствами гигиены, формировать устойчивую привычку соблюдать правила личной гигиены.
4. «Человек есть то, что он ест». Цель: сформировать убеждения в необходимости полноценного питания и соблюдения правил гигиены питания для сохранения здоровья.
5. «Как справиться с плохим настроением». Цель: пробудить стремление контролировать и произвольно регулировать свое настроение, формировать представление о том, что настроение человека также есть результат его собственных усилий.