

Клезович О.В., Шеститко И.В.

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск

РЕФЛЕКСИВНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ГОТОВНОСТИ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СЛУШАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Современная парадигма образования предъявляет высокие требования к компетентности педагогов в вопросах собственного здоровьесбережения. Для того, чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда, современному специалисту сферы образования необходимо самому быть здоровым, сохраняя высокую работоспособность и творческое долголетие. Особую актуальность это имеет для педагогических работников (учителей, методистов, воспитателей, преподавателей), чья профессиональная деятельность подвергается в большей степени влиянию педагогических факторов:

– *организационных*: формы и режим организации учебного процесса, режим двигательной деятельности; организация пространства и дизайн интерьеров учебных аудиторий и др.;

– *процессуальных*: информационная перегрузка, интенсификация учебного процесса и др.;

– *профессионально-компетентностных*: компетентность в вопросах здоровьесбережения; стиль взаимоотношений и настроение субъектов образовательного процесса; мотивация к учению и к профессиональной деятельности в целом; образ (имидж) преподавателя; личностные и профессиональные характеристики и др.) [1].

Таким образом, в современных условиях возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса в учебной деятельности. Иными словами, «здоровье» рассматривается нами как образовательная ценность.

Укрепление здоровья и здоровьесбережение базируются на отношении к нему человека и предполагают процесс акмеологизации в пяти пространствах (Л.А. Амосов, О.С. Васильева, Н.К. Смирнов, А.М. Митяева, Г.С. Никифоров и др.): *ценностно-мотивационном* – проявляется в желании сохранить здоровье, целеустремленность, активность, адекватную самооценку и уровень притязаний; *повседневном* – характеризуется степенью приверженности человека здоровому образу жизни, увлеченностью своей деятельностью; потребностью к движению, стремлением к самосовершенствованию; *рефлексивно-оценочном* – отражает умение осознать и оценить свои внутренние переживания, связанные со здоровьем, способность оценивать свое состояние, размышлять над своим физическим и психическим состоянием; *эмоционально-чувственном* – представляет умение управлять своими эмоциями, осуществлять самоконтроль; *когнитивном* – выражается в понимании и получении знаний о здоровье, здоровом образе жизни.

«Здоровье» является центральной категорией научного осмысления понятия «здоровьесбережение», которое рассматривается преимущественно в рамках холистического подхода (Р.И. Айзман, Н.А. Агаджанян, А.А. Амосов, И.И. Брехман и др.) и предстает как взаимосвязь и взаимообусловленность соматического, физического, психического, нравственного и социального компонентов, зависящих от экологических, социальных и педагогических факторов. Здоровьесбережение, с одной стороны, является частью образовательного процесса, а с другой – условием, обеспечивающим реализацию образовательных программ на основе сохранения и формирования здоровья всех участников образовательного процесса. Поддержание здоровьесберегающего пространства в рамках повышения квалификации педагогов обуславливает усиление некоторых аспектов организации образовательного процесса, одним из которых является качество содержания. На кафедре частных методик факультета повышения квалификации специалистов образования ИПКиП БГПУ было разработано содержание образовательной программы повышения квалификации педагогических работников по теме: «Здоровьесберегающие технологии в образовании». Цель образовательной программы – повысить уровень профессиональной компетентности педагогических работников по организации и осуществлению здоровьесберегающей деятельности в учреждении образования. Содержание программы распределено по трем разделам:

I раздел *«Теоретические основы здоровьесберегающей образовательной деятельности»*. Задачи: формирование у педагогов мотивации к осуществлению здоровьесберегающей деятельности; повышение ответственности педагогов за здоровье детей; расширение представлений о «здоровье», «здоровом образе жизни», «здоровьесбережении».

II раздел *«Психолого-педагогические основы деятельности педагога по организации здоровьесберегающего образовательного пространства»*. Задачи: актуализация знаний по вопросам физиологии, психологии детского возраста; расширение представлений о сущности, методах диагностики дезадаптацион-

ных состояниях учащих и педагогов; освоение техник профилактики дезадаптационных состояний, а также методов и приемов профилактики эмоционального выгорания педагогов.

III раздел «*Практика применения здоровьесберегающих технологий в образовании*». Задачи: освоение понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии», их классификация; освоение навыков выбора здоровьесберегающей технологии (ее элемента) с учетом возрастных особенностей детей и уровня их психофизического развития; овладение практическими навыками внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс и определения эффективности данного процесса. В содержание данного раздела образовательной программы повышения квалификации включается также и освоение технологии организации рефлексивной деятельности обучающихся.

В контексте освоения технология здоровьесбережения и технологии организации рефлексивной деятельности приведем пример упражнений.

Методика «Разбери слово по буквам»

Цель применения: активизация мышления, интеллектуальной, личностной рефлексии, диагностика собственного уровня владения темой в соответствии с выбранным критерием (освоение понятия «здоровье»). *Оборудование:* сформулированный критерий (понятие, тема) заранее (записывается на доске, изображается в виде символа), листочек бумаги, ручка, лист бумаги (формат А4 или А3), маркер.

Технология реализации:

1. Преподаватель предлагает слушателям на листе бумаги записать «в столбик» слово (понятие).

2. Слушатели за определенное время (следует пользоваться таймером) в зависимости от рассматриваемого слова (понятия) записывают на каждую начальную букву этого слова другое слово (понятие), являющееся «близким» (не синонимом) к данному, т.е. находящимся в одном «проблемном поле» с рассматриваемым словом (понятием). Допускается «пропустить» какую-либо букву, если учащийся не может придумать слово. Также допускается на какую-либо букву написать несколько слов, если они подходят.

3. Преподаватель назначает (предлагает по желанию) «экспертов», которые записывают на листе бумаги (формат А4 или А3) рассматриваемое слово (понятие). Задача «экспертов» – «заполнить» все буквы. При этом разрешается записывать несколько подходящих, по мнению «экспертов», слов или понятий, начинающихся с одной и той же буквы.

4. Преподаватель проверяет выполнение данного задания. Слушатели в определенном порядке (начиная с тех, кто придумал только на одну букву, на две и т.д.) называют слова.

5. «Эксперты» фиксируют слова на большом листе бумаги.

6. Преподаватель знакомит слушателей с результатами работы «экспертов» и предлагает выбрать среди слов, написанных на каждую букву рассматриваемого слова (понятия) «приоритетные», т.е. наиболее подходящие.

Примечание. Данная методика может реализовываться в соответствии с логически завершёнными частями: этапы 1, 2, 4; либо все этапы в соответствии с описанием. Ее использование целесообразно на разных этапах изучения темы: в начале – для выявления первоначальных представлений, при обобщении и повторении – для проверки знаний.

Рефлексивная методика «Градусник»

Цель применения: организация самооценочной деятельности слушателей, получение преподавателем информации по обозначенному критерию с целью ее использования для корректировки хода занятия. *Оборудование:* рисунок градусника (коллективный или индивидуальный, на листочке бумаги), фломастеры (маркеры, не менее 10 штук) или ручка (карандаш). *Технология реализации:* преподаватель предлагает слушателям при помощи точки зафиксировать на «градуснике» свою оценку предложенного критерия. Например: на занятии преподаватель предлагает слушателям зафиксировать на «градуснике»: оценку своей готовности к занятию; оценку выполнения домашнего задания; оценки по изученной (новой) теме и т.д.

Примечание. Реализация методики предполагает как коллективную, так и индивидуальную форму проведения проверки, в зависимости от предложенного преподавателем критерия, подготовленности группы.

Список цитированных источников

1. Варданян, М.Р. Влияние имиджа педагога на психологическое здоровье школьников // Журнал прикладной психологии. – 2006. – № 6 – С. 45-53.
2. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высшего учеб. заведения / О.В. Васильева, Ф.Р. Филатова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
3. Здоровьесберегающие технологии в образовании детей с особенностями психофизического развития: учеб.-метод. пособие / С.Е. Гайдукевич, В.В. Рацгина, И.Ю. Евдокимова [и др.]. – Минск: БГПУ, 2009. – 196 с.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
5. Шеститко, И.В. Организация рефлексивной деятельности учащихся: теория и практика // Печатковая школа. – 2011. – №1. – С. 26-29.