Дзяржаўная установа адукацыі

«Барздоўская сярэдняя школа Аршанскага раёна»

Выкарыстанне здароўезберагальных тэхналогій

(з вопыту работы)

 Падрыхтавала настаўнік

 беларускай мовы і літаратуры

Шклярава С.А., І кваліф. катэг.

2023-2024 н.г.

Па словах прафесара М.К. Смірнова, «здароўезберагальныя адукацыйныя тэхналогіі — гэта сістэмны падыход да навучання і выхавання, пабудаваны на імкненні педагога не нанесці шкоду здароўю навучэнцаў». Мэта здароўезберагальных тэхналогій навучання – забяспечыць навучэнцу магчымасць захавання здароўя за перыяд навучання ў школе, сфарміраваць ў яго неабходныя веды і навыкі па здаровым ладзе жыцця, навучыць выкарыстоўваць атрыманыя веды ў паўсядзённым жыцці.

У сваёй працы я прытрымліваюся прынцыпаў здароўезберажэння, якія сфармуляваў М. К. Смірноў:

 1. «Не нашкодзь!»- усе ўжывальныя метады, прыёмы, якія выкарыстоўваюцца сродкі павінны быць абгрунтаванымі, праверанымі на практыцы, якія не наносяць шкоды здароўю вучня і настаўніка.

2. Прыярытэт клопату пра здароўе настаўніка і навучэнца — усё, што выкарыстоўваецца, павінна быць ацэнена з пазіцыі ўплыву на псіхафізіялагічнае стан удзельнікаў адукацыйнага працэсу.

3. Бесперапыннасць і пераемнасць — праца вядзецца не ад выпадку да выпадку, а кожны дзень і на кожным уроку.

4. Суб'ект-суб'ектныя ўзаемаадносіны - навучэнец з'яўляецца непасрэдным удзельнікам здароўезберагальных мерапрыемстваў і ў змястоўным, і ў працэсуальным аспектах.

5. Адпаведнасць зместу і арганізацыі навучання ўзроставым асаблівасцям вучняў - аб'ём вучэбнай нагрузкі, складанасць матэрыялу павінны адпавядаць узросту навучэнцаў.

6. Комплексны, міждысцыплінарны падыход - адзінства ў дзеяннях педагогаў, псіхолагаў і ўрачоў.

7. Поспех спараджае поспех - акцэнт робіцца толькі на добрае; у любым учынку, дзеянні спачатку вылучаюць станоўчае, а толькі потым адзначаюць недахопы.

8. Актыўнасць - актыўнае ўключэнне, а любы працэс зніжае рызыку ператамлення.

9.Адказнасць за сваё здароўе — у кожнага дзіцяці трэба старацца сфарміраваць адказнасць за сваё здароўе, толькі тады ён рэалізуе свае веды, уменні і навыкі па захаванасці здароўя.

Рацыянальная арганізацыя ўрока і сучасныя тэхналогіі дазваляюць забяспечыць здароўезберажэнне на занятку. Што ж трэба ведаць настаўніку пра ўрок з пункту гледжання здароўезберажэння?

Агульнавядома, што здароўезберажэнне – адзін з прыярытэтных напрамкаў сучаснай педагогікі. Гэтым тлумачыцца інтэнсіўны пошук формаў і метадаў выхавання каштоўнасных адносін да здароўя ў свядомасці падлетка. Сістэмны падыход дазваляе натуральна, арганічна падрыхтаваць дзіця да жыцця.

Перад любым настаўнікам непазбежна паўстае задача якаснага навучання, што цалкам немагчыма без дастатковага ўзроўню матывацыі школьнікаў. У вырашэнні азначаных задач і могуць дапамагчы здароўезберагальныя тэхналогіі. Для стварэння спрыяльнай атмасферы ў пачатку ўрока і настрою на працоўны лад важную ролю адыгравае арганізацыйны этап урока. На дадзеным этапе я прымяняю такія метады, як «Камплімент», «Асацыяцыі», «Флэшмоб».

Метад«**Асацыяцыі»** стымулюе вучняў выказваць свае меркаванні, прадстаўляць асабісты вопыт. Напрыклад, пры вывучэнні верша У. Караткевіча «Бацькаўшчына» ўрок пачынаецца з падбору асацыяцый са словам «Бацькаўшчына».

Метад «**Флэшмоб»** аператыўна ўключае вучняў у дзейнасць, дазваляе актывізаваць вуснае маўленне. Удзельнікі флэшмобу атрымліваюць раздрукаваныя радкі верша і без папярэдняй падрыхтоўкі чытаюць радкі адзін за адным па парадку.

На этапе праверкі выканання дамашняга задання мэтазгоднымі будуць такія метады, якія садзейнічаюць уключэнню вучняў у дыялог, а таксама выпрацоўваюць навык маналагічнага выказвання. На дадзеным этапе я выкарыстоўваю «Інтэрв’ю», «1х2х4», «Інсцэніраваны адказ на пытанне», «Лепшае пытанне».

Метад«**Інтэрв’ю**». Вучні вызначаюць для сябе субяседніка. Далей я прапаноўваю 2-3 пытанні для інтэрв’ю. На працягу трох хвілін рабяты абменьваюцца інфармацыяй па пытаннях, далей прапануецца аператыўна прадставіць вынікі работы. Напрыклад, пры вывучэнні твора У. Караткевіча «Паром на бурнай рацэ» можна задаць наступныя пытанні: Што вы ведаеце пра Уладзіміра Караткевіча? Які момант у апавяданні самы напружаны? Калі б вы былі мастаком і малявалі вокладку да гэтага апавядання, які эпізод вы б адлюстравалі?

Метад **«1х2х4»**дазваляе далучыць усіх вучняў у вучэбны парацэс, паколькі пры гэтым метадзе няма няправільных адказаў. Пры вывучэнні апавядання Г. Далідовіча «Губаты» прапаную праблемнае пытанне: «Які ўклад можам мы зрабіць для захавання прыроды?», на якое вучні спачатку адказваюць самастойна, затым абменьваюцца думкамі ў парах, затым – у чацвёрках і прымаюць сумеснае рашэнне.

Метад**«Інсцэніраваны адказ на пытанне»** дазваляе пры праверцы дамашняга задання ажывіць падзеі мастацкага твора, выклікаць эмацыянальны водгук на яго. Напрыклад, пры вывучэнні апавядання А. Васілевіч «Сябры» вучні прадстаўляюць інсцэніраваны адказ на пытанне «Раскажыце пра вяртанне хлопчыкаў дадому». Адзначу, што амаль да любой тэмы можна падабраць ролевыя сітуацыі, якія будуць цікавыя дзецям.

Метад**«Лепшае пытанне»**падабаецца дзецям пры рабоце з мастацкімтворам. Адзін вучань задае пытанне па змесце, другі вучань адказвае і задае пытанне наступнаму вучню. Удзельнікі рашаюць, хто задаў самае цікавае пытанне. Такім чынам усе вучні прымаюць удзел у дыялогу.

Метад**«Лектарская група».** На этапе вывучэння новага матэрыялу прымяняю інтэрактыўны метад «Лектарская група». Так, пры вывучэнні аповесці Янкі Брыля «Сірочы хлеб» група вучняў атрымлівае апераджальнае заданне падрыхтаваць паведамленне пра грамадска-палітычную сітуацыю ў Заходняй Беларусі, пра арганізацыю вучэбнага працэсу ў заходнебеларускіх школах.

Метад**«Выкананне песень».** Песні станоўча ўплываюць на пачуцці чалавека, выклікаюць эмоцыі. З мэтай наладжвання добразычлівых зносін у калектыве і далучэння дзіцяці да мастацтва прымяняю «Выкананне песень». Так, у 7 класе пры вывучэнні апавядання Змітрака Бядулі «На Каляды к сыну» выконваем песню «Завіруха» на словы Г. Бураўкіна. Дадзены метад можна выкарыстаць і для правядзення фізкультхвілінкі.

На этапах замацавання і абагульнення ведаў лічу мэтазгодным выкарыстоўваць метады, якія стымулююць вуснае маўленне вучняў, актывізуюць творчасць. Я прытрымліваюся думкі, што кожны чытач унікальны, мае свой погляд на мастацкі твор і можа зрабіць свой уклад у агульную справу. «Хвіліна маўлення», «Пісьмо літаратурнаму герою», «Спытайце ў аўтара», «Вучэбная дыскусія».

Метад**«Хвіліна маўлення».** «Выкажыся, каб я цябе ўбачыў», - гаварылі старажытныя грэкі. Літаральна да любой тэмы настаўнік можа паставіць праблемнае пытанне-выклік і прапанаваць вучням выказацца перад класам («публікай») па гэтым пытанні, напрыклад:

Што для мяне значыць быць шчаслівым? (Максім Танк. «Шчасце»)

Што азначае для мяне слова “спадчына”? (Янка Купала. «Спадчына»)

Метад**«Пісьмо літаратурнаму герою».**На ўроках літаратуры дзеці вучацца спосабам ўзаемадзеяння не толькі з навакольнымі людзьмі, але і з аддаленымі, прычым рознымі па ўзросце, прафесіі, сацыяльным становішчы. Так, пры вывучэнні апавядання В. Быкава «Незагойная рана» практыкую напісанне пісьма Тэклі, а пры вывучэнні апавядання Змітрака Бядулі «На Каляды к сыну» – пісьма Лаўручку.

Метад**«Вучэбная дыскусія».**Гэта мэтанакіраванае калектыўнае абмеркаванне канкрэтнай праблемы, абмен ідэямі. Напрыклад, пры вывучэнні апавядання Якуба Коласа «У старых дубах» на дошцы запісваю праблемнае пытанне «Ці можна назваць Грышку сапраўдным сябрам?». Клас дзеліцца на дзве групы, адна група абмяркоўвае і выказвае аргументы «за», другая група – аргументы «супраць». Дадзены метад спрыяе росту ініцыятывы вучняў, абуджае цікавасць да гутаркі.

Прыклады практычных заняткаў з ужываннем здароўезберагальных тэхналогій:

1. На зняцце эмацыйнага напружання – «Гук І »Неабходна гучна сказаць **і**  тры разы. Гук « і » стварае ваганні ў галаве, ачышчае мозг, вочы, нос, вушы, вібруе галасавыя звязкі, гартань, выводзяцца з цела шкодныя вібрацыі, паляпшаецца слых .

2.Фізкультхвілінкі Выкарыстанне фізхвілінак дае навучэнцам магчымасць «выпусціць пар», разрадзіцца, зняць з сябе негатыўныя эмоцыі, пераключыцца. Фізхвілінкі спрыяюць павышэнню разумовай працаздольнасці дзяцей, папярэджанні заўчаснага наступу стомы і зняцці напругі. Напрыклад, фізкультхвілінка: «А зараз давайце хвіліначку адпачнём. Пакажыце, якія дзеянні выконвае спецыяліст той ці іншай прафесіі ці якога-небудзь роду заняткаў. Напрыклад: вадзіцель, бягун, плывец, спявак, грыбнік, каваль, вучань».

 Фізкультхвілінкі могуць спрыяць развіццю арфаграфічнай зоркасці. Напрыклад: я буду чытаць аднакарэнныя словы да слоў ЛЕС і САД. Калі прагучыць слова з коранем ЛЕС, вы сядаеце, калі слова з коранем САД, устаяце. (Словы для чытання: САД, ЛЕС, лясны, садовы, садоўнік, ляснік, лясочак, садок, залессе, садочак, лесавік, пралесак).

3. Практыкаванне «гультаяватыя васьмёркі»: вазьміце ў правую руку аловак, накрэсліце на паперы васьмёрку (знак бясконцасці), цяпер левай, а цяпер і левай і правай адначасова. А цяпер накрэсліце васьмёркі ў паветры, па чарзе кожнай рукой і абедзвюма адначасова.

 4. Гімнастыка для вачэй «бінокль». Уявіце, што нам неабходна адшукаць марфемы, якія кудысьці зніклі. Вазьміце ў рукі біноклі. Паглядзіце направа, налева, уверх, уніз, удалячынь.

5. Хвілінкі рэлаксацыі. Спрыяюць зняццю напружання, дапамагаюць пераключыцца на іншы від дзейнасці. Напрыклад: на фоне музыкі П. І. Чайкоўскага «Поры года» на экране праецыруюцца восеньскія пейзажы.

6. Выкарыстанне асобасна-арыентаваных тэхналогій. Комплекснае выкарыстанне асобасна-арыентаваных тэхналогій ўлічваюць асаблівасці кожнага дзіцяці і накіраваны на раскрыццё яго патэнцыялу. Да такіх тэхналогіях можна аднесці: тэхналогія праектнай дзейнасці, дыферэнцыраванага навучання, развіваючага навучання, разнастайныя гульнявыя тэхналогіі, выкарыстанне ІКТ, ролевыя гульні на ўроках літаратуры (інсцэніроўка казак, баек, пастаноўка лялечнага тэатра, чытанне па ролях), гульні на ўроках беларускай мовы («ланцужок»: дзеці па ланцужку называюць Нескланяльныя назоўнікі, якасныя прыметнікі, дзеясловы закончанага трывання і г. д; гульня «Складзі слова»: ад слова загаварыў ўзяць прыстаўку, ад слова бегчы-корань, ад слова гуляла-суфіксы)

7. Творчыя заданні. Прыклады заданняў: - Напішыце антырэкламу салодкіх газіраваных напояў - Уявіце, што вы гаспадар крамы «здаровае харчаванне». Складзіце асартымент тавараў вашай крамы. - Напісаць гімн зубной шчотцы - Напішыце сачыненне на прапанаваную тэму: нататка ў газету па здаровым ладзе жыцця на тэмы: «Любімы від спорту» «Што значыць быць здаровым?» «Нам ад хвароб усіх карысней». Падобныя ўрокі дазволяць навучэнцам замацаваць арфаграфічныя і пунктуацыйныя ўменні і навыкі, развіваць гаворку, узбагаціць слоўнікавы запас, запазычыць нямала цікавых дадатковых звестак аб здаровым ладзе жыцця, выхоўваць у вучняў культуру здароўя, асабістыя якасці, якія спрыяюць яго захаванню і ўмацаванню, матывацыю на вядзенне здаровага ладу жыцця.

8. Стварэнне спрыяльнага псіхалагічнага клімату на ўроку. Эмацыйна-сэнсавыя разрадкі: ўсмешкі, дарэчныя дасціпныя жарты, выкарыстанне прымавак, музычных хвілінак.

9. Выкарыстоўваю прыёмы «чытанне з прыпынкамі», «чытанне з пазнакамі», «складанне кластара». Пры чытанні з прыпынкамі чытанне тэксту ажыццяўляецца па частках, кожная частка аналізуецца і робяцца прагнозы аб далейшым змесце. Адказваючы на пытанні дзеці робяць здагадкі пра змест, распавядаюць пра свае асацыяцыі, пачуцці, чаканні, пра тое, што пацвердзілася з здагадак, а што – не і тлумачаць свае адказы. Выкарыстанне гэтага прыёму адкрывае магчымасці для прагназавання, цэласнага бачання твора. Для асэнсавання зместу тэксту, выяўлення асобаснага сэнсу ў матэрыяле.

Добразычлівая абстаноўка на ўроку, спакойная гутарка, увага да кожнага выказвання, пазітыўная рэакцыя настаўніка на жаданне вучня выказаць свой пункт гледжання, тактоўнае выпраўленне дапушчаных памылак, заахвочванне да самастойнай разумовай дзейнасці, дарэчны гумар ці невялікае гістарычнае адступленне — вось далёка не ўвесь арсенал, якім можа размяшчаць педагог, які імкнецца да раскрыцця здольнасцяў кожнага дзіцяці. З аднаго боку, такім чынам вырашаецца задача папярэджання стомы навучэнцаў, з другога – з'яўляецца дадатковы стымул для раскрыцця творчых магчымасцяў кожнага дзіцяці.

Літаратура

1. Вучэбныя праграмы для ўстаноў агульнай сярэдняй адукацыі з беларускай і рускай мовамі навучання і выхавання. Беларуская мова. Беларуская літаратура. V – IX класы. - Мінск: Нацыянальны інстытут адукацыі, 2023. – 116 с.
2. Жуковіч, М. В. Сучасныя адукацыйныя тэхналогіі на ўроках беларускай мовы і літаратуры: дапам. для настаўнікаў устаноў агул. сярэд. адукацыі з беларус. і рус. мовамі навучання / М. В. Жуковіч. – Мінск: Аверсэв, 2015. – 252 с.
3. Кашлев, С. С. Интерактивные методы обучения: учеб.–метод. пособие / С. С. Кашлев. – Минск: ТетраСистемс, 2011. – 224 с.
4. Кашлев, С. С. Современные технологии педагогического процесса: пособие для педагогов / С. С. Кашлев. – Минск: Вышэйшая школа, 2002. – 95 с.
5. Методыка выкладання беларускай літаратуры: вучэб. праграма для ВНУ па спецыяльнасці: 1-21 05 01 Беларуская філалогія / склад. В. Ю. Дылеўская, В. У. Праскаловіч, Н. Б. Рашэтнікава. – Мінск: РІВШ, 2011. – 49 с.