

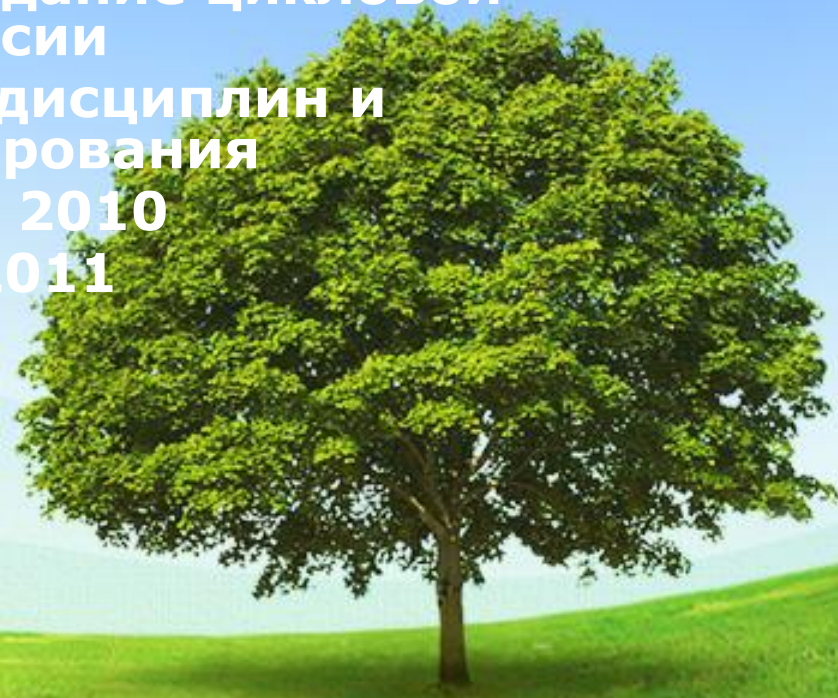
# Здоровьесберегающие технологии в образовании

Тематическое заседание цикловой  
комиссии

Строительных дисциплин и  
программирования

Ноябрь, 2010

Май, 2011





# Здоровьесберегающие технологии в образовании

Выступление подготовили:

- Теоретическая часть *Т.А. Павлова*
- Практическая часть *Т.Е. Красоткина*



# Сохранение здоровья при обучении на примере применения музыкотерапии

## Теоретическая часть

- "Здоровье необходимо. Это базис счастья...Добыть здоровье проще, чем счастье.
- Природа милостива: она запрограммировала организм с большим запасом прочности, и нужно много стараний, чтобы этот запас свести к нулю...
- Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно".
- **Академик, хирург Н.М. Амосов**



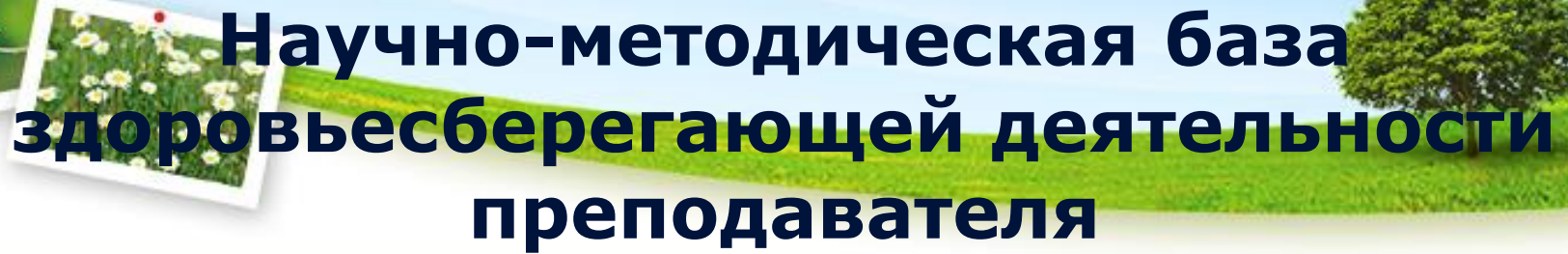
# Здоровьесберегающие технологии в образовании

- Состояние здоровья — это целый комплекс характеристик, включающий в себя:
- физическое здоровье;
- психическое здоровье;
- благоприятную социально-психологическую адаптацию.




# Факторы риска для студентов

- стрессовая тактика педагогических воздействий
- стресс ограниченного времени
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям студентов
- интенсификация и нерациональная организация учебного процесса
- отсутствие системной комплексной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни
- низкая квалификация педагогов в вопросах возрастной физиологии, психологии, охраны здоровья студентов



# Научно-методическая база здоровьесберегающей деятельности преподавателя

- психологический климат на уроке
- посильное домашнее задание
- учет психологических аспектов
- учет физической, психологической усталости студентов
- работа по системе, комплексно - только система даст результат
- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни через преподаваемый предмет
- постоянное самостоятельное изучение вопросов возрастной физиологии, психологии, охраны здоровья студентов



# Музыкотерапия - один из методов сохранения духовного, психического и физического здоровья студентов на уроках

- 1. Для уменьшения раздражительности, разочарования и для повышения чувств брэнности жизни и своей принадлежности к большой жизни природы, частью которой являешься.
- Бах "Кантата №2", Бетховен "Лунная соната", Прокофьев "Соната "Ре", Франк "Симфония ре-минор".
- 2. Для уменьшения чувства тревоги, неуверенности в благополучном конце происходящего.
- Шопен "Мазурка и прелюдии", Штраус "Вальсы", Рубинштейн "Мелодия".
- 3. Для общего успокоения, умиротворения и согласия с жизнью в том виде, какая она есть.
- Бетховен "Шестая симфония" 2 часть, Брамс "Колыбельная", Шуберт "Аве Мария", Шуберт "Анданте из квартета", Шопен "Ноктюрн соль-минор", Дебюсси "Свет луны".
- 4. Для уменьшения злобливости, зависти к успехам других людей.
- Бах "Итальянский концерт", Гайдн "Симфония", Сибелиус "Финляндия".
- 5. Для снятия эмоциональных симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми.
- Бах "Концерт ре-минор для скрипки", Барток "Соната для фортепиано", Бруквер "Месса ми-минор", Бах "Кантата № 21", Барток "Квартет №5"
- 6. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным перенапряжением.
- Бетховен "Фиделио", Моцарт "Дон Жуан", Лист "Венгерская рапсодия №1", Хачатурян "Сюита "Маскарад", Гершвин "Американец в Париже".
- 7. Для поднятия общего жизненного тонуса: улучшения самочувствия; повышения активности; улучшения настроения.
- Бах "Прелюдия" и fuga "Ми-минор", Бетховен "Увертюра "Эгмонт", Чайковский "Шестая симфония", 3 часть, Шопен "Прелюдия", Оратории №28, №1, Лист "Венгерская рапсодия №2".



# «Музыка – наука, которая говорит о цифрах, находящихся в звуках»

- «Ушная раковина по форме напоминает эмбрион человека, где можно обнаружить точки, связанные со всеми внутренними органами. Заболит живот – активизируется точка в верхней части уха. Глаза – точка в нижней части ушной раковины. Следовательно, массаж уха стимулирует деятельность нашего организма». Немецкий ученый Гельмгольц обнаружил во внутреннем ухе крошечный рояль. Математик Лейбниц как-то заметил: «Музыка есть бессознательное упражнение души в арифметике».





# Практическая часть

- **Данная методика апробировалась в группе 2БУ-18.**
- *Время эксперимента:* с 16 февраля 2011 года по 25 апреля 2011 года.
- *Время проведения:* 4 пара.
- *Дисциплина:* факультатив «Excel в профессиональной деятельности».
- *Количество студентов:* 11 человек (подгруппа).
- *Музыкальная аптека:* Моцарт, Бетховен, Angelight.



# 1 Описание эксперимента

- Метод «Музыкотерапия» применялся в течение более двух месяцев только на четвертых парах, чтобы выявить снижается ли напряженность студентов при прослушивании классической музыки и повышается ли их трудоспособность на уроке.
- Дисциплина «Excel в профессиональной деятельности» предполагает деление на подгруппы (примерно по 10–11 человек). Подгруппы проводятся и четвертыми, и пятыми, и шестыми парами в течение дня. На урок студенты уже приходят уставшими и напряженными, перед этим отзанимавшись четыре или пять пар. Привлечь их внимание и настроить на работу сложно. В этом мне, как преподавателю, помог метод «Музыкотерапия».
- Для того чтобы повысить трудоспособность и снизить уровень напряженности на уроке информатики на 4 паре для студентов включалась классическая музыка. Это такие исполнители как: *Моцарт, Бетховен*, релаксирующая музыка группы *Angelight*.
- Сначала музыка играла только на отдельных «коротких» этапах урока, например, при актуализации знаний, умений, навыков (10-15 минут). Затем стала включаться на более продолжительный период – в течение основной части урока, когда студенты выполняли практические упражнения (40-50 минут). Как только начинала играть музыка в аудитории, наступала идеальная тишина, были слышны только звуки нажатия на клавиши клавиатуры. Студенты как бы прислушивались к музыке и работали самостоятельно, не отвлекаясь.



- Перед уроком и после урока проводился тест «Музыкотерапия», который занимал не более 10 – 15 минут. Студенты заполняли карточки «Шкала самооценки», по которым в дальнейшем, подводя итоги теста, определялся уровень тревожности в начале и конце урока.



Тест "Шкала самооценки"

**Тема: Музыкотерапия на уроках информатики**

Фамилия И.О. студента \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

**Инструкция:** прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже в таблице предложений и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент.

| № | Самочувствие              | Нет, это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
|---|---------------------------|-----------------|--------------|-------|------------------|
| 1 | Я чувствую себя свободно  | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 2 | Я нервничаю               | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 3 | Я не чувствую скованности | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 4 | Я доволен                 | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 5 | Я озабочен                | 1               | 2            | 3     | 4                |

# 2 Результаты эксперимента

- Были получены следующие результаты:

## Шкала самооценки напряженности

После  
прослушан  
ия музыки



До  
прослушивания  
музыки

■ 1  
■ 2



# 3 Выводы



- По полученным результатам, изображенным на диаграмме, видно, что на начало урока показатель реактивной тревожности как текущего состояния составляет 53,57 %, а после прослушивания – 46,72 %.
- **Разница, на мой взгляд, небольшая (6,85 %), так как метод применялся довольно непродолжительный срок (необходимо применение метода в течение семестра или года, тогда показатель влияния музыки на напряженность увеличится).**
- После прослушивания музыки во время выполнения заданий урока напряженность уменьшается. Причем такое изменение варьировало от урока к уроку. На первых уроках применения этого метода, изменений в сторону уменьшения напряженности было примерно 3,5% - 4% - это нормальное реагирование психики на дополнительную информацию. При более частом применении этот процент увеличивался. Это позволяет активизировать деятельность учащихся, снизить уровень тревожности при умственном напряжении.
- **Вывод:** таким образом, данный метод «Музыкотерапия» влияет на психоэмоциональное состояние студентов на уроке, а именно – снижает уровень напряженности и, следовательно, повышает работоспособность на уроке. Метод целесообразно применять на 4-х, 5-х, 6-х парах для снижения психической и психологической напряженности у студентов.



- **Использование музыкотерапевтических приемов на любых уроках, во внеурочное время, в семье поможет студентам познать себя и свои проблемы, самим их решить, сформировать определенное эстетическое отношение к действительности...**



# Выводы по исследуемой проблеме



Обобщив данные по сущности валеологического сопровождения образовательного процесса, мы пришли к видению исследуемой проблемы:

- валеологическое сопровождение – это процесс, который направлен на сохранение и укрепление здоровья студентов, преподавателей;
- его осуществление связано с изменением отношения к здоровью всех участников учебного процесса;
- это инновационный процесс, его осуществление связано с перестройкой в сознании всех участников педагогического процесса