

Современные образовательные технологии и методики обучения позволяют преподавателю активно использовать эту внутреннюю движущую силу – мотивацию студентов. И для этого важно понимать ряд аспектов, связанных со структурами мотивации.

1. Мотивация непосредственно порождается эмоциями и эмоциональными состояниями. Именно эмоции обуславливают стремление человека к какой-либо деятельности или отвращение к ней. С точки зрения эмоций мотивацию можно подразделить на «позитивную» или мотивацию достижения и «негативную» или мотивацию избегания.

2. Мотивация зависит от знания того, как учиться и обратной связи по ходу обучения. Знание и использование эффективных стратегий обучения способствует получению позитивной обратной связи и, как следствие, повышает активность.

3. Мотивация связана с целями людей. С точки зрения внутренней экономики психических сил, временных энергозатрат люди мотивируют себя только значительными целями. Хорошо построенная система целей помогает их эффективному достижению.

4. Центральным ядром мотивации является иерархия ценностей и убеждений. Если человек верит, что может достигнуть большего с помощью чего-либо, то данный предмет становится для него очень актуальным. Выделяют ограничивающие поддерживающие убеждения. Именно наличие ограничивающих убеждений может затруднить достижение успеха в деятельности, на которую эти убеждения распространяются.

Мотивация определяется личностным своеобразием и социальными ролями человека.

УДК 613.955

Санцевич М.С.

## **ИЗУЧЕНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ШКОЛЬНИКОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

*Белорусский национальный технический университет,  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: преподаватель Ражнова А.В.*

*В статье говорится о важности понятия здоровья в нашей жизни, раскрываются его основные составляющие. Проведен анализ отношения школьников к таким составляющим здоровья, как режим дня, движение, смех, сон, питание.*

Здоровье людей относится к числу глобальных проблем, то есть тех, что имеют жизненно важное значение для всего человечества. При этом психологи подразумевают все его виды: физическое, интеллектуальное, личностное, социальное,

эмоциональное и духовное. Не зря же говорят: «Кто к здоровью относится беспечно – тот болеет вечно. Научись ценить здоровье прежде, чем заболеешь». Здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и с самим собой.

Для того, чтобы определить, как относятся школьники к своему здоровью, нами было проведено исследование. В нем приняло участие 25 учеников 8 класса и 13 учеников 5 класса средней школы № 43 города Минска. Учащимся предлагалось ответить на 4 блока вопросов, чтобы узнать, как они относятся к таким составляющим здоровья как режим дня, движение, смех, сон, питание.

Все функции нашего организма протекают ритмично. Интересно проследить, как же работают наши внутренние органы в зависимости от времени суток. Так, с 10 до 12 часов у людей работает память. Руки лучше всего работают с 15 до 16 часов. А уроки лучше учить с 16 до 18 часов. В это время лучше всего работают органы чувств, а легкие и кровь лучше снабжают мозг кислородом. С 10 до 15 часов – период активной деятельности человека. Мозг в это время работает наиболее активно. С 13 до 14 часов больше всего выделяется желудочного сока – это время обеда. Час роста, когда быстрее всего растут волосы, ногти, приходится на период с 16 до 17 часов. А время, когда обостряется слух, вкус и обоняние длится с 17 до 18 часов. С 20 часов многие начинают вспоминать о своих неосуществленных планах, печалиться. Это – час тоски. После 23 часов в организме активизируется работа печени и желчного пузыря, человек может стать раздражительным, агрессивным. Поэтому, чтобы не поссориться с кем-нибудь, стоит лечь спать. К тому же время сразу после полуночи – это час «слепоты», когда работа глаз требует дополнительного напряжения, а зрение перенапрягать не стоит.

В результате исследования было выявлено, что 70% учащихся 5-ого и 92% учащихся 8-ого классов не соблюдают режим дня. И это очень плохо, так как чтобы быть здоровым, нужно помогать своему организму придерживаться суточного режима: вовремя вставать, в одно время ложиться спать каждый день, принимать пищу, учить уроки. Если навязывать своему организму несвойственный ему образ жизни, чуждый распорядок дня, он все равно будет жить по своим внутренним часам.

Жизнь нашего организма связана с разнообразными движениями. Со-кращается сердце, движется кровь по сосудам, расширяется и сжимается при дыхании грудная клетка, пища передвигается по пищеварительной системе. Активный образ жизни, регулярные занятия физкультурой поддерживают наше тело в хорошей форме и укрепляют здоровье.

Мышечный голод для организма также опасен, как недостаток витаминов или кислорода. Особенно двигаться нужно молодому растущему организму. Тогда мышцы будут сильными, сердце будет хорошо развиваться.

В результате исследования был получен тревожный результат: 100% учащихся как 5-ого, так и 8-ого классов двигаются недостаточно для их возрастной группы.

Не менее важным составляющим здоровья является смех. Американские ученые называют смех «бегом трусцой на месте». Установлено, что при смехе кровь человека лучше насыщается кислородом. Всего за две минуты смеха в кровь поступает столько же кислорода, сколько за 8–10 минут спокойного дыхания.

Установлено, что смех благотворно влияет на работу органов пищеварения - повышается тонус мускулатуры желудка, увеличивается количество выделяемого желудочного сока, а его переваривающая сила возрастает. Улучшается работа печени и поджелудочной железы.

В результате исследования было выявлено, что у 100% учащихся как 5-ого, так и 8-ого классов с чувством юмора все в порядке.

После работы у человека наступает утомление. Отдых нужен для того, чтобы его снять или хотя бы ослабить, иначе утомление перейдет в болезненное состояние – переутомление.

Самое важное в отдыхе не безделье, а перемена деятельности. Человек лучше всего отдыхает и восстанавливает свои силы, когда один вид деятельности сменяется другим. Во время учебных занятий в школе и дома ученики много сидят и занимаются умственным трудом. Поэтому во время коротких школьных перемен и при подготовке уроков дома им необходимо побольше двигаться. Физические упражнения повышают кровоснабжение мозга и мышц, и тем самым улучшают самочувствие человека. В свободное время после занятий полезны пешие прогулки, игры на свежем воздухе.

Еще одним важным составляющим здоровья является сон.

Всем органам сон полезен. Они хотя и продолжают работать, но все процессы протекают медленнее. Дыхание становится глубже и реже. Замедляется работа сердца. Расслабляются мышцы, отдыхают кости. Мозг отдыхает тоже. Но в спящем мозге есть «ночные сторожа». Эти клетки днем пассивны, а ночью трудятся, несут охранную службу, в случае нужды они будят весь организм.

В ходе исследования было выявлено, что 100% учащихся 5-ого и 88% учащихся 8-ого классов не высыпаются.

И еще одно составляющее здоровья, которое мы рассмотрим – питание.

"Человек есть то, что он ест, " – гласит пословица. Мышцы и кости складываются из элементов пищи, а любой вид пищи – это очень сложная смесь многочисленных химических соединений. Пища содержит десятки тысяч различных белков, липидов, углеводов, других органических и неорганических веществ. Точное знание химического состава продуктов питания позволяет определить их биологическую ценность или степень полезности для организма человека. Важное значение при составлении пищевого рациона имеет и качественная сторона питания, то есть соответствие химического состава пищи потребностям организма. При обеспечении качественного питания обращается внимание, прежде всего,

на незаменимые, строго нормируемые питательные вещества. К ним относятся белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода.

Как показало исследование, для большинства детей (88%) степень полезности продуктов питания стоит далеко не на первом месте.

**Выводы:**

1. Школьники недостаточно заботятся о своем здоровье, многие ведут нездоровый образ жизни. Этот фактор в числе других оказывает влияние на их здоровье.

2. Учителям и родителям необходимо уделять больше внимания проблемам здоровья. Нужно объяснять детям необходимость соблюдения режима дня, полноценного сна, правильного питания, достаточной двигательной активности. Необходимо развивать у школьников стремление сохранить свое здоровье и желание улучшить его. Это будет возможным в том случае, если окружающие ребенка взрослые осведомлены в вопросах здоровья и придерживаются здорового образа жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Валеология. Справочник школьника / сост. С. Н. Заготова. – Ростов-на-Дону: ООО «Издательство БАРО-ПРЕСС», 2002. – 448с.

2. Трофимова, Г.В. Помогите себе сам. Часть 1. О полезных и вредных привычках: Курс по выбору «Здоровый образ жизни»: пособие для учащихся 2-го кл. общеобразоват. Шк. / Г.В. Трофимова, Л.Ф. Кузнецова, Л.И. Дурейко. – Минск, 2003. – 240 с.

УДК 811.112'1:371.3

Струй О.М.

## **СЛОЖНОСТИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ НЕМЕЦКОМУ ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

*«Полоцкий государственный университет»,*

*г. Новополоцк, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Коньшева А.В.*

Формирование лингвистической компетенции будущего специалиста технического профиля предполагает владение знаниями, практическими умениями и навыками, которые позволят ему использовать иностранный язык как средство информационной деятельности, систематического пополнения своих профессиональных знаний, профессионального общения и профессиональной культуры в целом.

Участие Беларуси в мировых интеграционных процессах диктует потребность в подготовке высококвалифицированных специалистов, владеющих иностранным языком и способных вступать в профессиональную интеркоммуника-