

Перед проведением опроса я предполагал, что результаты будут несколько другими: количество Интернет-зависимых будет большим, а обычных пользователей – меньшим. Однако, на практике оказалось иначе. На мой взгляд, такие результаты обусловлены загруженностью нынешних студентов и способностью фокусироваться преимущественно на учебе, не отвлекаясь на лишнюю информацию.

Безусловно, Интернет – одно из лучших изобретений человечества. Он имеет свои плюсы и минусы, и можно бесконечно спорить, чего же больше. Но, я считаю, что Интернет стоит использовать лишь по мере необходимости, и тогда никакие Интернет-зависимости нам не страшны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Интернет как среда обитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://anisim.org/articles/internet-что-это/> – Дата доступа: 13.10.2020.
2. Психология Интернет-зависимости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/142290/> – Дата доступа: 14.10.2020
3. Тест Кимберли Янг на Интернет-зависимость [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://doctormikhailov.ru/prover-sebya-1/article_post/test-kimberli-yang-na-internet-zavisimost – Дата доступа: 14.10.2020.

УДК 159.99.

Шумелёв. В.А.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

*Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь
Научный руководитель: ст.преподаватель Поликшиа Е.В.*

Современная молодежь считает здоровье далеко не самым важным в жизни. Поэтому молодые люди часто болеют. В основе простуд, как правило, не сквозняки, а низкая реактивность организма, т.е. невелик запас здоровья. Большая половина студентов недосыпают от 30 мин до 2,5 ч в сутки. А нехватка только получаса сна снижает работоспособность на 30 %.

Вторая причина в том, что почти 2/3 тех же опрошенных студентов в будни не бывают на свежем воздухе. А из тех, кто всё-таки выбирается на улицу, лишь 8 % проводят там 2,5 ч, т.е. столько, сколько нужно.

И третье, что способствует частым заболеваниям, чрезмерному утомлению, – недостаток положительных эмоций. Имеется в виду то, что не хватает внутреннего удовлетворения результатами учёбы, своим местом среди товарищей. Результаты проведённых экспериментов со студентами Санкт-Петербургского педагогического университета показали, что каждый потерянный час сна снижает умственную способность на 10...20 %. Нарушение режима дня, решение задач натошак резко снижает продуктивность умственного труда.

Гиподинамия – малоподвижность – самая тревожная болезнь века. Вот почему важно поощрять и стимулировать нашу молодежь к туризму, спорту, физкультуре, физическому труду.

По данным психологии, наибольшая работоспособность приходится на утренние часы, от 8.00 до 12.00, и на вечерние между 17.00 и 19.00. Самые продуктивные дни недели: вторник, среда, пятница. Непродуктивные: понедельник и четверг (по Шаталову – «яма»).

Всем известно, что перед экзаменом у человека наступает такое состояние, когда ему кажется, что он ничего не знает, всё забыл. Это состояние неуверенности, беспокойства, тревоги, страха влечёт за собой повышение в крови количества адреналина (врачи называют его «гормоном тревоги»), а он как бы стирает информацию из памяти. Во время экзаменов, по данным врачей, у студентов повышается количество сахара в крови. Эмоции тревоги ускоряют свёртываемость крови, повышают её вязкость, что увеличивает образование тромбов. Врачам известно, что страх поражает сердце, а гнев – печень.

Во многом здоровье студентов находится в прямой зависимости от структуры образовательного процесса. Выявлено, что 68 % нервно-психических заболеваний – у тех, кто идёт в академический отпуск. Причины неврозов

1. социально-культурные – 32 %;
2. психологические, связанные с взаимоотношениями лиц в различных микрогруппах – 28 %;
3. психолого-педагогические, отражающие непосредственно воздействие образовательного процесса – 40 %.

Последние были вызваны: адаптационными трудностями; изменениями микро социального окружения; началом профессионального обучения; переходом на другой факультет вследствие профессионального переориентации; окончанием учёбы и подготовкой к самостоятельной деятельности; несоответствием уровня требований в вузе начальной подготовке студентов; авторитарностью преподавателя; психическим, эмоциональным напряжением; повышением невротизации в период зачётов и экзаменов; чрезмерно большим объёмом информации; дефицитом времени; снижением уровня мотиваций к учёбе из-за неудовлетворения методами преподавателя; конфликтными ситуациями с преподавателями и учебно-вспомогательным персоналом.

При перестройке образовательных технологий необходимо включать в учебный процесс такие взаимодействия, которые не усложняли бы студентам познавательной деятельности и помогали переживать жизненные коллизии без пагубных последствий для здоровья. Этому способствует педагогика сотрудничества и творческая атмосфера. Они обеспечивают положительный эмоциональный фон, повышающий общий тонус организма и его адаптационные возможности.

Для того, чтобы успешно организовать процесс восприятия, освоения и воспроизведения информации, педагог должен учитывать не только психофизиологические закономерности восприятия информации студентами, но и медико-биологические данные.

К.Д. Ушинский выразил чрезвычайную динамику педагогической деятельности таким образом: «Мы не говори педагогам: поступайте так или иначе; мы говорим им: изучайте законы тех психических явлений, которыми хотите управлять, и поступайте, соотносясь с этими законами и теми обстоятельствами, в которых вы хотите их приложить». А это значит, что успешность обучения и воспитания во многом зависит от преподавателя, его умения сочетать профессиональные знания со знаниями педагогики и психологии. Владея ими, преподаватель сможет организовать познавательную деятельность студентов по оптимальному варианту.