

Сохранить психическое здоровье – одна из задач здоровьесберегающей подготовки учащихся. Необходимо принимать во внимание все факторы, влияющие на физическое и психическое здоровье в этот непростой период жизни школьников. Интенсификация учебных часов в школах и дома может способствовать налаживанию режима дня, а именно питания, сна, работы и отдыха. Соблюдение таких простых правил, как качественный сон, чередование умственных и физических нагрузок, а также отдыха и общения со сверстниками, организация полноценного 3–4-разового питания, богатого необходимыми организму веществами и витаминами, значительно облегчит процесс подготовки к экзаменам и ЦТ без нанесения вреда здоровью учащихся. Кроме того, благоприятное воздействие на эмоционально-психологическое состояние выпускников может оказать то, как учащиеся ознакомлены с процессом и процедурой проведения экзаменов и тестирования, с критериями оценивания, оформления и заполнения бланков, в том числе с управлением своим эмоциональным состоянием. Данные знания способны придать учащимся чувство уверенности перед предстоящими экзаменами и обеспечить избежание дополнительных переживаний во время подготовки к ним.

В это время старшеклассники как никогда нуждаются в поддержке не только со стороны учителей, которые предоставляют необходимые материалы, проводят факультативные занятия и информируют учащихся о вступительных кампаниях, проведении РТ, но и со стороны родителей. Атмосфера в семьях выпускников есть главный фактор успешной адаптации к подготовке и сдаче экзаменов. Родителям необходимо проявить умение владеть собой, помочь своему ребенку в организации режима дня и учебного процесса, а также помнить, что эмоциональная поддержка и отсутствие давления – это то, что дети ищут в непривычной и ответственной для них жизненной ситуации.

## **Ю. Острейко**

### **РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

В условиях развития современного общества информационные технологии глубоко проникают в жизнь людей. На сегодняшний день непросто найти сферу, в которой бы они не использовались. Так, современные информационные технологии предоставляют огромные возможности для организации процесса обучения на всех этапах развития и образования личности.

Начальная школа – это фундамент, от качества и прочности которого зависит все дальнейшее обучение школьника. Сегодня это не только «школа

навыка», но и первый опыт ребенка в информационном пространстве, которое является реальностью нашего времени. Применение компьютерных технологий предлагает совершенно новые возможности для творчества, обретения и закрепления учебных навыков младших школьников, а самое главное – повышает их познавательный интерес (особый вид интереса в обучении, который характеризуется желанием познать окружающий мир, а также изучить новое). Уровень развития познавательного интереса в значительной мере определяет продуктивность процесса обучения.

Наиболее удачной формой подготовки и представления учебного материала учащимся младшего школьного возраста с использованием информационных технологий можно назвать создание мультимедийных презентаций. В чем их плюсы? Изображения на слайде появляются в необходимом количестве и последовательности, что способствует логичности изложения нового материала, в отличие от разворота учебника, где представлено все сразу. Также информацию, представленную на слайде, можно использовать на различных этапах урока: как при изучении нового, закреплении изученного, так и для проверки домашнего задания.

Очевидно, что использование информационных технологий в преподавании иностранного языка в начальной школе является одним из важнейших аспектов совершенствования и оптимизации образовательного процесса. Так, информационные технологии позволяют совершить виртуальное путешествие по стране изучаемого языка, познакомиться с ее культурой и достопримечательностями. Также можно продемонстрировать аудио- и видеофрагменты иноязычной речи, песен, скороговорок. Они, в свою очередь, сопровождаются вопросами развивающего характера, которые способствуют диалогу учащихся. Это не только углубляет познавательный интерес младших школьников к изучению и запоминанию материала, но и увеличивает их желание узнать что-то новое.

Сегодня информационные технологии можно считать тем способом передачи знаний, который соответствует качественно новому содержанию обучения и развития ребенка. Этот способ позволяет младшему школьнику учиться с интересом, находить источники информации, воспитывает самостоятельность и ответственность при получении новых знаний.

**Е. Петрученко**

## ВЫГОРАНИЕ УЧИТЕЛЕЙ И МОДЕЛИ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Выгорание (от англ. *'burnout'*) рассматривается как комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на