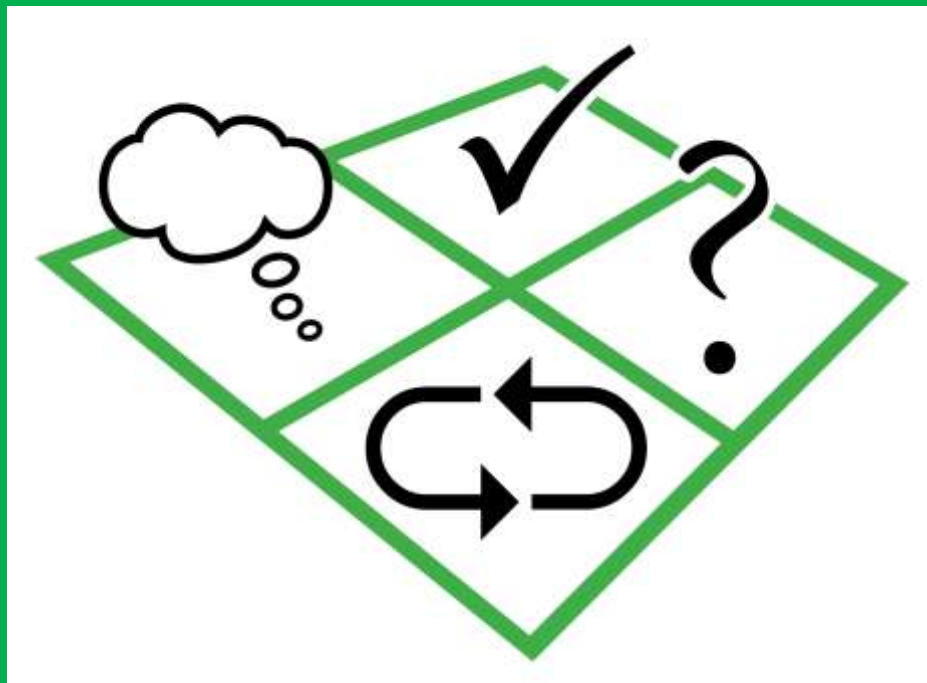


SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

**METODO „PASTABŲ LANGAS“ TAIKYMAS
SVEIKATOS MOKYMO PRAKTIKOJE**

METODINIS LEIDINYS



Vilnius
2021

Metodo „Pastabų langas“ taikymas sveikatos mokymo praktikoje

Metodiniai patarimai

Parengė

visuomenės sveikatos specialistė

Danguolė Andrijauskaitė

Leidinyi skirtas sveikatos edukologams,
asmens sveikatos, visuomenės sveikatos
ir kitiems specialistams, dirbantiems
sveikatos mokymo srityje

Kalbos redaktorė

Lina Biekštaitė

Viršelio piešinio autorė

Evelina Vitkauskienė

TURINYS

I.	PRATARMĖ	3
II.	METODO „PASTABŲ LANGAS“ APŽVALGA	4
III.	„PASTABŲ LANGO“ TAIKYMO MOKANT SVEIKATOS YPATUMAI.....	5
IV.	„PASTABŲ LANGO“ METODIKOS TAIKYMO PAVYZDŽIAI.....	6
V.	SVEIKATOS MOKYMO PRATYBŲ, KURIOSE TAIKOMAS „PASTABŲ LANGAS“, PLANAVIMAS	8
VI.	PRIEDAI	8
	LITERATŪRA	11

I. PRATARMĖ

Bet kuris mokymo procesas gali būti vykdomas taikant įvairius bazinius metodus. Tai diskusija, paskaita, demonstravimas, stebėjimas, pratybos, žaidimas ir kiti. „Pastabų langą“ – šiame leidinyje pristatomą mokymo bei mokymosi būdą – galima taikyti kaip vieną iš bazinių sveikatos mokymo metodų formų.

Metodas „Pastabų langas“ sveikatos mokymo praktikoje taikytinas kaip įrankis ir priemonė, kai svarbu efektyviai įsisavinti naują informaciją. Metodas sudaro prielaidas sparčiai konspektuoti, o kartu apmąstyti turinį ir numatyti, kokiomis aplinkybėmis, kokias veiklas vykdant gali būti panaudotos naujos žinios. Taikant šį metodą mokykloje, ugdomi vaikų skaitymo gebėjimai, skatinama reikšti mintis, kelti klausimus ir kurti asociacijas.

„Pastabų langas“ yra tarsi žinių šaltinio – duomenų bazės, paskaitos, knygos, straipsnio, garso ar vaizdo įrašo – papildoma, nauja dalis, kurią susikuria pats besimokantysis.

Leidinyje, skirtame visuomenės sveikatos specialistams, edukologams ir kitiems specialistams, kurių veikla susijusi su sveikatos stiprinimu bei mokymu, pateikiama metodo taikymo pavyzdžių, užduočių bei praktinių patarimų.

II. METODO „PASTABŲ LANGAS“ APŽVALGA

Metodo „Pastabų langas“ autoriai – pedagogai Ričardas Strongas ir Harvėjus Silveris – mokliškai analizavo, dėl ko moksleiviai pamokose patiria nuobodulį. Viena iš priežasčių yra nesugebėjimas sudominti. Vaikai neįsitraukia į mokymosi procesą ir ima nuobodžiauti, jeigu pedagogai pamiršta tokias paskatas kaip kompetencijos ugdymas, prasmės paieškos, unikalių asmenybės bruožų bei gebėjimų atskleidimas ir įsitraukimas į mokymosi procesą (Strong, Silver, Perini ir Tuculescu, 2006).

Mokyti nenorintys moksleiviai (ir suaugusieji) dažnokai mano, jog niekam neįdomu, kokia yra jų nuomonė, kokių jie turi idėjų ar patirties. O „Pastabų langas“ tarsi teiraujasi, ką besimokantysis jau žino, skatina jį turėti savo nuomonę. Nuobodžios būna tos pamokos ar pratybos, kuriose kalbama apie neaktualių dalykus, kai reikia mokytis apie tai, kas nesuję su gyvenimu ir kas nėra pakankamai turininga.

Pastabų langas yra lentelė, sudaryta iš dviejų skilčių ir dviejų eilučių. Kiekvieno langelio viršuje įrašomi jų pavadinimai: faktai, klausimai, mintys, asociacijos.

Faktai	Klausimai
Mintys	Asociacijos

Šitaip konspektuojant tekstą, t. y. ne vien tik užsirašant svarbius faktus, bet ir savo mintis ir idėjas, susijusias su nauja informacija, klausimus, asociacijas ir jausmus, yra daug

lengviau įsisavinti naujas sąvokas. Be to, žinių įgijimas tampa veikla, skatinančia kūrybiškumą ir aktyvumą. „Pastabų langas“ leidžia neapsiriboti svarbiausiais mokomosios medžiagos faktais ir leisti į gilesnę jų analizę. Lango formos užrašai aiškiai parodo, ką reikia akcentuoti, kam skirti daugiau dėmesio.

Šis mokymo metodas pedagogams suteikia galimybę geriau suprasti kiekvieno ugdytinio mąstyseną ir galimybes. Stebint ir analizuojant, kuriai lango skilčiai suteikta daugiau dėmesio, galima dirbti išvien su mokiniu, ugdyti stipriąsias jo asmenybės puses ir tobulinti tai, kas kol kas mažiau išreikšta.

Konspektavimas neturėtų būti perrašinėjimas. Veiksmingas konspektavimas susijęs su plačiu ir dinamišku mąstymu bei kūrybine veikla. Kodėl naudinga skaitant ir užsirašinėti? Viena vertus, tai laiko gaištis ir nuobodi veikla – juk ne visada akivaizdu, kad greitas skaitymas, arba bėgimas akimis per tekstą, nėra toks naudingas, kaip neskubus skaitymo procesas su pastabų „langu“ ir rašikliu rankose. Tačiau yra įrodymų, kad mokėti tinkamai konspektuoti yra labai naudinga. Analizuojant šio metodo veiksmingumą bendrojo lavinimo mokyklose, išaiškinta, jog moksleiviai, kurie moka konspektuoti, pasiekia daug geresnių rezultatų nei jų bendramoksliai, kurie mokomosios medžiagos nekonspektuoja.

III. „PASTABŲ LANGO“ TAIKYMO MOKANT SVEIKATOS YPATUMAI

Sveikatingumo srities naujienų, mokslinių tyrimų išvadų, mokslu ir praktika grįstų faktų yra daug. Ir neretai informacijos gausa reikalauja atsakingai ją pasirinkti, įsiminti ir perteikti. Nors konspektavimas – ne pats mėgstamiausias užsiėmimas ne tik moksleiviams ar vyresniems klausytojams, bet ir specialistams, taikant veiksmingas mokymosi formas darbas gali tapti daug įdomesnis ir įtraukiantis.

Iš pradžių klausytojai supažindinami su pastabų langu. Galima pademonstruoti pavyzdį, kaip perskaičius (išklausius) tekstą, langas užpildomas, t. y. kaip surašyti faktus, mintis, klausimus ir asociacijas. Po to pamokoje galima vadovautis tokia schema:

1. Paprašykite, kad klausytojai „pasigamintų“ langą ir jo skiltyse, viršuje, užrašytų: faktai; klausimai; mintys; asociacijos.
2. Pateikite tekstą, kurį reikės sukonspektuoti. Pamokos dalyviai analizuoja tekstą ir užpildo langą.

3. Pasiūlykite klausytojams atskleisti auditorijai, ką jie užsirašė ir kurioms lentelės skiltims teikė prioritetą.
4. Duokite užduotis kiekvienam savarankiškai pasirinkti tekstą ir jį sukonspektuoti į pastabų langą.
5. Duokite užduotis, prieš tai klausytojus suskirstę grupelėmis. Po to, kai per numatytą laiką užduotys bus atliktos, grupelių atstovai pristatys savo apibendrinimus.

IV. „PASTABŲ LANGO“ METODIKOS TAIKYMO PAVYZDŽIAI

1 užduotis. Citatos iš knygos (Rita Regalė. Gyvenimui be streso. – 2021) konspektavimas ir pastabų pristatymas auditorijai.

Vadovas pateikia klausytojams tekstą apie stresą (žr. I priedą) ir tuščius lapus, kuriuose jie patys nusibraižys pastabų langus, ir lentoje užrašo klausimus, į kuriuos reikės atsakyti:

- Kaip (ar) darbas konspektuojant tekstą į pastabų langą padėjo jį suprasti, ar informacija tapo lengviau įsiminama?
- Kaip naują informaciją pritaikytumėte savo darbe, sveikatos ugdymo pamokose?
- Ar visas tekstas informatyvus? Kokia teksto dalis, jūsų nuomone, neinformatyvi?

Dirbama individualiai, po to keli dalyviai, savanoriai, pristato savo darbus auditorijai. Skiriama laiko diskusijai ir atsakymams į klausimus, ar šis konspektavimo būdas padeda įsiminti naują informaciją bei ją sisteminti ir perteikti kitiems.

Vadovas kviečia aktyviau pasisakyti klausytojus, kurie visai auditorijai savo nuomonės dar nepasakė.

Rekomenduojama apibendrinti mokymosi procesą klausimais, pavyzdžiui: „Kaip (ar) šis mokymosi metodas keičia jūsų požiūrį į mokymąsi?“, „Su kokiomis kliūtimis susidūrėte?“, „Kaip įveikėte sunkumus?“, „Ko sau palinkėtumėte, kad kitą kartą pažanga būtų didesnė?“, „Kokią įtaką nauja mokymosi praktika darys jūsų veiklai sveikatos mokymo srityje?“.

2 užduotis. Rečiau vartojami sveikatos apibrėžimai.

Vadovas paprašo: „Raskite 2–3 naujus apibrėžimus ar citatas apie sveikatą ir parenkite konspektą taikydami „Pastabų langą“. Tada klausytojams pateikia du apibrėžimus (II priedas) kaip pavyzdžius.

Vadovas gali pats pademonstruoti, kaip jis „įdėtų“ apibrėžimą į pastabų langą.

<p>Faktai</p> <p><i>„Sveikata yra aplinkybės, prie kurių prisitaikydamas veikia organizmas, tuo pačiu metu išlaikydamas savo individualų vientisumą.“</i></p> <p>René Julies Dubos</p>	<p>Klausimai</p> <p>Ką man būtų svarbiau iš pradžių akcentuoti: „aplinkybes“ ar „prisitaikymą“?</p> <p>Ar „vientisumo“ praradimas (pažeidimas) visada veda į sveikatos pablogėjimą?</p>
<p>Mintys</p> <p>Tai pasakyta prieš šimtmetį. Nežinia, ar tai aktualu šiuolaikinei visuomenei. Tačiau šiuolaikiška kalbėti apie prisitaikymą (adaptaciją). Įdomu, ką apie tai pasakys mano klausytojai.</p>	<p>Asociacijos</p> <p>Paskatinsiu klausytojus analizuoti Duboso apibrėžimą taip pat vartojant sąvokas „imunitetas“; „specifinis imunitetas“; „virusas“.</p> <p>R. J. Dubosą jau žinojau kaip posakio „Mąstyk globaliai, veik lokaliai“ autorių.</p>

Atlikę užduotį, dalyviai pasako, ar „langas“ jiems naudingas, kaip (ar) šis konspektavimo būdas gali padėti mokantis naujų dalykų.

3 uždutis. Įvairaus pobūdžio tekstų konspektų palyginimas. Įžvalgos apie pastabų specifiškumą.

Vadovas išdalija klausytojams tekstą (žr. III priedą), prašo jį sukonspektuoti ir po to atsakyti į klausimus:

- Kokius tekste pateiktus faktus apie riziką sveikatai dar norėtumėte patikslinti ar patikrinti? Kada (kaip) metodas „Pastabų langas“ gali skatinti kritinį mąstymą?
- Kurį iš trijų analizuotų tekstų, jūsų nuomone, „Pastabų langas“ pavertė geriau įsimenamam? Ar savo veikloje, tobulindami sveikatos mokymo (mokymosi) procesą, pasitelksite šį konspektavimo metodą? Kodėl?

V. SVEIKATOS MOKYMO PRATYBŲ, KURIOSE TAIKOMAS „PASTABŲ LANGAS“, PLANAVIMAS

Rengiantis pamokoms ar pratyboms, kuriose bus taikomas ir šis metodas, svarbu numatyti:

- Koks pamokos (pratybų) tikslas? Kodėl klausytojai turėtų taikyti „Pastabų langą“?
- Kaip, per kokią temą ar tekstą parodysiu klausytojams pavyzdį, kaip veiksmingai pasinaudoti pastabų langu?
- Kaip gausiu klausytojų atsakymus ir kaip šie atsakymai man atskleis mokymų naudą?
- Kaip perteiksiu klausytojams žinią, kad „Pastabų langas“ yra veiksmingas konspektavimo ir sveikatos studijų būdas bei įrankis?
- Kaip panaudosiu atskiras pastabų lango skiltis (faktų įvardijimas; klausimų formulavimas; minčių kūrimas; asociacijų kūrimas), kad klausytojams padėčiau atkreipti dėmesį į jų prioritetus studijuojant su sveikata susijusias disciplinas?

VI. PRIEDAI

I PRIEDAS. Keisti ar prisitaikyti?

„Tiek teigiamas, tiek neigiamas emocijas bei stresą sukelia įvairūs vidiniai ir išoriniai dirgikliai. Vidiniai susiję su fiziologija (alkis, nuovargis, skausmas ir kt.), o išoriniai kyla iš mus supančios aplinkos (gamta, pastatai, transportas, įrengimai, žmonės,

veikla ir kt.). Ir mes patys galime daryti įtaką savo aplinkai ir taip valdyti vidinius dirgiklius.

Žinoma, yra dalykų, kurie nepasiduoda mūsų įtakai, tad prie jų tenka prisitaikyti. Svarbu išmintingai atskirti tai, ką galime pakeisti, ir tai, prie ko tenka prisitaikyti.

- Didžiausios problemos ir stresas kyla tuomet, kai supainiojame šiuos dalykus imame keisti tai, ko negalime pakeisti, o taikomės prie to, ką privalome pakeisti.
- Taigi, pasvarstykime, ką mes galime pakeisti, kokie dažniausiai pasitaikantys dirgikliai gali mūsų įtakai pasiduoti, kad geriau jaustumėmės, o kuriuos turėtume priimti kaip neišvengiamus.

Atidėliojimas ir skubėjimas. Daug vidinės įtampos sukelia nuolatinis skubėjimas dėl nebaigtų darbų, todėl liaukimės juos atidėlioti rytdienai. Pačius nemaloniausius darbus padarykime pirmiausia, kad vėliau galėtume užsiimti mėgstama veikla. Galime netgi susikurti ritualą ir žaismingai jį pavadinti, pvz., rytinis varlės pabučiavimas. Pradėkime veikti dabar, nes kuo ilgiau atidėliosime, tuo bus sunkiau.“ (4)

II PRIEDAS. Posakiai apie sveikatą.

Chirurgas Henri Marie René Leriche (1879–1955): „*Sveikata yra gyvenimas, neapsunkintas tavo kūno.*“ Mikrobiologas René Julies Dubos (1901–1982): „*Sveikata yra aplinkybės, prie kurių prisitaikydamas veikia organizmas, tuo pačiu metu išlaikydamas savo individualų vientisumą.*“ (3)

III PRIEDAS. Mokslininkai paneigė populiarią mitą apie alkoholį.

„Taurė vyno nepakenks“ – klaidinantis posakis. Taip pat klaidinga manyti, kad yra „saugus alkoholio kiekis“.

Svaigiųjų gėrimų vartojimas siejamas su blogesne smegenų sveikata – tai įrodo Oksfordo universitete (Jungtinė Karalystė) atliktas tyrimas. Mokslininkai atliko 25 tūkst. savanorių galvos smegenų tyrimus, taikydami kompiuterinę tomografiją, ir vertino pilkosios smegenų medžiagos apimties ir alkoholio vartojimo įpročių ryšį. Nustatyta, kad alkoholio vartojimas turi įtakos galvos smegenų pilkosios medžiagos pokyčiams. Kuo

daugiau žmogus vartoja alkoholio, tuo mažiau jis turi galvos smegenų pilkosios medžiagos, – tvirtino tyrėjai. Galvos smegenų tūris mažėja su amžiumi, mažesnis tūris lemia ir blogesnę atmintį. Tyrėjai dar pastebėjo, kad alkoholio įtaka buvo didesnė nei kitų nuo žmogaus gyvenimo būdo priklausančių veiksnių.

Alkoholio rūšis nesvarbu. Mokslininkai taip pat tyrė, ar vartojimo įpročiai ir alkoholio rūšys turėjo įtakos tam, kaip alkoholis veikia galvos smegenis. Nustatyta, kad nėra „saugaus“ mėgavimosi alkoholiu lygio, o tai reiškia, kad bet kokio alkoholio kiekio suvartojimas yra blogiau nei jo nevartojimas. Tyrėjai taip pat nerado įrodymų, ar nuo alkoholinio gėrimo rūšies (vynas, gėrimai su spiritu, alus) priklauso žalos smegenims stiprumas. Tačiau dėl tam tikrų aplinkybių – aukštas kraujospūdis, nutukimas, gausus alkoholio vartojimas – galimas stipresnis neigiamas poveikis. Taigi įsitikinimas, kad gero taurė vyno dar niekam nepakenkė, yra klaidingas. „Labai daug žmonių vartoja alkoholį klaidingai manydami, kad jie tai daro „saikingai“, kad tai jų nežaloja ar net gali padėti sveikatai“, – nurodo mokslininkai. Visuomenei svarbu žinoti apie veiksnius, padėsiančius išvengti smegenų pažeidimų ir atminties sutrikimų ir dėl to, kad nėra veiksmingo neurodegeneracinių ligų (demencijos ir kt.) gydymo.

Nėra saugios ribos. 2018 m. žurnale „The Lancet“ paskelbtoje tyrimo apžvalgoje teigiama, kad alkoholis yra svarbiausias 15–49 metų amžiaus žmonių ligų išsivystymo ir priešlaikinės mirties rizikos veiksnys. Vidutiniškai beveik viena iš dešimties mirčių pasaulyje siejama su alkoholio vartojimu.

Seniai žinoma, kad gausus alkoholio vartojimas kenkia smegenims, – teigia Jungtinės Karalystės Alkoholio tyrimų instituto tyrėjai. Alkoholis veikia visą kūną, visas struktūras, todėl yra esminis rizikos susirgti veiksnys. Londono karališkojo koledžo Geriatriinės psichiatrijos klinikos mokslo darbuotojas Tony Rao CNN sakė, jog dėl didelio tiriamųjų skaičiaus yra mažai tikėtina, kad tyrimo išvadose būtų nepagrįstumo. T. Rao taip pat teigė, kad tyrimas pakartoja ir papildo ankstesnius tyrimus, kurie atskleidė, jog žmogaus galvos smegenų struktūros ir funkcijų pažeidimų rizikos požiūriu saugaus alkoholio vartojimo lygio nėra. „Nedideli atminties ir mąstymo pokyčiai dėl alkoholio vartojimo ne iš karto pastebimi, jeigu atliekami įprasti intelekto tyrimai. Bet galvos smegenų funkcijos dėl alkoholio vartojimo gali slopti pamažu, kol galiausiai pasireiškia kaip pastebimi ir jau negrįžtami atminties sutrikimai“, – teigė mokslininkas. (6).

LITERATŪRA

1. Aktyvaus mokymosi metodai. Mokytojo knyga. – 1998.
2. Harvey F. Silver, Richard W. Strong, Perini Matthew J. Mokytojas strategas. Kaip kiekvienai pamokai pasirinkti tinkamą, tyrimais pagrįstą mokymo metodą. – 2012.
3. Raimonda Ragauskienė. Mirties nugalėti nepavyko. Biržų ir Dubingių kunigaikščių Radvilų biologinė istorija (XV a. pabaiga – XVII a.) – 2017.
4. Rita Regalė. Gyvenimui be streso. – 2021.
5. Linda Bress Silbert, Alvin J. Silbert. Kodėl geri vaikai gauna prastus pažymius. – 2019.
6. Mokslininkai paneigė populiarų mitą apie alkoholį. Prieiga internete: <https://www.lrytas.lt/sveikata/gyvenu-sveikai/2021/06/02/news/mokslininkai-paskelbe-verdikta-nera-saugaus-alkoholio-kiekio-zala-smegenims-garantuota-19583729>.