

**Комитет образования города Курска
МКУ «Научно – методический центр города Курска»
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 20 имени А.А.Хмелевского»
города Курска**



**Здоровьесберегающие технологии.
Мониторинг знаний обучающихся школы 1 степени о здоровом
образе жизни в свете реализации Федерального государственного
образовательного стандарта начального общего образования**

**По материалам семинара, проведенного
на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 20
им. А.А.Хмелевского» города Курска**

Курск -2013

Чаплыгина Т.Н.,
педагог- психолог
высшей квалификационной категории
МБОУ "Средняя общеобразовательная
школа № 20 им. А. А. Хмелевского»

Мониторинг психофизиологической комфортности образовательного процесса



Объективная и всесторонняя оценка проблемы охраны и укрепления здоровья школьников – важный актуальный вопрос деятельности образовательного учреждения. Как правильно определит эффективность здоровьесберегающей деятельности школы, и все ли участники образовательного процесса поддерживают ее? Постараемся сегодня разобраться в данных вопросах.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. **Здоровый образ жизни** объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни:

- благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;
- оптимальный двигательный режим (культура движений);
- закаливание организма;

- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- положительные эмоции.

Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что культура **здорового образа жизни личности** - это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования.

Для мониторинга здоровьесберегающей деятельности можно использовать следующие методики:

1. Методика “Определения коэффициента утомляемости для групп обучающихся (класса) по дням учебной деятельности”.
2. Методика “Оценка эффективности здоровьесберегающей деятельности МБОУ”.

Эти методики рекомендуется применять один раз в начале или в конце учебного года с привлечением независимых экспертов.

Комплексное применение здоровьесберегающих технологий идет по следующим направлениям:

- Создание здоровьесберегающей инфраструктуры МБОУ (психологически и физиологически безопасной для учителя и ученика среды);
- Организация физкультурно-оздоровительной работы
- Организация просветительско - воспитательной работы обучающихся, направленной на изменение их ценностных установок по отношению к здоровью и здоровому образу жизни.
- Организация просветительской и методической работы с педагогами и родителями.

Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения.

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос обучающихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от обучающихся дополнительных адаптационных усилий;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;

4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;

6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

8) позы обучающихся, их чередование;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с тремя повторениями каждого упражнения;

10) наличие у обучающихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение обучающимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на уроке;

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления обучающихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Обучающиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает

эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выразить свою точку зрения.

К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

1) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

2) момент наступления утомления обучающихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

3) темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы обучающихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;
- спокойное завершение урока: обучающиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с обучающимися;
- задержка обучающихся в классе после звонка (на перемене).

Важным фактором успешности мониторинга состояния здоровьесберегающей деятельности школы является взаимодействие с родителями обучающихся, которые располагают многими сведениями, имеющими решающее значение для комплексной оценки, особенно когда речь идет о внешкольных факторах риска нарушения здоровья и о поведенческих реакциях ребенка за стенами школы.

Поэтому необходимо, чтобы классный руководитель во время классных собраний обучающихся, а так же родительских собраний довел до сознания детей и их родителей важность точного, полного и корректного заполнения анкет. Важно так же убедить их в том, что вся информация, полученная в процессе мониторинга, носит конфиденциальный характер и никогда и

никаким образом не разглашается. Информация необходима для получения статистических результатов, а не индивидуализированных сведений.

Памятка учителю от ребёнка



- ❏ Помните, что для меня не одинаковы все уроки и дни недели. То, что я хорошо делаю на втором уроке, я не всегда могу делать на шестом.
- ❏ Когда я устаю - дайте мне отдохнуть на уроке, пожалуйста. Мне одинаково нравятся и физкультминутки, просто добрые слова во время урока.
- ❏ Даже у Пушкина по математике были "двойки". И мне даются не все предметы одинаково легко.
- ❏ Я - ребенок, я люблю побегать и повеселиться - дайте мне такую возможность, и я не буду вертеться во время объяснения нового материала.
- ❏ Пусть в классе у меня будет место, где я смогу отдохнуть так, как хочу.
- ❏ Лучше всего я работаю первых 10 - 20 минут урока, мне тяжело заниматься последние пять минут урока и на перемене.
- ❏ Объясните мне, для чего нужны знания, полученные в школе, и мне станет интересно учиться.
- ❏ Не принижайте мои достоинства и не ущемляйте мои права, и вы увидите, как я уважаю своих учителей.
- ❏ Как приятно заниматься в чистом, проветренном классе! Я готов сделать наш класс самым лучшим.
- ❏ Расскажите моим родителям, что вы требуете от меня, чтобы мне не пришлось спорить с ними дома.
- ❏ Когда я голоден или хочу пить, я не могу думать об учебе.
- ❏ Дайте мне право на ошибку, помогите мне в сложной ситуации.
- ❏ Подарите мне возможность сделать столько, сколько я могу в классе и дома.

Практические рекомендации для учителей, обучающихся детей с синдромом дефицита внимания, с гиперактивностью.

- Гиперактивный ребёнок всегда должен находиться перед глазами учителя, в центре класса, прямо у доски. Оптимальное место-первая парта напротив стола учителя или в среднем ряду.
- Разрешайте ребёнку через каждые 20 минут вставать и ходить в конце класса.
- Предоставьте возможность быстро обращаться к вам за помощью в случае затруднения.
- Направляйте энергию гиперактивных детей в полезное русло: вымыть доску, раздать тетради и т.д.
- На определённый отрезок времени давайте лишь одно задание. Если предстоит выполнить большое задание, то оно предлагается ему в виде последовательных частей, и учитель периодически контролирует ход работы над каждой из частей.
- Давайте задания в соответствии с рабочим темпом и способностями ученика. Избегайте предъявления завышенных или заниженных требований к ученику.
- Давайте короткие, чёткие инструкции.
- Избегайте резких запретов (нет, нельзя), предоставьте свободу выбора.
- Заранее договаривайтесь с ребёнком.
- Используйте тактильный контакт.
- Используйте на уроках элементы игры и соревнования.
- Чаще хвалите ребёнка.
- Создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребёнок может показать свои сильные стороны и стать экспертом в классе по некоторым областям знаний.
- Стройте процесс обучения на положительных эмоциях.
- Помните, что с ребёнком необходимо договариваться, а не стараться сломить.

