Методическая разработка:

«**Благополучие здоровья детей зависит от здоровья учителей»**

*«Здоровье – это состояние полного*

*физического, психического и социального*

*благополучия, а не только отсутствие*

*физических дефектов или болезней»*

*Устав ВОЗ*

Проблема здоровьесбережения школьников находится в центре внимания любого коллектива общеобразовательного учреждения. Нас, учителей, не может не волновать здоровье подрастающего поколения.

Часто, говоря о здоровье, мы имеем ввиду отсутствие болезней, хотя оно включает в себя не только физическое, но и психическое и социальное благополучие человека. В современном мире его главной составляющей также является умение приспосабливаться к меняющимся жизненным условиям. Таким образом, происходит процесс формирования равновесия между врожденным потенциалом организма и умением адаптироваться к внешней среде.

Само здоровье является непременным условием успешного решения задач, целей и планов человека как в личном, так и в профессиональном отношении. Оно необходимо для самореализации, развития физического, творческого и духовного потенциала человека.

Всемирная организация здравоохранения предлагает использовать понятие «психическое здоровье», под которым подразумевает наличие ресурса, позволяющего преодолевать стрессы и затруднения и обеспечивающее гармоничное взаимодействие человека и окружающего мира. Благосостояние людей зависит прежде всего от их образа жизни.

Профессия учителя относится к одному из видов деятельности, приводящему к стрессовым ситуациям, которые превышают реально возможный психический потенциал человека. По данным НИИ медицины труда, около 60% педагогов склонны к неврозам.

Следствием повышенного напряжения часто становятся резкая смена настроения, усталость, безразличие, грубость. Эмоциональная несдержанность вызывает у преподавателя чувство вины, что в конце концов приводит к разочарованию в себе. Медиками зафиксировано, что профессиональными заболеваниями учителей все чаще становятся гипертония, астма и язва желудка.

Физическое и психическое благополучие педагога – необходимое условие здоровья учеников.

Педагоги, удерживающие негатив в себе, как правило, приходят к заболеваниям нервной системы и, в конечном счете, к профессиональной непригодности.

Физические и нервно-психические нагрузки часто приводят к профессиональной деформации личности (психологические изменения, оказывающие негативное влияние на структуру личности и профессиональную деятельность). Начинаются проблемы с памятью, снижается интерес к работе, эмоциональное опустошение, учитель становится нетерпим к чужому мнению, испытывает негативную реакцию на критику, неспособен к самокритике, то есть налицо «синдром профессионального выгорания».

Это состояние не может не отражаться на учениках. Дети такого педагога постоянно раздражают, на уроке учитель при незначительном нарушении дисциплины «выходит из себя», начинает кричать. Сегодня наблюдается все больше гиперактивных детей, долго сидеть в определенном положении они не способны, они крутятся, разговаривают, мешают вести урок. Учитель это понимает, но ему нужно пройти новый материал, он делает замечания таким детям. В конце концов устает сам, устают дети от постоянных окриков. И часто урок «не удается» быть таким, как его задумал педагог.

Но есть выход из этой ситуации. Что нужно сделать учителю? Прежде всего, в начале учебного года, следует провести психодиагностику учеников каждого класса.

Следовательно, учебно-воспитательный процесс в целом, все педагогические концепции должны иметь здоровьесберегающий характер.

Под обобщенным понятием **«психосберегающие технологии»** понимается *совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при которых выполняется как минимум четыре требования:*

1. Учет индивидуальных (интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и других) особенностей ребенка, его темперамента, характера восприятия им учебного материала, типа памяти, характера функциональной асимметрии полушарий головного мозга и т.п.

2. Исключение чрезмерной, изнуряющей интеллектуальной, эмоциональной, нервной нагрузки при освоении учебного материала, стремления добиться оптимальных (наилучших из возможных для конкретного ребенка) результатов обучения при минимально необходимых затратах времени и сил учащихся.

3. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который обеспечивает поддержание только благоприятного морально-психологического климата в классном коллективе, безусловное сохранение, поддержание и укрепление психического здоровья детей, всемерное исключение всех факторов, могущих негативно повлиять на психическое состояние ребенка (авторитарное давление, грубость, едкая обидная ирония, бестактность).

4. В организации и осуществлении образовательного процесса акцент делать не только на подходе, не приносящем вреда, но и на том, чтобы научить ребенка самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, оскорблений, обучать его средствам психологической защиты.

Переработав соответствующую литературу по данному вопросу, я составила памятку для учителей.

**Памятка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Категории детей | Особенности | Рекомендации |
| Левополушарные дети | Имеют предрасположенность к вер­бальным видам деятельности; хорошо контролируют свою речь; склонны к ана­лизу; хорошо разбираются в правилах. | Ориентировать на контроль результатов объяснения. Давать тесты множественного выбора. |
| Правополушарные дети | Обладают пространственным вооб­ражением; склонны к синтезу; не очень хорошо понимают правила; плохо справляются с деятельностью, требую­щей самоконтроля. | Предлагать свободное обсуждение, подведение итогов, внимательное слушание.  Тесты-задания давать с «открытыми» вопросам. |
| Дети с лабильным (быстрым) типом реагирования | Легко переключаются и приспосабливаются к изменяющимся условиям. | Дети могут выполнять задания разного характера, возможны блиц-вопросы, пересказы, соревнования.  Тип теста - с фиксированным сроком выполнения. |
| Дети с инертным (медленным) типом реагирования | «Застревают» в ситуации однородной стимуляции действий. | Давать работу в малых группах, давать возможность обучать других, давать письменные задания, не предлагать часто- и быстроменяющихся заданий, не требовать быстрого изменения неудачных формулировок или быстрого устного ответа на неожиданный вопрос, не спрашивать в начале урока.  Тип теста - с неограниченным сроком выполнения. |
| Кинестеты | Отвечают на физическое поощрение. При общении стоят близко, касаются людей. Им характерно обилие движений, много жестикулируют. У таких детей раннее физическое развитие. Они лучше обучаются, делая. При чтении водят пальцами. Подбородок держат вниз, голос может быть довольно низким. Хорошо помнят общее впечатление о событии. | Предлагать решение задач с использова­нием предметов, игры и соревно­вания, проведение экспериментов, самостоятельную работу с демонстрационной техникой, разыгрывание по ролям, организовывать группы с переменным составом.  Тип теста - демонстрация / ролевая игра. |
| Аудиалы | Легко отвлекаются, легко повторяют услышан­ное. Задумавшись, разговаривают сами с собой, шевелят губами при чтении, проговаривая слова. Говорят ритмически. Предпочитают счет и письмо. В группе часто бывают самыми разговорчивыми, любят дискуссии. Чувствительны к интонации. | Предлагать диалоговый режим, работу с аудиозаписями и видеофиль­мами, устные задачи.  Тип теста - устный ответ. |
| Визуалы | Организованы, наблюдательны, как правило, спокойны. С трудом понимают словесные инструкции (переспрашивают), при этом - хорошие рассказчики. Хорошо помнят то, что видели. При разговоре подбородок держат вверх, голос может быть высоким. Имеют живую, образную фантазию. | Предлагать чтение с доски, чтение статей, видеофильмы.  Тип теста - письменный ответ. |
| Дискреты | Логически ориентированы. Говорят монотонно и занудно, используют много специальных терми­нов. При общении не любят, чтобы их касались, не смотрят в глаза. Жестикулируют очень мало. Юмора не понимают. Упорны, целеустремлены. Хорошие исполнители. Для общения закрыты. | Предлагать рассуждения, доказательства, анализ, мозговой штурм, проведение эксперимента и опреде­ление результатов задания. Предпочтительна работа в одиночку.  Тип теста - решение каких-либо задач. |
| Дети с сильным типом нервной деятельности | Высокий темп деятельности приходится на начало урока и постепенно снижается. | Использовать оценки как ориенти­рующий фактор, повышающий продуктивность работы. Следить, чтобы деятельность не была монотонной, не предлагать однотипных заданий. Задания предлагать от легких к трудным. |
| Дети со средним типом нервной деятельности | Максимальный темп деятель­ности удерживается примерно на одном уровне в течение урока. |
| Дети со средне-слабым типом нервной деятельности | Возможно временное снижение темпа из-за утомления. | Не ставить в ситуацию, требующую быстрого ответа, предоставлять достаточно времени на обдумывание и подготовку. При возможности предлагать отвечать не в устной, а в письменной форме, давая время для проверки и исправления написанного. По возможности, спрашивать в начале урока и, желательно, в начале дня. |
| Дети со слабым типом нервной деятельности | Темп работы быстро снижается и остается на низком уровне в течение урока, занятия. |
| Холерики | Резкая смена настроений, повышенная эмоциональная реактивность и возбудимость (до вспыльчивости и агрессии). Быстрый темп в движении и речи. Прямолинейность. Спосо­бен преодолевать значительные трудности. Наибольшей результативности достигает в деятельности, требующей повышенной реак­тивности и значительного единовременного напряжения сил. | Полезно контролировать их деятель­ность. Недопустимы резкость и не­сдержанность, так как эти действия могут вызвать ответную реакцию. Необходима тре­бовательность. Оценка энергичная (допускается отрицательная). |
| Сангвиники | Легкая приспособляемость к изменяющимся условиям, повышенная контактность с окру­жающими. Чувства легко возникают и быстро сменяются. Быстро образуются временные связи, стереотипы подвижны. Способен к быстрому переключению внимания и деятель­ности. Подходит деятельность, требующая быстрых реакций, значительных усилий, распределенности внимания. | Необходимо непрерывно ставить новые, интерес­ные задачи, требующие сосредоточе­ния и напряжения. Необходимо по­стоянно включать детей вактивную деятель­ность и систематически поощрять их усилия. |
| Флегматики | Реакции замедленные, настроение устойчи­во. Проявляет настойчивость в доведении де­ла до конца. Переключение внимания и дея­тельность несколько замедлены. Стереотипы малоподвижны, и поведение в ряде случаев недостаточно гибко. Наиболее успешен в дея­тельности, где требуется равномерное напря­жение сил, усидчивость, устойчивость внима­ния и большое терпение. | Нужно вовлечь их в активную дея­тельность и заинтересовать. Они тре­буют к себе систематического внима­ния. Их нельзя быстро переключать с одной задачи на другую. |
| Меланхолики | Повышенная ранимость, склонность к глу­боким переживаниям. Чувства легко возника­ют, плохо сдерживаются, внешне отчетливо видны. Сильные внешние воздействия затруд­няют его деятельность. Он интровертирован, застенчив, робок, нерешителен. В благопри­ятной обстановке достигает значительных успехов в деятельности, требующей повышен­ной чувствительности и точности. Малоустой­чив к трудным ситуациям, более расположен к нервно-психическому срыву. | Не допускать не только резкость и грубость, но и просто повышенный тон, иронию. К ним нужно проявлять осо­бое внимание, вовремя похвалить за проявленные успехи. Отрицательную оценку следует смягчить. |

Конечно, очень трудно подготовить урок для всего класса, где есть аудиалы, визуалы и кинестетики. Можно предложить такой вариант заданий к уроку – заочной экскурсии по изучаемому вопросу:

Аудиалам: прослушайте аудиосопровождение к исследуемому объекту, видеопередачу об исследуемом объекте, спросите у окружающих о впечатлениях и поделитесь информацией с классом.

Визуалам: познакомьтесь с рисунками, схемами, прочитайте книги, заметки о морфофизиологических особенностях изучаемого объекта и составьте рассказ о нем, используя иллюстративный материал.

Кинестетикам: по-возможности встретиться с исследуемым объектом. Какие запахи, ощущения вас радуют, какое у вас возникает настроение? Можете взять у кого-либо интервью. Поделитесь своими и чужими ощущениями.

Чтобы урок был продуктивным, а обучение - эффективным, учитель должен использовать приемы для обучения **правополушарных детей** – это **приемы развивающих упражнений.**

Вот некоторые из них:

1. «Фантазирование – сочинение с различными заданиями» (например: после изучения темы «Методы исследования», 5 класс, целесообразно подготовить домашнее задание по использованию методов исследования).

2. «Составление загадок, шуток, скороговорок, мини-сочинений» (например: синквейны).

3. «Изменение окраски» (Шагнули в картинку. Что увидели, услышали, почувствовали? Какими красками вы бы изобразили картинку? Что можно добавить, убрать? Почему?).

4. «Описание» (Предложить описать явление, объект).

5. «Оживление» (Предложить детям описать природу, явление, объект в лице живого существа или стихи по опорным словам).

6. «Словесное рисование» (Придумать и нарисовать картинку. Например: в 5 классе Задание №3 стр. 90 Рабочей тетради на печатной основе к учебнику А.А. Плешакова, Н.И. Сонина «Природоведение», 5 кл. – придумать эскизы плакатов в защиту природы).

7. «Жизнь в плоскости» (Предложить представить себя на месте того объекта, что есть в изучаемом материале, например, «Я – динозавр» – 5 класс).

8. «Системный лифт» (Описать круговорот воды в природе).

9. «Синтез» (Сформулировать выводы после наблюдений).

10. «Пробы и ошибки» (Предложить: помоги себе сам, займи себя, найди то, что тебе дорого, по душе).

11. «Проблемный вопрос» (Как можно путешествовать по эпохам, не выходя из дома?).

12. «Дополнение» (Учитель начинает – дети заканчивают).

13. «Звуковое ощущение» (Какие звуки издает дождь, свет, музыка весны, зимы и др.? – 5 класс).

Все эти методы направлены на развитие творческого восприятия.

**МЕТОДЫ ДИАГНОСТИК**

1. **Опросник Аннет**

(Источник: Калягин В. А., Овчинникова Т. С. Энциклопедия методов психолого-педагогической диагностики лиц с нарушениями речи. – СПб: КАРО, 2004 – 432с. С.334-337).

В настоящее время придается большое значение исследованию асимметрии полушарий головного мозга, в частности, их разного участия в организации речевой деятельности, например письма. Для оценки этого показателя чаще всего применяются анкетные методики. Одной из популярных методик, позволяющих быстро получить предварительную информацию о наличии леворукости, является опросник М. Аннет.

###### Методика определения типа мышления (ведущее полушарие).

*Выполните несколько заданий.*

**1.** Быстро, не думая, переплетите пальцы обеих рук. Большой палец какой руки (правой или левой) оказался сверху? Разомкните руки и пере­плетите пальцы наоборот. Как удобнее? Напишите буквы *П* (правая) или *Л* (левая). И так пишите в каждом последующем задании.

**2.** Не раздумывая, скрестите руки на груди, став в «позу Наполеона». Предплечье какой руки оказалось сверху? Попробуйте сделать наоборот. Как удобнее? Напишите буквы *П* и *Л.*

**3.** Покажите, как вы аплодируете. Как правило, активно при этом пере­мещается ведущая рука, ударяя о другую, почти неподвижную.

**4.** Возьмите ручку или карандаш. Попробуйте прицелиться, выбрав мишень и глядя на нее обоими глазами через кончик ручки или карандаша. Зажмурьте один глаз, потом другой. Если мишень сильно смещается при зажмуренном левом глазе, то левый глаз ведущий, и наоборот.

**5.** Возьмите в каждую руку по карандашу и, действуя одновременно обе­ими руками, нарисуйте, не глядя, круг, квадрат, треугольник. Сравните изоб­ражения каждой пары фигур. Изображения, выполненные ведущей рукой, обычно выглядят более полными и правильными.

Теперь подсчитайте; сколько у вас *П* и *Л.*

Если в четырех или пяти пробах ведущая рука — правая, то ведущее полушарие — левое. Значит, вы - человек мыслительного типа. Если на­оборот, то — художественного.

По полученным результатам проведенной диагностики по методике на определение типа мышления, учащиеся рассаживаются таким образом:

*Классная доска*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *первый ряд*  *левополушарные* |  | *средний ряд*  *смешанный тип* |  | *третий ряд*  *правополушарные* |

**Урок с применением психосберегающих технологий**

При разработке урока в 10 классе по теме «Доказательства эволюции» я опиралась на параметры здоровьесберегающего урока.

*Подготовительная работа к уроку:*

1) Изучение индивидуальных особенностей учащихся 10 класса. Предварительная диагностика.

2) Работа по данной технологии проведена в начале учебного года.

3) Подготовка различных материалов – для детей с разным типом восприятия информации. Для детей-левополушарных – оформлена доска, для правополушарных – листы с упражнением, которое было на доске. Для детей смешанного типа по их желанию имелся раздаточный материал.

**Структура урока:**

**1. Эмоциональный настрой** через интеллектуальную разминку: ученикам предложено закончить предложение до того, как они сядут. ("Если бы не было биологических законов, то...?"). Каждый ученик ответил на этот вопрос, согласно своим индивидуальным особенностям, своим взглядам.

**2. Вывод темы** – ученики сами выводили тему на основе сравнения слов, указанных на доске и на раздаточном материале (для правополушарных).

**3. Выработка алгоритма действия** по изучению каждого вопроса по теме урока.

**4. Закрепление** (с использованием специального инструментария для проведения "немого " диктанта - диктант на экране).

**Для *визуального* типа характерно:**  
1. В общении соблюдает дистанцию, часто смотрит на собеседника.  
2. Любит порядок на столе, парте.  
3. Красивый, аккуратный почерк.  
4. Мало отвлекается на шум.  
5. Возможны трудности при восприятии аудиальной информации.

**Для *аудиального* типа характерно:**  
1. При чтении и письме шевелит губами, проговаривая слова.  
2. Может хорошо имитировать речь других людей, звуки природы. Хорошо декламирует.  
3. Сильно отвлекается на шум.

**Для *кинестетического* типа характерно:**  
1. При общении стоит близко к другому человеку, может часто до него дотрагиваться.  
2. Характерна живая мимика, выраженная жестикуляция.  
3. На столе, парте возможен беспорядок.  
4. Возможен неряшливый почерк.  
5. Часто вертит в руках какой-либо предмет.  
6. Возможны проявления различных эмоциональных реакций.  
7. Чувствителен к эмоциональным методам обучения.