

Учреждение образования «Могилевский государственный областной институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов образования»

*Применение  
здоровьесберегающих  
технологий в условиях  
средней  
общеобразовательной  
ШКОЛЫ*

*(Методические рекомендации)*

Могилев. 2006

**Печатается по решению редакционно-издательского совета**

**УО «МГОИПК и ПРР и СО»**

Составители:

**Лазаренко Н.В.** – старший преподаватель кафедры педагогики и психологии УО «МГОИПК и ПРР и СО»;

**Когутенко И. А.** – педагог-психолог СШ № 25 г. Могилева;

**Бурачевская Т.И.** – начальник отдела естественно-научных дисциплин УО «МГОИПК и ПРР и СО»;

**Бурачевская М.А.** - методист отдела охраны прав детства и специального образования  
УО«МГОИПКиПРРиСО»

Рецензенты:

**В. М. Вайлунов** – старший преподаватель кафедры педагогики и психологии УО «МГОИПК и ПРР и СО»;

**И. А. Терешко** – директор Каменской СШ, Бобруйского района;

**Е. В. Шахрай** – заместитель директора по УВР СШ № 25 г. Могилева

Развитие математических способностей учащихся. Могилев: УО«ГОИПК и ПРР и СО», 2006. – 70 с.

Данная работа посвящена вопросу применения здоровьесберегающих технологий в практике работы учителя. В сборник включены материалы, отражающие опыт работы инновационной площадки « Применение здоровьесберегающих образовательных технологий в условиях средней общеобразовательной школы» на базе СШ №25 г.Могилева и опыт проведения совместных курсов повышения квалификации учителей физики, математики, химии, биологии и астрономии « Здоровьесберегающие образовательные технологии» на базе Каменской СШ Бобруйского района».

Предлагается значительное количество приемов и техник, использование которых будет способствовать повышению профессионального мастерства педагогов и сохранению здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса.

Материалы будут полезны учителям-предметникам, классным руководителям, педагогам-психологам учреждений образования.

## **Введение**

Одним из многочисленных факторов, приведших человечество к современному уровню развития, явился рост и совершенствование образовательных методов и систем.

Наша образовательная система в этот переходный период находится в состоянии постоянных перемен.

Отсюда задача системы повышения квалификации: удовлетворить потребность общества в опережающей подготовке профессионально компетентного, мобильного учителя, способного осуществлять деятельность в постоянно меняющихся условиях, готового к возникновению и решению нестандартных проблем.

К. Поппер пишет в своем труде «Предположения и опровержения. Рост научного знания»: «В науке мы хотим двигать процесс, и это означает, что мы должны стоять на плечах своих предшественников... Мы не знаем, как и где начать анализировать этот мир. Некому нам подсказать. Этого не может сделать даже научная традиция. Она только говорит нам, где и как другие люди начали этот процесс и как далеко они ушли в этом направлении».

Эти слова – хорошая иллюстрация продуктивности деятельности человека и значения интеграции знания для этой деятельности.

Осознание важности этого процесса привело к созданию в Могилевском институте повышения квалификации отдела физико–математических и естественнонаучных дисциплин, что положило начало интеграции учителей физики, математики, химии, биологии, астрономии. В течение 2004-2005 годов проведен ряд совместных акций: методическая конференция, курсы учителей, работающих в профильных классах «Пути повышения профессиональной компетентности»; открыта инновационная площадка «Применение здоровьесберегающих образовательных технологий в условиях общеобразовательной школы» на базе СШ № 25 г. Могилева (директор Елина В.И.).

Итоги этой деятельности подводились на конференции 4-5 мая 2005 года «Ключевые компетенции субъектов учебно-воспитательного процесса как фактор повышения качества образования». Конференция показала необходимость углубления психолого-педагогических знаний учителей-предметников и вывела на первый план проблему сохранения здоровья ученика и учителя. Обсуждение этого вопроса заняло центральное место на заседании круглого стола «Здоровьесберегающая педагогика и технологии ее реализации». В обсуждении проблемы приняли активное участие не только учителя физики, математики, химии, биологии, но и учителя начальных классов, русского языка и литературы, психологи, работники здравоохранения и системы внешкольной воспитательной работы.

Следующей акцией явилось проведение проблемных курсов повышения квалификации учителей физики, математики, химии, биологии и астрономии «Здоровьесберегающие образовательные технологии на базе Каменской СШ Бобруйского района (директор Терешко И.А.).

Предлагаемая работа является результатом совместного поиска путей, приемов, технологий и техник, способных сделать более эффективным и здоровьесберегающим учебно-воспитательный процесс.

Работа содержит три части. Первая часть - «Анализ опыта здоровьесберегающей деятельности школы», в котором отражена краткая информация из опыта работы СШ

№25 г. Могилева по реализации инновационного проекта «Применение здоровьесберегающих образовательных технологий в условиях общеобразовательной школы». В приложениях предлагаются некоторые материалы из практики работы по проекту.

Вторая часть - «Вместе мы можем многое» рассказывает о проблемных курсах учителей физики, математики, химии, биологии, астрономии «Здоровьесберегающие образовательные технологии» на базе Каменской школы Бобруйского района. Через все материалы курсов, приемы и техники, предложенные участниками курсов, основные аспекты лекции по Дальтон -технологии, прочитанной директором принимавшей нас школы, Терешко И.А., психологические приемы, предложенные педагогом - психологом СПШ №25 г. Могилева Когутенко И. А., проходит идея здоровьесбережения.

Часть третья - Методические рекомендации, педагогические приемы, техники, упражнения, способствующие здоровьесбережению учащихся и учителя, имеет два раздела.

1. Приемы, используемые в технологии критического мышления на разных этапах урока и во внеклассной работе.

2. Рекомендации учителю с позиции эффективного тренинга.

В приложениях - физкультминутки, дыхательные упражнения, примеры метафор и символических упражнений, пример использования предложенных приемов эффективного тренинга в обучении учащихся на уроках в ИТУВП (по Н.И.Запрудскому).

Завершают работу материалы, предоставленные заместителем начальника поликлиники УВД Чичеровым М.В. «Здоровый образ жизни - залог успешной работоспособности».

## **Часть 1.**

### **Анализ опыта здоровьесберегающей деятельности школы**

#### ***О работе СШ № 25 г. Могилева по реализации инновационного проекта «Применение здоровьесберегающих образовательных технологий в условиях общеобразовательной школы»***

Самая большая ценность в жизни человека – его здоровье. Как известно, одной из самых актуальных проблем родителей, имеющих детей школьного возраста, является проблема сохранения здоровья ребенка в учебном процессе. Не в меньшей степени эта проблема легла на плечи педагогических работников учебных заведений.

Взросшие требования к выпускнику школы приводят к увеличению объема учебной нагрузки в образовательном процессе. Повышены требования к учащимся в учебных заведениях нового типа – лицее, гимназии, школах со специализированными и профильными классами. Направленность на развитие креативных способностей ученика, привитие навыков исследовательской деятельности приводит к чрезмерному увеличению объемов домашних заданий.

Не является секретом наличие такого факта, когда учитель, убежденный в «особой важности» своего предмета, усложняет его содержание, вводя обширную дополнительную информацию, которая тяжелым бременем ложится на плечи учеников.

Направляя свои усилия к росту образованности детей, мы вместе с тем получаем довольно горькие результаты, когда наши выпускники выходят во взрослую жизнь с проблемами здоровья.

По данным Белорусского научно – исследовательского института санитарии и гигиены, 30-40 % детей нашей республики страдают хроническими заболеваниями. Еще при поступлении в школу 49% детей имеют отклонения в состоянии здоровья. За время обучения в школе эта цифра увеличивается до 86%.

В новых социально-культурных условиях существовавшие ранее педагогические системы не только не способствуют развитию здоровья учащихся, но и даже могут спровоцировать в нем негативные изменения. Очевидно, именно с этим фактом и связано такое обостренное восприятие в обществе проблемы взаимодействия образования и здоровья учащихся.

В 1987 году был опубликован доклад исследовательской группы Всемирной организации здравоохранения Генеральной ассамблеи ООН под очень актуальным названием «Здоровье молодежи – забота общества».

По определению, зафиксированному в уставе ВОЗ, «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие у него болезней и физических дефектов».

Особо отмечается, что для образа жизни молодых людей в большей степени характерны привычки, сопряженные с риском для здоровья, чем для образа жизни других групп населения. Согласно данным Projektgruppe Jugendbuero, для европейских подростков в возрасте от 12 лет и старше, относящихся к нижним и средним слоям обществ, курение, потребление алкогольных напитков и посещение баров имеют не меньшее значение, чем завязывание дружеских отношений или приобретение сексуального опыта. Такие виды деятельности могут даже играть решающую роль в процессе формирования у подростков чувства собственного достоинства. Они являются одним из способов принятия участия, пусть символически, в том, что в понимании подростков является «делами взрослых». Поведение, сопряженное с риском для здоровья, может так же являться для молодых людей одним из способов ухода от разрешения личных конфликтов. Именно поэтому, по мнению экспертов ВОЗ, меры

просветительного характера, направленные на то, чтобы убедить молодых людей отказаться от таких форм поведения, которые представляют опасность для здоровья, или «иммунизировать» подростков против них, имеют лишь ограниченный краткосрочный эффект и не приносят значительного долговременного успеха.

Дополнительным фактором, влияющим на здоровье подростков, являются трудности эмоционального характера, вызванные различными стрессовыми ситуациями, и неготовность подростков к их позитивному разрешению.

Следует учесть, что многие учащиеся, особенно 7–11-х классов, – это дети среднего и старшего подросткового возраста, характеризующегося выраженной эмоциональной неустойчивостью, резкими колебаниями настроения. Аффективные реакции, часто возникающие в ответ на замечания о недостатках, подчас оцениваются как попытка ущемить их самостоятельность, с одной стороны, и необходимость подчиняться строго регламентированным условиям школьной жизни – с другой стороны. Своеобразные «ножницы», возникающие в результате этого, являются провоцирующими факторами, приводящими к конфликтам и нервным срывам. Для подростков характерны проявления полярных качеств психики: целеустремленность и настойчивость, сочетающиеся с импульсивностью и неустойчивостью; повышенная самоуверенность и категоричность в суждениях, быстро сменяющиеся неуверенностью в себе; легкая ранимость, потребность в общении и желании уединиться; застенчивость, соседствующая с развязностью; мечтательность и цинизм; искренняя нежность и открытость, сочетающиеся с черствостью, жесткостью. Это затрудняет формирование здорового детского коллектива, здоровой личности.

Одним из средств решения проблемы становится введение в практику работы школы современных образовательных технологий (СОТ).

В отличие от традиционных методов обучения, ориентированных на передачу и получение детьми готовых знаний, на деятельность ученика как слушателя, наблюдателя и объекта контроля, СОТ, во-первых, формируют и развивают у учащихся способы получения знаний; во-вторых, развивают самостоятельность в выборе действий, темпа и способов деятельности, в-третьих, СОТ ориентированы на организацию образовательной ситуации, где порой важны не сами знания, а переживания, эмоции учеников. В-четвертых, СОТ можно назвать здоровьесберегающими, т. к. дети в процессе урока не перенапрягаются, избавлены от ощущения страха, не сравниваются друг с другом, а только с собой, увлечены общими переживаниями.

С 2004-2005 учебного года СШ № 25 начала работу по реализации инновационного проекта «Применение здоровьесберегающих образовательных технологий в условиях общеобразовательной школы».

В течение организационно – подготовительного этапа была проведена следующая работа:

1. Спланирована система мероприятий по подготовке к реализации проекта его организаторами и участниками (научные консультанты: Авраменко В.В., Чичеров М.В.; методисты УО «МГОИПК и ПРР и СО» Бурачевская Т.И., Кондратьева С.В., Лазаренко Н.В., Вайлупов В.М., Гузикова С.П.; администрация СШ № 25: Елина В.И. (директор), Шахрай Е.В. (зам. директора по УР), Фомина С.Ю. (зам. директора по УР);

педагог – психолог СШ № 25 Когутенко И.А.;  
учителя, работающие в 6 классах - Шлемена Е.А. (мат.), Ганькова О.И. (мат.), Тихонова Л.П. (мат.);

в 9 классах - Фомина С.Ю. (мат.), Степанова С.А. (мат.), Макаревич И.А. (физ.), Лобанова И.И. (хим.), Ранчинская Ж.В. (хим.), Василенко М. П. (биолог), Когутенко И.А. (психолог), Майданова М.А. ( инф.), Ковшун Н.Н. (инф.)). Всего -11 учителей.

2. Разработана система мониторинга, подобрана литература по теме проекта (список прилагается).
3. Систематически (по мере поступления материалов) проводилось ознакомление участников проекта с новыми материалами по изучаемой теме.
4. Проведены консультации для учителей – предметников по вопросам здоровьесбережения методистами УО «МГОИПК и ПРР и СО», администрацией СШ № 25 спланирована тематика круглогодичного семинара по теме «Применение здоровьесберегающих образовательных технологий в условиях общеобразовательной школы». (См. Приложение 1.)

Практический (внедренческий) этап начался с февраля 2005 года.

1. Организовано проведение цикла лекций для учителей и учащихся по здоровому образу жизни методиста республиканского методического центра физического воспитания населения Толкачева В.А., во время которых:
  - а) сняты стартовые характеристики состояния здоровья учащихся;
  - б) проведено анкетирование учащихся «Употребляете ли вы алкоголь, табак и другие наркотики».
2. С целью изучения психологического здоровья учащихся 6-х классов осуществлялся мониторинг школьной тревожности (Использовалась методика самооценки школьной ситуации по Кондашу).

Результаты.

Ноябрь: высокий уровень тревожности – 54%;

норма – 43%;

низкий – 3%.

Март: высокий уровень тревожности – 38%;

норма – 55%;

низкий – 7%.

Выводы: в результате целенаправленной деятельности педагогического коллектива школы к марту наблюдается снижение школьной тревожности.

3. С целью изучения психологического здоровья учащихся 9-х классов также осуществлялся мониторинг школьной тревожности (Использовалась анкета напряженности).

Результаты.

Декабрь: высокий уровень тревожности – 7%;

норма – 72%;

низкий – 21%.

Повторное проведение анкетирования запланировано на май 2006 года.

Психологами школы ежегодно изучается предэкзаменационная тревожность учащихся выпускных (9, 11) классов.

В 2004 – 2005, 2005-2006 годах проводилось изучение уровня эмоционального выгорания педагогов (использовался тест, разработанный на основе шкалы самооценки Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина).

2004 – 2005 уч. год:

высокий уровень тревожности – 22%;

норма – 74%;

низкий – 4%.

2005 – 2006 уч. год:

высокий уровень тревожности – 29%;

норма – 64%;

низкий – 7%.

Интересно, что высокий уровень тревожности наблюдается у учителей со стажем работы 15 и более лет. Можно предположить, что причины эмоционального выгорания являются как субъективными (особенности личности, которые провоцируют чрезмерную чувствительность человека к трудностям профессиональной деятельности, - низкая самооценка), так и объективными (напряженные условия деятельности: необходимость решения трудных, новых ситуаций, интеллектуальные нагрузки, загруженность рабочего дня).

Кроме того, с целью психолого-педагогического просвещения учителей была организована работа психолого-педагогических семинаров: «Конфликт и выходы из него», «Эмоциональное выгорание. Пути преодоления» (2004-2005 г.), «Самоменеджмент учителя, или как лучше организовать свою работу», «Психология формирования имиджа учителя» (2005 -2006 г.). (Планы см. Приложение 2).

Психологами школы проводились занятия с учащимися экспериментальных классов по следующей тематике:

- «О полезных и вредных привычках», «Хозяин своего поведения», «Люди бывают разные», «Человек и обстоятельства» (6-е классы).

- «Психология курения», «Употребление психоактивных веществ: мифы и реальность», «Стресс. Релаксация. Концентрация» (9-е классы).

4. Разработаны методические рекомендации по организации работы учителя с использованием последних достижений психологии и педагогики в области использования здоровьесберегающих педагогических технологий. (см. раздел 3.)

5. Разработаны проекты изучения тем, отдельных уроков (математики, физики, химии, биологии) с использованием лично – ориентированных образовательных технологий, способствующих укреплению психического и физического здоровья учителей и учащихся.

6. Формирование понимания здоровьесберегающей функции школы было продолжено во время заседания круглого стола по теме «Здоровьесберегающая педагогика и технологии ее реализации», организованного в рамках методической конференции «Ключевые компетенции субъектов учебно – воспитательного процесса как фактор повышения качества образования» (4-5 мая 2005 года). Шахрай Е.В., заместитель директора по УР СШ №25, Когутенко И.А., педагог – психолог школы, Кононова О.Д., учитель начальных классов, поделились своим видением организации здоровьесберегающей деятельности в школе. В дискуссии приняли участие: Чичеров М.В., зам. начальника поликлиники УВД Могилевского облисполкома, Могилевский Р. В., врач – психотерапевт поликлиники № 1 города Могилева, Коновалова С.Н., методист Минского Государственного Дворца детей и молодежи, преподаватели УО «ГГУ», «МГУ», методисты УО «МГОИПКИПРРиСО», преподаватели и психологи лицеев и школ Могилевской области.

По итогам конференции была принята резолюция, среди положений которой:

1. Организовать работу круглогодичного семинара учителей физико – математического и естественно- научного цикла «Психология здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии». (План прилагается.)

2. Организовать работу методического лагеря учителей физики, математики, химии, биологии по теме «Здоровьесберегающие образовательные технологии» на базе Каменской СШ Бобруйского района Могилевской области (июнь).

В рамках занятий в методическом лагере (20-25 июня 2005 года) прошли курсовую подготовку по использованию здоровьесберегающих педагогических технологий учителя СШ № 25 Ганькова О.И., Федорцова С.А., педагог- психолог Когутенко И.А.

Администрация СШ № 25, учителя, родители направляют все усилия на повышение уровня самосознания учащихся в плане собственного здоровья, обогащая школьников знаниями о путях его сохранения.

В ходе реализации проекта проводятся семинары для учителей по овладению техникой уроков, берегающих здоровье. В феврале 2006 года проведена декада педмастерства «Применение здоровьесберегающих технологий» (см. Приложение 3) Проблема перегрузок, оптимизация содержания и методов обучения, позволяющих достичь высоких результатов при минимальных затратах сил и здоровья, обсуждаются на заседаниях кафедр, педсоветах, совещаниях при директоре. По результатам психологических исследований даны рекомендации учителям и учащимся по правильному распределению учебной нагрузки в течение недели.

Обучение детей умению сохранять здоровье является составной частью образования.

В этом направлении школа решает следующие задачи:

- Оценить положительные и отрицательные тенденции, влияющие на состояние здоровья и самочувствие учащихся.
- Сконструировать программу индивидуального психологического развития учеников.
- Сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- Помочь ученику освоить программу самооздоровления.

В воспитательном поле практикуются как традиционные, так и новые подходы, формы работы с детьми. Это беседы, классные часы, лекции классных руководителей и специалистов, выставки научно – популярной литературы, анкетирование, тестирование, практикумы, ролевые игры, тренинги, недели и дни здоровья, организация праздников, походов, экскурсий.

Основной вывод ВОЗ звучит следующим образом: в основе деятельности школы по формированию (!) здоровья должна лежать позитивная (!) концепция здоровья, которая подразумевает развитие у учащихся способности к общению, самовыражению, творчеству, а также к изменению себя и своего окружения в лучшую сторону. Здоровым может считаться такой молодой человек, который способен реализовать свои потенции роста и самовыражения и внести свой вклад в развитие общества. Меры по обеспечению более здорового образа жизни не должны сводиться лишь к предупреждению о тех или иных факторах риска или пропаганде конкретных способов изменения стереотипов поведения. Деятельность в области укрепления здоровья должна включать разнообразные способы оказания помощи молодым людям в решении их индивидуальных задач, связанных с развитием, а также социальных проблем, касающихся их учебы и досуга и имеющих для них особо важное значение.

Таким образом, одним из основных направлений по сохранению и развитию здоровья подростков является их обучение преодолению стрессовых ситуаций. Принятие на вооружение стратегии обучения адаптации и преодолению стрессов может сократить число случаев дезадаптации и предотвратить развитие связанных с ней заболеваний. Стратегии обучению адаптации дают возможность быстрого преодоления стресса и использования индивидуумом его собственного потенциала в случаях, когда воздействие вызывающих стресс факторов продолжается.

Из доклада экспертов ВОЗ следует необходимость деятельности школы по формированию здоровья учащихся как целостного явления, соединяющего в себе и медицинские, и психологические, и социальные аспекты. При этом признается тот факт, что санитарно-профилактическая работа в условиях образовательного учреждения является необходимым направлением по развитию здоровья учащихся, но это направление лишь одно из многих в общей деятельности по формированию здорового

молодого человека. Системообразующим направлением деятельности школы по формированию здоровья своих воспитанников, по мнению экспертов ВОЗ, является социально-психологическое, и, соответственно, проблема здоровья молодых людей в условиях образовательного учреждения является проблемой педагогической, связанной непосредственно с организацией целостного учебно-воспитательного процесса.

В третьем тысячелетии, при сложившейся в республике ситуации, должна произойти смена парадигм: с ориентации школы на результат – «Учить здоровью» на ориентацию школы на процесс – «Учиться в здоровой среде».

В настоящее время основными факторами риска считаются усложнение образовательного стандарта, отсутствие повсеместного мониторинга здоровья, несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса, социально – экономические условия жизни.

Чрезмерные учебные нагрузки, нерациональный отдых, постоянно действующие и нарастающие стрессовые ситуации негативно сказываются не только на самом психическом здоровье, но и на сопряженной с ним социальной адаптации.

Таким образом, базовая модель здоровьесберегающей деятельности системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся состоит из следующих блоков:

Первый блок – здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения:

- состояние и содержание здания и помещений школы;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок;
- оснащение медицинского кабинета;
- оснащение школьной столовой;
- организация питания;
- необходимый состав специалистов.

Второй блок – рациональная организация учебного процесса:

- адекватность методов и методик обучения;
- контроль инноваций;
- соблюдение требований к использованию технических средств в обучении;
- индивидуализация обучения.

Третий блок – организация физкультурно – оздоровительной работы:

- полноценная работа с учащимися всех групп здоровья;
- организация занятий специальных медицинских групп (СМГ);
- организация часа активного отдыха (динамической паузы);
- организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;
- организация работы спортивных секций;
- регулярное проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Четвертый блок – просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

- модульные обучающие программы;
- лекции (лекторий), беседы, консультации;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;
- создание общественного совета по здоровью.

Пятый блок – организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями:

- лекции, семинары, консультации;
- приобретение необходимой научно – методической литературы;
- привлечение педагогов и родителей к совместной работе.

Шестой блок – профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья:

- использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний;
- анализ и обсуждение на педсоветах данных о состоянии здоровья школьников, доступность сведений для каждого педагога;
- анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья и их обсуждение с педагогами, родителями;
- создание системы комплексной помощи детям со школьными проблемами;
- привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья школьников.

## Приложение 1

### **План работы семинара «Применение здоровьесберегающих образовательных технологий в условиях общеобразовательной школы» СШ № 25 г. Могилева на 2004-2005 учебный год**

*Цель семинара:* обеспечение педагогического коллектива необходимыми знаниями по использованию лично ориентированных образовательных технологий, способствующих укреплению психического и физического здоровья учителей и учащихся.

*Задачи:*

1. Психологическая подготовка учителей к участию в реализации инновационного проекта по применению здоровьесберегающих технологий.
2. Совершенствование научно – теоретических знаний учителей в области здоровьесохраняющего образования.

#### ***Занятие 1 (ноябрь)***

*Тема:* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителей и школы.

*Вопросы:*

1. Влияние процесса обучения и его интенсификации на здоровье учащихся.
2. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

#### ***Занятие 2 (апрель)***

*Тема:* Изучение и использование последних достижений психолого – педагогической науки по здоровьесберегающим технологиям.

*Вопросы:*

1. Психолого – педагогические методы диагностики здоровья.
2. Практикум. Здоровье и самосовершенствование учителей.

#### ***Литература.***

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М., 2003.
2. Базарный В.Ф. Школьный стресс и демографическая катастрофа России.- Сергиев Посад, 2004.
3. Маслов А. По направлению к психологии бытия. –М., 2002.
4. Смирнов Н.К. Педагог и его здоровье. –М., 1998.
5. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе.-М., 2003.
6. Тихомирова Л.Ф. Деятельность учреждений образования по охране и укреплению здоровья детей.- Ярославль, 2001.

7. Запрудский Н.И. современные школьные технологии. Мн., 2003.
8. Кашлев С.С. Современные технологии педагогического процесса. – Мн., 2001.

## Приложение 2

### **План работы психолого-педагогического семинара «Конфликт и выходы из него» на 2004-2005 учебный год**

*Цель:* обеспечение педагогов психологическими знаниями по предотвращению и преодолению конфликтов.

#### *Занятие 1 ( январь)*

*Тема.* Конфликт как социальный феномен.

1. Теоретическая часть.
  - 1.1 Сущность конфликта и его причины (Купцова Т.М.)
  - 1.2 Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Типы конфликтных личностей. (Когутенко И.А.).
2. Самооценка конфликтности и стратегий поведения в конфликте (проводится методом тестирования).

#### *Литература*

1. Гатальская Г.В., Крыленко А.В. «В школу с радостью», Мн., 1998г.
2. Васильев Н.Н. «Тренинг преодоления конфликтов», С.-П., 2003 г.

#### *Занятие 2 ( март)*

*Тема.* Эффективное общение и рациональное поведение в конфликтных ситуациях.

1. Теоретическая часть.
    - 1.1. Психология переговорного процесса по разрешению конфликтов (Купцова Т.М.).
    - 2.1. Техника уверенного поведения в конфликте (Когутенко И.А.).
- Техника изменения эмоционального последствия конфликтной ситуации (Когутенко И.А.).

#### *Литература*

1. Емельянов С.М. «Практикум по конфликтологии», С.-П., 2001г.
2. Ключников С. «Держи стресс в кулаке», С.-П., 2002 г.

### **План работы психолого-педагогического семинара «Самоменеджмент учителя, или как лучше организовать свою работу» на 2005 – 2006 учебный год**

*Цель:* обеспечение педагогов психологическими знаниями по самоменеджменту и имиджологии для оптимизации профессиональной деятельности.

#### *Занятие 1 (ноябрь)*

*Тема.* Самоменеджмент учителя, или как лучше организовать свою работу

1. Теоретическая часть.
  - 1.1. Понятие самоменеджмента (Купцова Т.М.).
  - 1.2. Техника самоменеджмента (Когутенко И.А.).
2. Самооценка успешности организации работы (проводятся методики анкетирования).

#### *Литература*

1. Р.В. Овчарова. «Практическая психология в школе», Москва, 2002.
2. Р.И. Рогов. «Настольная книга практического психолога в образовании», М.: 1995.

## Занятие 2 (январь)

Тема. Психология формирования имиджа учителя

1. Теоретическая часть.

1.1. Понятие об имидже. Технология построения имиджа (Купцова Т.М.).

2.1. Диагностика педагогического имиджа (Когутенко И.А.).

2.2. Психотехники формирования имиджа учителя (Когутенко И.А.).

### Литература

1. А.А. Калюжный. «Психология формирования имиджа учителя», М., 2004.

2. Р.И. Рогов. «Настольная книга практического психолога в образовании», М.: 1995.

## Приложение 3

### План декады педагогического мастерства «Применение здоровьесберегающих технологий» (2006г.)

№ п/п	Ф.И.О. учителя	Предмет	Тема урока	Особенность урока
1.	Романенко Н.П.	Физика 8 кл.	Решение задач по теме «Работа и мощность тока»	Работа в группах
2.	Фомина С.Ю.	Математ. 9кл.	Движение	Информационные технологии
3.	Годун С.А.	Англ. яз. 1кл.	«Части тела»	Метод проектов
4.	Липская Л.И.	Бел. яз. 5 кл.	М.Багдановіч “Зімой”	Работа в группах
5.	Бувшенкова С.И.	История 8кл.	Утварэнне беларуская нацыі	Игровая
6.	Кононова О.Д.	Нач. кл. 2 кл.	Письменное вычитание в случаях вида 800-568	РО Элькомина - Давыдова
7.	Малакович Е.Н.	Нач. кл. 4 кл.	Склонение имен прилагательных во множественном числе	
8.	Елина Е.В.	История 10кл.	Товарные рынки и их инструменты	Коммуникативно - диалоговая
9.	Халаева З.П.	Нач. кл. 1 кл.	У. Ліпскі “Марынчын сон”	
10.	Беловешкина Г.Н.	Англ. яз. 5кл.	«Путешествие. На вокзале»	Коммуникативно - диалоговая
11.	Копейченко А.И.	История 5 кл.	Государство Александра Македонского	Технология критического мышления
12.	Киянец О.С.	Англ. яз. 6кл.	«Внеурочные интересы». Степени сравнения прилагательных.	Игровая
13.	Ранчинская Ж.В.	Химия 8кл.	Понятие об основаниях. Реакции нейтрализации.	Ролевая игра
14.	Михайлова Н.В.	Англ. яз. 3кл.	«Одежда». Развитие лексических и грамматических навыков.	Игровая
15.	Платоненко В.В.	Англ. яз. 10кл.	«Лондон»	Метод проектов

## Приложение 4

### Индивидуально-психологические факторы успешности учителя

Педагогическая деятельность насыщена разного рода факторами, несущими в себе потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования. Это работа «сердца и нервов», где требуется буквальное ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил (В.А. Сухомлинский).

Большинство исследователей сходятся во мнении, что причины напряжённости педагогической деятельности обусловлены объективными и субъективными факторами. Под объективными факторами понимают внешние условия деятельности (загруженность рабочего дня, столкновение с новыми, трудными ситуациями). Субъективные факторы - психологические особенности личности, которые провоцируют чрезмерную чувствительность человека к трудностям.

Важным индивидуально-психологическим фактором успешности учителя является сформированность позитивной Я-концепции.

Я-концепция - система представлений о себе, оценка собственной личности, существующая в сознании человека. В её структуре можно выделить три компонента:

1. *Когнитивный* - что я знаю о себе( я –счастливый, я –раздражительный, я—умный и т.д.).

2. *Оценочный* - как я оцениваю то, что я знаю о себе( меня это радует, мне это безразлично, мне это неприятно и т.д.).

3. *Поведенческий* - как я веду себя в соответствии с оценкой того, что я знаю о себе.

Главным в Я-концепции личности является оценочный компонент, который обычно называют самооценкой. Это личностное суждение о собственной ценности, самооценка является одной из главных составляющих личности, в значительной степени определяя социальный статус личности и являясь регулятором её поведения и деятельности. Низкая самооценка не всегда может свидетельствовать о профессиональной несостоятельности или неполноценности, а, напротив, в сочетании с высокой является важным фактором профессионального саморазвития.

Как же влияет Я—концепция учителя на его деятельность? Для учителя с позитивной Я—концепцией обычно характерны: а) чувство собственной значимости;

б) уверенность в способности заниматься педагогической работой;

в)твёрдая убеждённость в импонировании как всем людям, так и своим воспитанникам в частности;

г)гибкость мышления, любовь к экспериментированию.

Такой учитель считает себя способным справиться с различными жизненными ситуациями. Он убеждён, что, столкнувшись с трудностями, преодолеет их, не теряя присутствия духа. Он чувствует, что нужен другим людям, а его способности, действия и суждения являются ценными в глазах окружающих. В осуществлении учебно-воспитательной деятельности такой учитель стремится к максимальной гибкости: эмпатии (способность сопереживать, сочувствовать другим людям), чувствительности к потребностям учащихся, эмоциональную уравновешенность, уверенность в себе, жизнерадостность, владение стилем неформального общения с учащимися. Школьники обычно высоко ценят проявление таких качеств у учителя.

Для педагога с позитивной Я-концепцией внутренняя психологическая сторона дела очень важна. Вначале он пытается понять другого человека, а затем уже действует на основе осознания: люди, их реакции являются для него более значимыми, чем формальные ситуации, человек для него всегда представляет личность, обладающую достоинством.

Учитель с позитивной Я-концепцией демонстрирует готовность к внутреннему пониманию школьника. Необходимая предпосылка этого- убеждённость в своей личностной ценности и профессиональной компетентности. Высокая самооценка помогает человеку преодолеть желание самоутвердиться через проявление своей власти.

## Приложение 5

### Типология педагогов

Предлагаемая типология отражает разные уровни профессионального развития учителей. Не всегда описанные типы вызывают симпатию, однако психологическая характеристика учительских типов необходима для предостережения от ошибок.

### **1 тип—«Агрессор»**

*Девиз:* «Вы виноваты, что я посредственность».

*Характеристика:* Это яркий представитель агрессивных обывателей, оказавшихся в школе только из-за неблагоприятного и случайного стечения обстоятельств. Этот тип разрушителен и страшен для детей. Неспособность к творчеству и неприязнь к детям выливаются в жёсткое управление и контроль за ними, стремление ограничить учеников твёрдыми рамками запретов.

### **2 тип—«Манипулятор»**

*Девиз:* «Ученики неприятное, но необходимое средство моей творческой деятельности»

*Характеристика:* Неприязненное отношение к детям сочетается с откровенным использованием их в своих целях. Обладая прекрасными творческими способностями, он может блистать методическими находками, но дети его не любят. У него часто за абстрактными построениями сам человек выпадает.

### **3 тип—«Нарцисс»**

*Девиз:* «Я творю, а вы мне не мешайте».

*Характеристика:* этот тип характеризуется неприязненным отношением к ученикам, но без активного манипулирования ими, с центрацией на себе и своей творческой работе. Он похож на лектора, вдохновенно читающего лекцию и внимательно следящего за внешними реакциями слушателей, которые должны подтверждать его профессионализм. Но на самом деле он равнодушен к тому, каково их истинное мнение обо всём.

### **4 тип—«Наблюдатель»**

*Девиз:* «Я вас не трогаю, и вы меня не трогайте».

*Характеристика:* нежелание действовать, стремление переложить ответственность на другого, позиция пассивного созерцателя определяют низкую эффективность педагогического труда указанного типа.

### **5 тип—«Штамповщик»**

*Девиз:* «Я вас люблю, но если надо...»

*Характеристика:* этот тип любит детей, но в силу отсутствия творческого начала действует по устаревшим требованиям, одинаково со всеми классами и со всеми детьми.

### **6 тип—«Создатель»**

*Девиз:* «Я сделаю тебя таким, каким хочу видеть!»

*Характеристика:* учитель «лепит» из ученика своё представление о нужном обществу человеке, не интересуясь его мнением на этот счёт. Часто встречающийся тип.

### **7 тип—«Мастер»**

*Девиз:* «Ребята, давайте жить дружно!»

*Характеристика:* это тип учителя, достигшего значительного успеха в педагогической деятельности. Но «мастер» означает в этом контексте учителя, блестяще справляющегося с традиционными видами деятельности, но и всегда способного к нешаблонному подходу. Такой тип напоминает садовника, который настолько любит деревце, что опасается даже поливать его, окапывать, обрезать веточки, надеясь, что лучше всего оно разовьётся само, без всякой помощи. А подобная позиция порой может привести к гибели деревца.

### 8 тип—«Универсал»

*Девиз:* «Ты уникален, как и я, но мы поймём друг друга!»

Характеристика: Система отношений с детьми у такого учителя основана на принятии их как ценностей, направлена на развитие уникальной сущности каждого ребёнка. Одной из самых ярких черт учителей этого типа является уникальная гибкость поведения, способность находить неожиданные способы разрешения возникающих ситуаций.

## Приложение 6

### Примеры материалов для диагностики состояния учителя

#### 1. Синдром эмоционального выгорания личности педагога

(Данный вариант разработан на основе методики К Маслача и С. Джексона)

*Инструкция:* По каждому из предлагаемых утверждений выскажите свое мнение. Для оценки степени своего согласия с утверждением используйте шкалу: +2 «Да», +1 «скорее да», 0 «не знаю», -1 «скорее нет», -2 «нет». Ответы внесены в бланк, прилагаемый ниже.

#### Бланк для ответов

№	СУЖДЕНИЯ	«да»	«скорее да»	«не знаю»	«скорее нет»	«нет»
1	Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю	+2	+1	0	-1	-2
2	Я уверен, что моя работа нужна людям	-2	-1	0	+1	+2
3	Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем требуется	+2	+1	0	-1	-2
4	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении	-2	-1	0	+1	+2
5	Я не чувствую поддержки родителей своих учеников	+2	+1	0	-1	-2
6	Несмотря на трудности, интерес к работе сохраняется, и моя работа приносит мне много радости	-2	-1	0	+1	+2
7	Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе	+2	+1	0	-1	-2
8	Я часто радуюсь, вижу, что моя работа приносит пользу детям	-2	-1	0	+1	+2
9	Я ошибся в выборе профессии (занял не свое место)	+2	+1	0	-1	-2
10	Я обычно проявляю интерес к ученикам и помимо того, что касается урока	-2	-1	0	+1	+2
11	У меня много планов на будущее в моей профессии и я верю в их осуществление	-2	-1	0	+1	+2
12	Я постоянно ощущаю поддержку в работе от своих коллег	-2	-1	0	+1	+2
13	Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу	+2	+1	0	-1	-2
14	Ученикам я уделяю много внимания, но и получаю отдачу от них	-2	-1	0	+1	+2
15	Работа приносит мне все меньше удовлетворения	+2	+1	0	-1	-2
16	Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность	+2	+1	0	-1	-2
17	Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы	+2	+1	0	-1	-2
18	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе	-2	-1	0	+1	+2
19	Наша работа низко оценивается обществом, не престижна	+2	+1	0	-1	-2

20	После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего	+2	+1	0	-1	-2
21	Моя работа плохо на меня повлияла – притупила эмоции, сделала нервным	+2	+1	0	-1	-2
22	Мои требования к качеству выполняемой работы выше, чем результат, которого я реально достигаю в силу обстоятельств	+2	+1	0	-1	-2
23	Обстановка на работе мне кажется очень напряженной	+2	+1	0	-1	-2
24	Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день кончился	+2	+1	0	-1	-2
25	Во время работы я чувствую приятное оживление	-2	-1	0	+1	+2
26	Мое желание научить школьников не находит у них поддержки	+2	+1	0	-1	-2
27	Мне кажется, что я слишком много работаю	+2	+1	0	-1	-2
28	В последнее время я стал более «холодным» по отношению с тем, с кем работаю	+2	+1	0	-1	-2
29	Последнее время меня преследуют неудачи	+2	+1	0	-1	-2
30	Если бы у меня была другая работа, я был бы более счастлив	+2	+1	0	-1	-2
31	Я часто работаю через силу	+2	+1	0	-1	-2
32	Благодаря своей работе я уже сделал в своей жизни много действительно ценного	-2	-1	0	+1	+2
33	Контингент коллег, с которым я работаю, очень сложный	+2	+1	0	-1	-2
34	Работая с учениками, я обычно как бы ставлю экран, защищающий меня от отрицательных эмоций	+2	+1	0	-1	-2
35	После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»	+2	+1	0	-1	-2

### Ключ к методике

Подсчитайте алгебраическую сумму баллов по строкам. Чем выше итоговый балл в строке, тем выше выраженность симптома «эмоционального сгорания».

1. Неудовлетворенность собой: 1, 8, 15, 22, 29.
2. «Загнанность в клетку»: 2, 9, 16, 23, 30.
3. Редукция профессиональных обязанностей: 3, 10, 17, 24, 31.
4. Редукция личных достижений: 4, 11, 18, 25, 32.
5. Отсутствие социальной поддержки: 5, 12, 19, 26, 33.
6. Эмоциональная опустошенность: 6, 13, 20, 27, 34.
7. Личностная отстраненность (деперсонализация): 7, 14, 21, 28, 35.

От - 10 до -5 не сложившийся симптом;

От -5 до 0 складывающийся симптом;

От 0 до + 5 сложившийся симптом;

От + 5 до + 10 доминирующий симптом.

У учителей с разным стилем руководства выраженность синдрома «эмоционального сгорания» значительно различается. Максимально он выражен у учителей отстраненного, опекунского и приспособляющегося стилей и минимально – у учителей развивающего и демократического стилей. Эмоциональная опустошенность несколько проявляется у всех учителей, но у учителей с максимально выраженным синдромом проявляется также ощущения «загнанности в клетку», отсутствия социальной поддержки, неудовлетворенности собой.

## 2. Опросник на «выгорание» МВІ

Авторами данной методики являются американские психологи К. Маслач и С.Джексон. Она предназначена для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек - человек». Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой.

*Инструкция:*

Ответьте, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день».

**Текст опросника**

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю.
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекадывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

*Обработка результатов:*

Опросник имеет три шкалы:

«эмоциональное истощение» - 9 утверждений;

«деперсонализация» - 5 утверждений;

«редукция личных достижений» - 8 утверждений;

Ответы испытуемого оцениваются:

- 0 баллов «НИКОГДА»;
- 1 балл «ОЧЕНЬ РЕДКО»;
- 3 балла «ИНОГДА»;
- 4 балла «ЧАСТО»;
- 5 баллов «ОЧЕНЬ ЧАСТО»;

- 6 баллов «КАЖДЫЙ ДЕНЬ».

**Ключ к опроснику:**

Ниже перечисляются шкалы и соответствующие им пункты опросника.

1. Эмоциональное истощение - ответы «ДА» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов 54).
2. Деперсонализация - ответы «ДА» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22. (максимальная сумма баллов 30).
3. Редукция личных достижений - ответы «ДА» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов 48).

**Выводы:** Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

Итак, что же можно сделать с выгоранием? Специалисты, занимающиеся этой проблемой, советуют вам проанализировать отношение к своей профессиональной деятельности и изменить свой образ жизни.

1. Ответьте на вопрос: «Зачем я работаю?» Составьте список всех причин – и реальных и абстрактных, которые заставляют вас работать. Определите мотивацию, ценность и значение своей работы.
2. Убедитесь в правильности утверждения: «Я действительно хочу этим заниматься». Перечислите то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. А теперь вспомните, когда вы в последний раз этим занимались.
3. Создайте группу поддержки. Это регулярные встречи друзей и сотрудников.
4. Начните заботиться о своем физическом здоровье. Сюда входят физические упражнения, питание и борьба с вредными привычками, например, курением.
5. Начните заботиться о своем психологическом здоровье. Используйте для этого тренинги: релаксации, ведение переговоров, управление временем.
6. Делайте каждый день какую-нибудь глупость. Покатайтесь на скейте, поиграйте в классики, попускайте мыльные пузыри или погримасничайте. Расслабьтесь, улыбнитесь и не воспринимайте себя слишком серьезно.

### **3. Шкала оценки профессионального стресса**

Против каждого вопроса поставьте цифру, которая наилучшим образом отражает Ваш ответ:

- 1 – никогда;
- 2 – редко;
- 3 – иногда;
- 4 – часто;
- 5 – практически всегда.

#### **Текст опросника**

1. Как часто Вам кажется, что Вам не хватает полномочий, чтобы справиться со своими обязанностями?
2. Как часто у Вас возникает неприятное чувство по поводу своих служебных обязанностей?
3. Как часто бывает, что Вы не знаете о возможностях своего продвижения по работе?

4. Как часто Вы чувствуете, что слишком перегружены и не можете справиться с работой за рабочий день?
5. Как часто Вам кажется, что Вам не хватает квалификации для выполнения своей работы?
6. Как часто Вы не знаете, что думает о Вас ваш начальник и как он оценивает Вашу работу?
7. Как часто Вы находитесь в ситуации, когда не можете получить нужную информацию для работы?
8. Как часто вы беспокоитесь о решениях, которые влияют на жизнь других знакомых Вам людей?
9. Как часто Вы чувствуете, что не нравитесь своим коллегам или что Вас не принимают в коллективе?
10. Как часто Вы не можете повлиять на решения и действия начальника, направленные на Вас?
11. Как часто Вы не знаете, чего ожидают от Вас Ваши коллеги?
12. Как часто Вам кажется, что количество работы, которую Вам необходимо сделать, повлияет на качество ее выполнения?
13. Как часто Вам кажется, что Вам приходится делать нечто противоречащее Вашим суждениям?
14. Как часто Вам кажется, что работа негативно отражается на Вашей семейной жизни?

Чтобы определить свой итоговый показатель по шкале профессионального стресса, сложите полученные результаты и разделите их на пятнадцать. Чем выше балл, тем выше уровень стресса".

## **Часть 2.**

### **Вместе мы можем многое**

#### ***Курсы учителей физики, математики, химии, биологии, астрономии «Здоровьесберегающие образовательные технологии» на базе Каменской школы Бобруйского района***

В настоящее время, как никогда ранее, актуальна потребность в педагоге, обладающем новым типом мышления, способном управлять здоровьесберегающим образовательным процессом и собственной деятельностью, т.е. в учителе, уделяющем в своей педагогической деятельности существенно большее внимание вопросам здоровья.

С целью подготовки такого учителя в июне (20-25 июня 2005года) состоялись курсы учителей физики, математики, химии, биологии, астрономии «Здоровьесберегающие образовательные технологии» на базе Каменской школы Бобруйского района. Место было выбрано не случайно: школа имеет многолетний опыт работы по педагогике сотрудничества (учителя и учащиеся этой школы были в числе организаторов областных мероприятий, проводимых по методике И.П. Иванова), сейчас коллектив школы работает над освоением Дальтон-технологии, школа имеет хорошую материальную базу. Но главное - здесь работают добрые, отзывчивые, талантливые люди. Директор школы Терешко И.А., предоставивший в распоряжение учителей не только учебные кабинеты (в них некоторые работали даже ночью), оснащенные всем необходимым для занятий, спальни, столовую, но и фактически все школьное здание, в котором участники курсов чувствовали себя как дома. Как говорили

учителя, все всегда было. Глубокую благодарность учителя высказали начальнику отдела образования Бобруйского района Емельянову А.И.. Все постоянно ощущали его заботу, внимание, поддержку. Замечательное место для проведения вечерних мероприятий и отдыха учителей на берегу живописного озера было выбрано лично им. Особенно важно и приятно было слышать предложение Александра Ивановича о своем участии в следующих курсах в качестве лектора.



В течение недели учителя в режиме тренинга занимались проектированием здоровьесберегающих педагогических процессов, поиском эффективных приемов и техник, способствующих созданию мотивации учащихся к учению, привитию интереса к изучаемому предмету, исследованием здоровьесберегающих аспектов известных им образовательных технологий. К числу педагогических технологий, наиболее полно отвечающих принципам здоровьесбережения, учителя отнесли Дальтон-технология, технологию проектного обучения, французских педагогических мастерских, интегральную технологию учебно-воспитательного процесса по Н.И. Запрудскому.

Интересно было видеть, как совершенно незнакомые друг с другом люди, через несколько дней оказались единомышленниками, близкими по духу, горящими желанием встречаться и творить.

Практический опыт показывает, что гуманизация и психологизация учебно-воспитательного процесса, влекущие ликвидацию перегрузки учащихся, снятие стрессовых ситуаций, создание устойчивой мотивации способствуют развитию их адаптивных возможностей, что ведет к снижению количества психосоматических заболеваний, улучшает здоровье учащихся, повышает их выживаемость.

Дни, проведенные в Каменке, с новой силой продемонстрировали важность единения и интеграции усилий учителей в области разработки и апробирования методов и приемов, способствующих сохранению, укреплению и созиданию здоровья учащихся и учителей.

*Идея проведения летнего методического лагеря принадлежит Бондареву А.Н., Лазаренко Н.В., Бурачевской Т.И., Гузиковой С.П., Терешко И.А.*

*Традиции лагеря создавались всеми участниками.*

*Место проведения:* Беларусь, Могилевская область, Бобруйский район, д.Каменка, школа.

*Время проведения:* 20-25 июня 2005 года.

*Спонсоры лагеря:* отдел образования Бобруйского района, Каменская СШ.

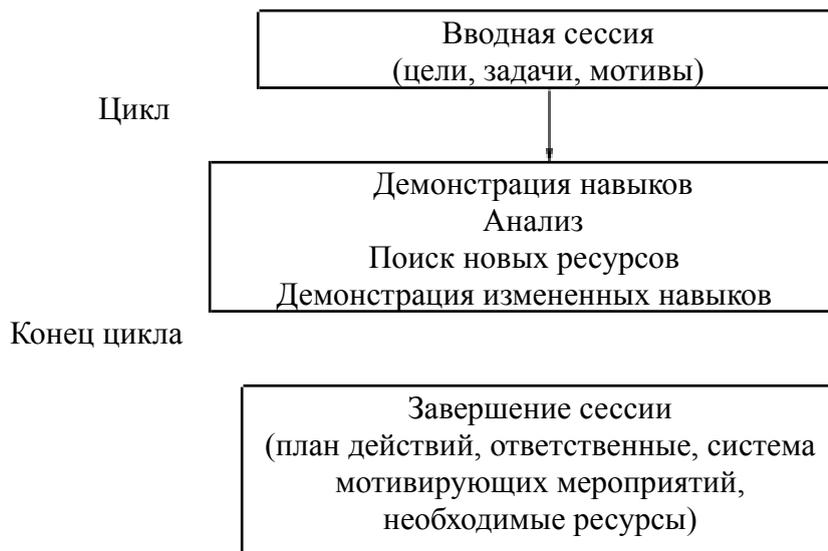
*Они были первыми:*



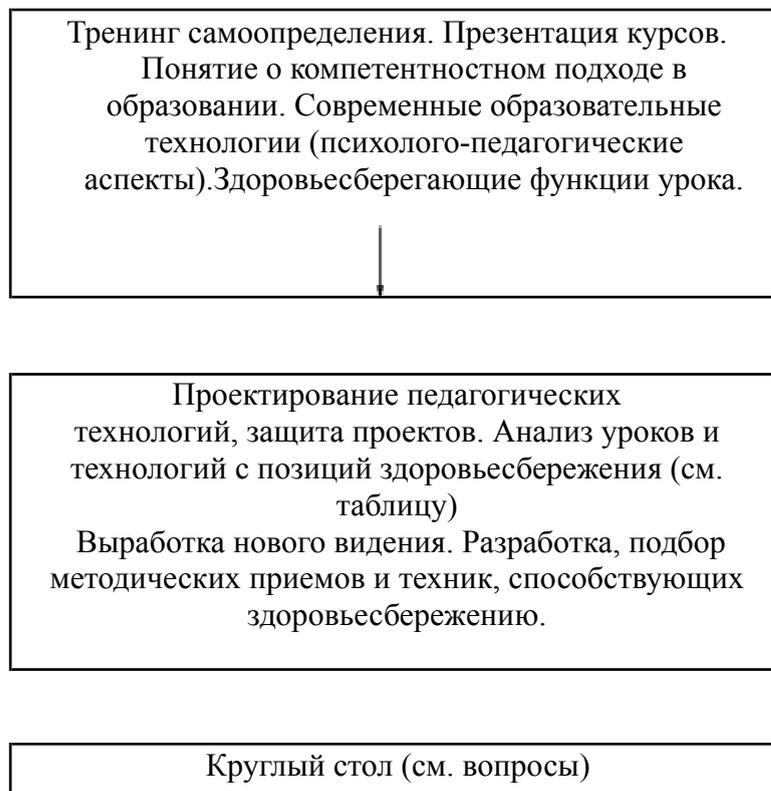
	<i>Фамилия, имя, отчество слушателя (полностью)</i>	<i>Район (город)</i>	<i>Школа</i>
1.	Федорцова Светлана Александровна	Ленинский	СШ № 25
2.	Ганькова Ольга Ивановна	Ленинский	СШ № 25
3.	Когутенко Ирина Александровна	Ленинский	СШ № 25
4.	Шеремет Александр Владимирович	Глусский	СШ № 2
5.	Гацук Татьяна Валерьевна	Бобруйский	Горбацевичская СШ
6.	Степанова Ольга Александровна	Ленинский	СШ № 35
7.	Рибиковская Татьяна Владимировна	Ленинский	СШ № 22
8.	Лабзова Наталья Петровна	Ленинский	СШ № 8
9.	Наумович Валерий Владимирович	Бобруйский	Коминтерновская СШ
10.	Грабцевич Владимир Иванович	Бобруйск	СШ № 1
11.	Подберезная Анна Сергеевна	Глусский	Березовская СШ
12.	Пинчук Людмила Петровна	Бобруйский	Плесская СШ
13.	Рачинская Тамара Вениаминовна	Бобруйск	СШ № 17
14.	Галкина Светлана Васильевна	Бобруйск	СШ № 9
15.	Филипчик Татьяна Николаевна	Бобруйский	Каменская СШ
16.	Хомиченко Людмила Анатольевна	Бобруйский	Каменская СШ
17.	Бородин Ольга Семеновна	Бобруйский	Турковская СШ
18.	Терешко Игорь Александрович	Бобруйский	Каменская СШ
19.	Кондратеня Анна Афанасьевна	Бобруйский	Туголицкая СШ

20.	Курс Александр Петрович	Глусский	Заволочицкая СШ
21.	Башаримов Николай Тимофеевич	Дрибинский	Бельская СШ
22.	Гавриков Юрий Васильевич	Костюковичский	СШ № 2
23.	Соболев Владимир Иванович	Костюковичский	СШ № 3
24.	Курилов Андрей Викторович	Костюковичский	СШ № 1
25.	Харлап Людмила Пантелеевна	Бобруйский	Каменская СШ
26.	Москаленко Наталья Владимировна	Шкловский	СШ № 4

*В программе курсов реализована одна из стратегий коуч - тренинга*



*В нашем случае это выглядело так:*



Разработка стратегии индивидуальной и коллективной деятельности по вопросам здоровьесбережения.

*Особый акцент был сделан на следующие вопросы:*

- причины ухудшения здоровья современных школьников. Оздоровительные стратегии и технологии в школе;
- сравнительная характеристика традиционного и личноно – ориентированного обучения;
- экспертиза школьного урока и образовательных технологий;
- профессиональное здоровье учителя.

*В процессе работы:* тренинги формирования коммуникативной компетентности, тренинг здоровья с гостями (методист РУМЦ физвоспитания населения при Министерстве спорта и туризма Толкачев В.А. и сотрудник ЦВР «Контакт» ШерединаТ.А.), медико – социальные аспекты здоровья, компьютерное моделирование мониторинга, консультации по астрономии у Курса А.П., задачи с Бурачевской Т.И....,задачи с Гузиковой С.П...., задачи с ГрабцевичемВ.И...

*Дидактическая поддержка курсов:*

1. Программы лекций и разработки практических занятий.
2. Подборки задач по физике, математике и химии.
3. Разработка групповых и индивидуальных заданий по теме курсов.
4. Материалы для анализа уроков и технологий с позиций здоровьесбережения.
5. Видеофильм с участием Ш.Амонашвили «Принципы гуманной педагогики».
6. Видеоуроки республиканского этапа конкурса «Учитель года-2004».
7. Мультимедийная презентация «Принципы построения Дальтон - технологии. Психолого – педагогические аспекты Дальтон-технологии».
8. Список литературы по проблеме курсов.

В основе построения плана курсов лежало убеждение, что технологиями, в которых учебный процесс максимально учитывает позиции здоровьесбережения, являются личноно – ориентированные технологии, такие как технология французских педагогических мастерских, интегральная технология учебно – воспитательного процесса (по Н.И. Запрудскому), технология Дальтон. Идеи этой технологии по организации работы с детьми изложены в тезисах выступления директора Каменской школы Терешко И.А.

### **Технология Дальтон в организации работы с одаренными детьми**

Кого считать одаренным? При изучении этого вопроса в педагогической практике появляются трудности. Во-первых, представления об одаренности у разных педагогов различны, и, во-вторых, существуют культурно-образовательные традиции, которые меняются не так быстро, как разрабатываются теории.

Если непредвзято взглянуть на педагогическую практику, а именно о ней идет речь, то несложно заметить, что реально одаренными чаще всего называют:

- детей с высокими показателями по специальным тестам интеллекта («IQ»);
- детей с высоким уровнем творческих способностей;
- детей, достигших успехов в каких-либо областях деятельности (юные музыканты, художники, шахматисты и т. д.);

– детей, хорошо успевающих в школе (академическая одаренность);

Каким же образом в условиях образовательного учреждения учитель может научить своих учеников мыслить? Известны *двенадцать методов развития креативности*:

1. Быть примером для подражания.
2. Поощрять сомнения, возникающие по отношению к общепринятым предположениям и допущениям.
3. Разрешать делать ошибки.
4. Поощрять разумный риск.
5. Включать в программу обучения разделы, которые позволяли бы учащимся демонстрировать их творческие способности, проводить проверку усвоенного материала таким образом, чтобы у детей была возможность применить и продемонстрировать их творческий потенциал.
6. Поощрять умение находить, формулировать и переопределять проблему.
7. Поощрять и вознаграждать творческие идеи и результаты творческой деятельности.
8. Предоставлять время для творческого мышления.
9. Поощрять терпимость к неопределенности и непонятности.
10. Подготовить к препятствиям, встречающимся на пути творческой личности;
11. Стимулировать дальнейшее развитие.
12. Найти соответствие между творческой личностью и средой.

Основывая учебный процесс на этих принципах, учитель не только увеличивает вероятность развития творческого потенциала своих учеников, но и развивает творческое начало в себе самом.

Методы развития креативности могут быть реализованы только с помощью личностно-ориентированных технологий. Рассмотрим некоторые принципы таких технологий:

1. Принцип личностного целеполагания.
2. Принцип выбора индивидуальных образовательных траекторий.
3. Принцип метопредметных основ образовательного процесса.
4. Принцип продуктивности обучения.
5. Принцип ситуативности обучения.

Сравнивая философии традиционной, личностно-ориентированных технологий с принципами развития способности к творчеству, мы видим, что одаренная личность может самореализоваться только при использовании так называемых новых технологий. Сравнивая философию технологии Дальтон с принципами развития творчески мыслящей личности, можем сделать вывод, что при использовании данной технологии достаточно полно реализуются условия для развития творческого мышления.

Учитель является примером для своих учеников, участником учебного процесса, поддерживает учеников в их сомнениях.

Ученик сам выбирает средства и методы решения учебной проблемы. Предлагаемые задания позволяют учащимся реализовать и продемонстрировать свой творческий потенциал. Ученик решает проблему наиболее приемлемым для него способом, что всячески поощряется и приветствуется. У него имеется достаточно времени для выполнения учебно-творческого задания. Этим временем он распоряжается сам – только ему решать, сколько внимания уделить тому или иному заданию.

Развиваются такие качества, как умение распределить свое время, сформулировать цели и задачи своей деятельности, найти оптимальный путь для решения проблемы. Умение общаться: слушать, аргументировать свои утверждения.

Одним словом, выполняет все то, что ему придется или уже приходится делать за пределами школы и в будущей взрослой жизни.

В дополнение приведем некоторые материалы, определяющие как поведенческие модели современных детей, так и приемы работы школы, способствующие личностному росту, сохранению и укреплению их физического, психического и душевного здоровья.\*

### **Наиболее общие поведенческие модели, характерные для современных детей**

1. Они приходят в этот мир с ощущением своей царственности (и часто ведут себя соответствующим образом).

2. Они чувствуют, что "заслужили быть здесь", и бывают весьма удивлены тем, что другие не всегда разделяют их мнение.

3. Они не сомневаются в своей значимости.

4. У них нет абсолютных авторитетов, они не считают нужным объяснять свои поступки и признают только свободу выбора.

5. Они вообще не делают некоторых вещей; например, для них невыносимо стояние в очереди.

6. Они теряются, соприкасаясь с консервативными системами, где, вместо проявления творческой мысли, строго соблюдаются традиции.

7. Они часто видят более рациональный способ сделать что-то в школе или дома, однако, окружающие воспринимают это как "нарушение правил" и их нежелание приспособливаться к существующей системе.

8. Они кажутся некоммуникабельными, если не находятся в компании себе подобных. Если рядом нет никого, обладающего подобным же менталитетом, они часто замыкаются в себе, чувствуя, что никто в этом мире их не понимает. Поэтому установление социальных связей в период обучения для них представляет немалую сложность.

9. Они никак не отзываются на обвинения в нарушении дисциплины (к заявлениям типа "вот подожди, придет отец, узнает, что ты натворил, тогда увидишь..." они остаются глухи).

10. Они не стесняются, давая вам понять, в чем испытывают нужду.

В жизни должно иметь место как положительное, так и отрицательное, для того чтобы у нас была возможность выбора. Без свободы выбора не может быть прогресса. Если бы мы были просто роботами, подчиняющимися определенным правилам, то у нас не было бы свободной воли - не было бы свободы выбора - не было бы ничего. Пусть я деградирую, но я делаю это в соответствии со своим выбором, руководствуясь определенными причинами.

Понимание дисциплины, которая не мешает развитию духовных интересов ребенка, **дисциплины с любовью** включает следующие принципы:

1. Постоянно информируйте ребенка и поддерживайте его вовлеченность в события.

2. Предотвращайте малейшее недопонимание простыми объяснениями.

3. Не противодействуйте ребенку.

4. Избегайте приказного тона.

5. Выполняйте свои обещания.
6. Реагируйте на любую ситуацию без проволочек.
7. Физические меры воздействия и оскорбления категорически запрещены.
8. Не стесняйтесь проявлять свою любовь к ребенку.
9. Если все-таки необходимо сделать "внушение", сделайте это наедине.
10. Обсудите с ребенком его поведение, вызвавшее необходимость "внушения".
11. А потом побудьте вместе и убедитесь, что он правильно все понял.

Самым большим сюрпризом будет то, что ребенок станет уважать вас за ту мудрость и проницательность, которые вы проявили. Однако чрезмерная родительская опека вредна.

Детям необходимы внимание, уважение, понимание и участие, а также ощущение безопасности, тепла и уюта.

### **Вопросы, которые помогут родителям решить, будут ли потребности их детей встречены с пониманием в школе**

(Помимо вопросов сюда включены некоторые полезные методики для учителя.)

1. Имеется ли в школе, где учится ваш ребенок, общешкольный план по укреплению дисциплины? Выставляют ли детей за дверь во время урока в качестве дисциплинарной меры? Если да, предложите школе альтернативные методы.

2. Какова атмосфера в классе, где учится ваш ребенок? Вывешиваются ли работы учеников на стенах классной комнаты? Уважительно ли учитель относится к детям? Хвалит ли учитель учеников и насколько доброжелательно он настроен?

3. Имеются ли в арсенале учителя позитивные способы воспитания в учащихся внутренней силы и ответственности - учебные пособия, специальные домашние задания, зал славы и кружки по интересам?

4. Участвуют ли ученики в процессе принятия решений? Проводятся ли по инициативе учеников собрания, консультации и семинары? Имеют ли ученики возможность устанавливать правила поведения в классе?

5. Знают ли ученики свои обязанности в классе и чего от них ожидает учитель?

6. Разбивает ли учитель задания на части, чтобы не перегружать учеников? Учащимся с нарушениями концентрации внимания требуется одновременно совершать только одно действие, и им может понадобиться визуальная поддержка. (Например, в виде карты со звездочками, которые показывают, сколько времени потрачено на выполнение задания. Как только наберется достаточное количество звездочек, дети смогут получить свободное время, чтобы позаниматься другими делами по своему усмотрению).

7. Знают ли дети цель даваемого им задания? Если дети спрашивают, зачем они выполняют то или иное задание, может ли учитель объяснить им причину или ограничивается только констатацией результатов?

8. Бывают ли у учеников перерывы в течение дня или они только и делают, что сидят за партами и работают?

9. Интересен и соответствует ли программе изучаемый материал? Могут ли ученики изучать материал, делая отдельные доклады или записывая информацию об одном и том же предмете разными способами?

10. Если некоторые учащиеся с трудом воспринимают материал, адаптирует или модифицирует ли его учитель с тем, чтобы отстающие могли завершить изучение материала вместе с остальным классом?

11. Последовательны и доходчивы ли объяснения учителя относительно дисциплины в классе? Будут ли последствия нарушений правил поведения всегда одними и теми же, или они изменяются в зависимости от настроения учителя?

12. Могут ли уроки проходить спонтанно или ученики заранее знают, какие виды работ предстоят им в течение дня?

13. Если ребенок на уроке отвлекается, лишают ли его контакта с тем, что его отвлекает, будь то другой ученик, дверь или окно? Продолжает ли он в этом случае занятия вместе со всеми или его стыдят и выгоняют из класса?

14. Если ребенок плохо себя ведет на уроке, предусмотрены ли для него занятия под наблюдением педагога в другом месте - или же его просто выгоняют в коридор?

15. Пытаются ли учителя и другие сотрудники школы укреплять дисциплину без эмоциональных выплесков? Удостоверьтесь, что они не повышают без конца голос на детей и не читают им морали на тему "как себя вести", поскольку это будет лишь подпитывать жажду детей даже в отрицательном внимании.

16. Считается ли ребенок в школе просто "плохим" или преподаватели расценивают его проступки как "неправильный выбор"? Услышите ли вы в таком случае от учителя комментарий типа: "Как ты считаешь, ты правильно поступил? Не мог бы ты сделать что-нибудь более удачное?"

17. Не уделяет ли учитель исключительное внимание проблемам, забывая о фактах положительного поведения?

18. Есть ли в классной комнате стенды, на которых отражена успеваемость в классе, например, карты со звездочками, графики или свидетельства?

19. Показывает ли учитель ребенку альтернативные подходы, скажем, в конфликтных ситуациях, или методику проговаривания ситуации наедине с самим собой?

20. Есть ли у вашего ребенка возможность заработать привилегии в классе за то, что он следует указаниям учителя и примерно учится? Использует ли учитель поощрение сразу на месте? Если нет, расспросите, каким образом можно поощрять ребенка?

21. Есть ли у вас дневник, в котором ежедневно проставляются оценки вашего ребенка, чтобы вы были постоянно в курсе того, как он успевает в школе и какие изменения происходят в его школьной жизни? Просматривайте дневник каждый день и почаще обсуждайте с ребенком в положительном духе его поведение в школе.

22. Как вы смотрите на образование? Насколько оно для вас важно? Поддерживаете ли вы школьный персонал? Испытываете ли вы неприязнь к учителю своего ребенка? Делаете ли вы критические замечания в адрес этого учителя в присутствии своего ребенка?

### **Некоторые характеристики таких школ**

1. Всячески приветствуются учащиеся, а не система образования.
2. Ученикам предлагается самим выбрать способ и темп подачи материала на уроке.
3. Учебный план достаточно гибок и часто изменяется в зависимости от уровня знаний учащихся.
4. Методика обучения определяется учащимися и учителями, а не системой.
5. Учителям предоставляется свобода действий в той группе учащихся, с которой они работают.
6. Старые педагогические методы применять не возбраняется. Новые идеи приветствуются.

7. Тесты постоянно должны изменяться, чтобы соответствовать уровню знаний и навыков учащихся в группе. Очень плохо, когда способные ученики проходят старые тесты, уровень которых не отвечает современным требованиям. Это не способствует их дальнейшему интеллектуальному развитию и может спровоцировать неуспехи и провалы. Тесты должны совершенствоваться вместе с ростом сознания учащихся.

8. Постоянное изменение рабочей технологии - норма на протяжении всей истории учебного заведения.

9. Все это может быть противоречивым.

\*Использована книга «Дети Индиго» Ли Кэрролл, Джен Тоубер. Рекомендуем прочитать!

## **Программа курсов учителей математики, физики, химии по теме: «Здоровьесберегающие образовательные технологии»**

### ***20.06 День первый. «Встреча»***

11.30 Заезд, размещение, подготовка к открытию

12.30 Презентация курсов. Самоопределение. Жеребьевка турниров

13.30 –14.00 Обед

14.00–15.30 Пути повышения профессиональной компетентности (Бурачевская Т.И.)

15.35–17.05 Современные образовательные технологии (Лазаренко Н.В.)

17.20 Торжественное открытие. Круг знакомств. Самопредставление

19.00 Праздничный ужин

### ***21.06 День второй. «Вхождение»***

8.30 Завтрак

9.00–12.00 Принципы построения Дальтон–технологии. Психолого–педагогические аспекты Дальтон–технологии (Терешко И.А., Хомиченко Л.А., а также учителя Каменской СШ)

12.05 Тренинг формирования коммуникативной компетентности. (Когутенко И.А.)

*Работа в лабораториях*

14.00 Обед

16.00 Практикум по решению задач (Бурачевская Т.И., Гузикова С.П., Грабцевич В.И)

17.00 Экскурсия по памятным местам

18.00 Физико-химико-математическая полоса препятствий (ФХМ)

19.00 Ужин

19.30 Вечер романа

### ***22.06 День третий. «Погружение»***

8.30 Завтрак

9.00–12.00 Экспертиза проектной деятельности. (Гузикова С.П.)

Мониторинг учебной деятельности. (Гузикова С.П., Терешко И.А.)

12.05 Тренинг формирования коммуникативной компетентности. (Когутенко И.А.)

*Работа в лабораториях.*

14.00 Обед

16.00 Практикум по решению задач. (Бурачевская Т.И., Гузикова С.П., Грабцевич В.И)

17.00 КВН

19.00 Ужин

20.00 Бал

### ***23.06 День четвертый. «Всплывание»***

8.30 Завтрак  
9.00–12.00 Тренинг здоровья. У нас гости!  
12.05 Медико-социальные аспекты здоровья (Андорало О.А.)  
*Работа в лабораториях.*  
14.00 Обед  
17.00 САММИ, концерт, закрытие  
19.00 Ужин  
20.00 Прощальный вечер



#### ***24.06 День пятый. «Рефлексия»***

8.30 Завтрак  
9.00–12.00 Круглый стол «Здоровьесберегающие образовательные технологии».  
Рефлексия курсов  
12.00 Подготовка к отъезду  
14.00 Обед  
14.30 Отъезд, расставание

**В свободное время общение с коллегами, просмотр киноуроков республиканского этапа конкурса «Учитель года», консультации по астрономии у Курса А.П....**

### **Приложение 1** **Некоторые материалы, использованные во время занятий на курсах**

#### **Круглый стол** ***Здоровьесберегающие образовательные технологии***

*Вопросы для обсуждения*

1. Причины ухудшения здоровья современных школьников. Оздоровительные стратегии и технологии в школе.
2. Существенные черты и особенности традиционного обучения:
  - доминирование обучения над учением;
  - единообразие и заостренность в содержании и формах;
  - превознесение внешних показателей;
  - надзор вместо управления.
3. Негативные последствия использования объяснительно-иллюстративных технологий:
  - социально-психологические последствия принуждения;
  - психологическое состояние ученика в режиме принуждения;
  - подмена внутренней мотивации стимулированием;
  - отсутствие внимания к личности ребенка;
  - последствия подмены воспитания просвещением.
4. Экспертиза образовательных технологий:
  - необходимость перехода к новым технологиям обучения;
  - степень выполнения требований к сберегающим здоровье функциям образовательной технологии;
  - «цена» обучения по новой технологии в сравнении с традиционной.
5. Экспертиза школьного урока:
  - организационные изменения в учебном процессе;
  - процессуальные преобразования в учебной деятельности;
  - новое в содержании образования.
6. Профессиональное здоровье учителя:
  - предупреждение профессиональных деформаций и синдрома выгорания учителя;
  - здоровье учителя, возможности самосовершенствования.

### Задание группам

#### Уважаемый коллега!

Вы имеете немалый опыт работы в школе. Возможно, Вы желаете поделиться своими замечательными находками с теми, кто так же, как и Вы, приехал на курсы по теме «Здоровьесберегающие образовательные технологии» (20-25 июня 2005года), и, возможно, Вам покажется интересным предлагаемое задание.

*Всякая стена – это дверь.*  
Ралф Уолдо Эмерсон

*На часы не гляжу, увлеченная  
Постоянным общением с тобою.  
Мое время все больше включенное,  
А отверстие в сердце сквозное...*  
(неизвестный автор)

1. **Разработайте или подберите** педагогические и (или) психологические приемы, техники, способствующие здоровьесбережению учащегося и (или) учителя. (Думаю, для начала 3-4 будет достаточно).

**До среды. Успеем?**

2. **Ваше отношение к утверждению:** «Негативное влияние новых образовательных программ и педагогических технологий на здоровье учащихся является правилом.» Обоснуйте свое мнение, использовав знание 2-3 технологий и традиционного урока. (Позиции для анализа даны в таблице).

В пятницу конференция (или круглый стол).

3. Представьте проект темы(урока) по математике(химии, физике) в выбранной Вами здоровьесберегающей технологии.

Ваши замечательные проекты будут вывешены, изучены и защищены тоже в пятницу (можно раньше, если пожелаете).

4. Выберите необходимые Вам способы осуществления мониторинга. Обоснуйте свой выбор.

Это можно будет сделать при защите проектов.

**Желаю хорошего отдыха, теплых встреч и творческих успехов!**

## Приложение 2

### Материалы для экспертизы образовательной технологии и урока с позиции здоровьесбережения

Таблица

#### Требования к образовательной технологии с точки зрения сохранения здоровья обучающихся (5-ти балльная шкала)

№	Требование к технологии обучения	Способы реализации требования	1	2	3	4	5
1	Учет состояния здоровья учащихся	Образовательная технология предусматривает систему оперативного, текущего и этапного контроля за состоянием здоровья учащихся в связи с учебным процессом					
2	Обеспечение здоровьесберегающей направленности содержания предмета	Программный материал органично наполнен здоровьесберегающим содержанием, обеспечена интеграция научно-образовательного компонента по горизонтали (межпредметные связи) и вертикали (структурирование учебно-тематических блоков с определенной познавательной доминантой)					
3	Учет возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей детей	Обучение строится с учетом биологического возраста детей, их базовых потребностей, ведущей деятельности, психологических новообразований					
4	Построение обучения в соответствии с закономерностями становления психических функций	Объективизирование выстраиваемой функции, вынесение ее наружу, превращение во внешнюю деятельность (переход от совместных действий к самостоятельным, от действия в материальном плане к речевому и умственному планам выполнения действий)					
5	Учет системного строения высших психических функций	При формировании базовых для обучения функций принимаются во внимание все входящие в данную функцию компоненты, их готовность к формированию новой функции (готовность не только ведущих, но и фоновых уровней)					
6	Обучение «по единицам, а не по элементам», предпочтение значимого осмысленного материала	Обучение строится с учетом того, что именно элементарные и в то же время осмысленные действия лучше осваиваются и запоминаются. По мере возможности избегают чисто технических заданий					
7	Обеспечение прочного запоминания	Учитываются закономерности угасания следа, в соответствии с которыми сначала необходимо частое подкрепление, а затем все более редкое. Широко используется полимодальный след					
8	Использование закономерностей формирования доминанты	Учитываются основные свойства доминанты (способность к суммации, индукции и т.д.) в учебно-воспитательном процессе					

9	Учет основных свойств нервных процессов учащихся	Разработана система правил по работе с разными типами учащихся. Особое внимание обращается на детей со слабой и инертной нервной системой						
10	Учет индивидуального стиля деятельности ученика	Учебный материал (характер его предъявления) способствует выявлению содержания субъективного опыта ученика и его обогащению. Учащиеся стимулируются к самостоятельному выбору и использованию наиболее значимых для них способов проработки учебного материала, обеспечивается возможность их самообразования и саморазвития						
11	Глубокое знание и учет индивидуальных особенностей ученика	Учебный процесс организован с учетом зоны актуального развития (обученность, развитость, воспитанность), ближайшего развития (обучаемость, развиваемость, воспитуемость) и саморазвития (самообучение, саморазвитие, самовоспитание) учащихся						
12	Обеспечение мотивации	Ребенок рассматривается не как объект, а как субъект обучения, он эмоционально вовлечен в процесс учения						
13	Ориентация на формирование представлений	Учебно-воспитательный процесс ориентируется прежде всего не на передачу знаний, а на формирование представлений (т.е. на ту усвоенную информацию о мире, которая используется учащимся для понимания мира и на основе которой он выстраивает свою деятельность в мире)						
14	Ориентация на формирование субъективного отношения	Образование строится таким образом, чтобы открывать взаимосвязь того, о чем говорится, с возможностью школьников реализовывать те или иные свои потребности						
15	Личностно-ориентированное образование	Образование осуществляется на основе принципов природосообразности, культуросообразности, индивидуального подхода						
16	Обеспечение развития личности в учебной деятельности	Разработана социально-психологическая модель коллективно-распределительной учебной деятельности при содержательном обобщении учебного материала по предмету						
17	Осознание успешности обучения	Образовательная технология делает ставку на позитивные начала в ученике. Основное внимание сосредоточено на сегодняшних проблемах ребенка, обращение к прошлому используется только в поисках позитивных моментов. Учитель умеет показать успешность ученика, выбирает для детей адекватные по сложности задания						
18	Стимулирующая роль оценки	Оценка деятельности ученика осуществляется не только по конечному результату, но и по процессу его достижения						
19	Радостная свобода творчества в учебно-воспитательном процессе	Учебный процесс максимально ориентируется на творческое начало в учебной деятельности. Предметно-информационная образовательная среда располагает многообразием средств из различных областей творческой деятельности						
20	Исключение патогенного общения	Учитель имеет высокую речевую культуру, совершенно владеет средствами вербального и невербального общения. Исключены откровенная грубость, равнодушие, подчеркнута правильная, но уничтожающая интонационно речь, речевые обороты, переносящие ответственность за неуспех на ребенка						
21	Исключение перегрузки памяти	Учитывается, что перегрузка памяти способствует неудаче, стрессу, а зачастую и преступности						

22	Обеспечение адекватного восстановления сил	Предусмотрена система мер, обеспечивающих адекватное восстановление сил (смена видов деятельности, чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена производственной и эмоциональной активации)						
----	--	---	--	--	--	--	--	--

### *Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения*

**1.Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинет).** Температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т. д.

**2.Число видов учебной деятельности.** Опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач. Норма – 4-7 видов деятельности за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение – более творческая задача, и коэффициент утомления при этой форме работы несколько ниже. Наоборот, частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.

**3.Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.** Ориентировочная норма – 7-10 мин.

**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 мин.

**6.Наличие и выбор методов,** способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. К таким методам относятся: метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, способа действия, 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 учащихся.** Чередование поз (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).

**9.Физкультминутки** и другие оздоровительные моменты на уроке. Их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 мин урока по 1 мин из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

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

**11. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности** на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к

изучаемому материалу и т. д.). Используемые учителем методы повышения этой мотивации.

12. **Психологический климат на уроке.**

13. **Наличие на уроке эмоциональных разрядок.** Шутки, улыбки, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т. п.

*В конце урока следует обратить внимание на:*

14. **Плотность урока.** Количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма – не менее 60% и не более 75-80%.

15. **Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.** Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма – не ранее чем через 25-30 мин в 1 классе; 35-40 мин в начальной школе; 40 мин – в средней и старшей школе; 30 мин – для учащихся классов компенсирующего обучения.

16. **Темп и особенности окончания урока.**

- Быстрый темп: «скомканность», нет времени для ответов на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев записывание домашнего задания.

- Спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися.

- Задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

### Приложение 3

#### Педагогические приемы, способствующие здоровьесбережению учащегося и учителя

(Предложены слушателями курсов)

##### *Группа №1*

1. «Свобода выбора». При проверке домашнего задания (теста) ученику предоставляется право выбора уровня сложности заданий.
2. «Смена ролей». Учитель и ученик меняются местами.
3. «Смена видов деятельности». Работа с учебником, обсуждение, беседа, лекция, составление опорных конспектов для ответа на вопросы и т.д.
4. «Физкультминутка». 2-3 мин. перед обсуждением проблем.
5. «Рефлексия».
6. «Дифференцированное домашнее задание».

##### *Группа №2*

1. «Введите роль» Ученик участвует в управлении обучением, выполняя определенную роль. При объяснении учителя «Фома неверующий» сомневается и просит доказать непонятные места; «связник» – устанавливает внутри – и межпредметные связи; «спонсор знаний» при необходимости консультирует; «почемучка» готовит вопросы по изучаемому материалу; «штурман» готовит программу повторения; «адвокат» принимает жалобы по объему домашнего задания, защищает интересы; «психолог» следит за атмосферой урока и может делать замечания ученикам и учителю; «хранитель времени»; «подводящий итог» и т.д.
2. «Светофор». Красная с одной и зеленая с другой стороны полоска картона: на базовом уровне «знаю – не знаю», на творческом «хочу – не хочу отвечать».
3. «Опрос по цепочке». Рассказ одного ученика прерывается и продолжается другим.
4. «Магнитофонный опрос». Ученик сам себя прослушивает и оценивает.

5. «Шадающий (тренировочный) опрос».
6. «Игры–тренинги». Игровая цель, логическая цепочка, игры в случайность, «лови ошибку» и т.д.

### **Психологические приемы**

(Предложены педагогом – психологом СШ №25 г. Могилева Когутенко И. А.)

1. **Перефразирование мыслей и чувств ребёнка**— педагог объясняет ученику своё понимание того, что он говорит или чувствует. Например, ученик говорит: «Урок уже закончился!»; учитель: «Да, я тоже заметил (а), что сегодня наш урок длился больше обычного» (реакция перефразирования на содержание сказанного). Ученик: «Я не согласен с отметкой, которую вы мне поставили!»; учитель: « Я вижу, что ты сегодня недоволен. Давай посмотрим твою работу вместе!» (реакция перефразирования на эмоциональное высказывание).

2. **Зеркало**—отражение высказываний ребёнка путём повторений последней фразы с изменением порядка слов. Пример: ученик: «Я не хочу отвечать у доски!»; педагог: «У доски отвечать ты не хочешь».

3. **Самораскрытие**—педагог иллюстрирует на конкретном примере из своей жизни, как у него происходило развитие событий в ситуации, подобно той, в которой оказался ученик. Педагог: « У меня самого было что-то подобное...»

4. « **Я – сообщение**» - тонкий приём педагогической оценки: « Я так переживала...», « Я всегда очень...» Например, на опоздание ученика реакция артистичного педагога может быть такой: « Я всегда волнуюсь, когда кто-то задерживается, не случилось ли чего-нибудь».

5. **Положительное подкрепление**—воздействия педагога, вызывающие удовлетворение от происшедшего( психологическое поглаживание, положительная оценка, изменение формы общения). В подкреплении звучит признание достоинств ребёнка как личности. Оно может быть мимическим( улыбка, добрый взгляд), пластическим( поглаживание, восторженный взмах рук),вербальным( доброе слово, похвала),предметным( вручение приза, награда), действенным( протягивание руки).

6. **Игнорирование**—фиксирование педагогом неблагоприятного состояния ребёнка, но при этом внешнее игнорирование того, что происходит. Этот метод применяется с целью постепенного угасания накала состояния (обида и т.д) и включения ребёнка в работу. Театральность, стремление обратить на себя внимание у некоторых детей благодаря игнорированию очень быстро поддаются сначала смягчению, а затем и исчезновению.

7. **Инструментовка права на свободный выбор**—тонкое психологическое оформление воздействия педагога на детей, в котором подчёркивается их право на поведенческий выбор, но при этом раскрывается сущность сложившейся ситуации и указываются возможные последствия предстоящего решения. Например, учитель говорит: «Вы понимаете, что от вашего выбора зависит... и поэтому, когда будете решать...»

8. **Концентрация на положительном**—ликвидация учителем негативного состояния ребёнка, сосредоточение на положительном и переориентация детского внимания на положительное. Например, ученик не хочет идти отвечать у доски, а учитель, стараясь определить причины, повлиявшие на возникновение страха и боязни,

задаёт вопросы: «Ты не выучил урок, или тебе не хочется отвечать у доски? Боишься получить плохую отметку?». Так педагог определяет, что явилось причиной возникновения переживаний. Затем происходит принятие учителем неблагоприятного состояния как собственного, педагог частично соглашается, разделяет переживания ребёнка: « Не волнуйся, я тебе помогу», « Я бы тоже...». Понимая проблемы ученика, педагог не игнорирует его, а завоевывает доверие и получает возможность постепенно подвести его к изменению в поведении. Это способствует установлению благоприятных межличностных отношений. Ликвидации ощущения дискомфорта и неблагополучия. Педагог обращается к ученику: « Это не сложное задание, ты с таким легко справишься!», «Ведь ты такой...»

9. **Обращение**—один из главных способов установления личного контакта. Это удачно найденные, оригинальные формы обращений к детям ( милые мои, маковки, гаврики и пр.), снимающие напряжённость, рождающие доверие ребёнка. В них важны лексическая и интонационная стороны, мимика.

10. **Пауза**—приём прерывания речи в общении с ребёнком. Пауза хорошо действует в первые минуты знакомства педагога с детьми и в течение всего первоначального этапа работы с ними.

11. **Шутка**—эффективный способ воздействия, снимающий психологическое напряжение, подчёркивающий доброжелательное отношение педагога с учениками. С помощью шутки можно отвлечь, расслабить, наладить контакт.

12. **Формирование привлекательного образа педагога в сознании детей.** Природные данные, формирующие первое впечатление о педагоге, очень скоро отодвигаются на второй план, зато улыбка, блеск глаз, кивок сохраняются в памяти отчётливо и надолго.

### Часть 3.

## Методические рекомендации: педагогические приемы, техники, упражнения, способствующие здоровьесбережению учащихся и учителя

### *Приемы, используемые в технологии критического мышления на разных этапах урока и во внеклассной работе*

#### Вызов

«**Подсказка**». Краткое сообщение учителя с целью дать ученикам базовую информацию и вызвать у них любопытство.

«**Наводящие вопросы**». Вопросы, ответы на которые ученики найдут в тексте или в лекции преподавателя.

«**Покопаемся в памяти**». Ученики индивидуально или попарно перечисляют все, что им известно по теме.

«**Классификация**». Учащиеся высказывают свои соображения по теме урока и их группируют.

«**Читаю – думаю**». Текст делится на части, и ученикам предлагается предсказать, что произойдет в следующей главе, или, если это чисто информативный текст, какая информация заложена в следующих частях.

**«Ключевые слова».** Ученикам дается короткий список ключевых слов из текста, и они должны, работая в парах, предсказать, какие функции эти слова выполняют в тексте.

**«Знаем – Хотим узнать – Узнали».** Класс разбивается на небольшие группы, после чего ученики – по группам или же всем классом – записывают то, что им известно по теме, после чего формулируют вопросы для дискуссии.

**«Свободное сочинение».** Прежде чем перейти к изучению темы урока, ученики пишут о том, что им об этой теме известно, какие мысли и чувства она у них вызывает.

## Осмысление

**«Инсерт».** После того как ученики пытались припомнить все, что им известно по содержанию текста, им предлагается отметить в тексте те места, которые подтверждают или опровергают достоверность того, что они знали, места, которые кажутся им неожиданными или которые вызывают дискуссию.

**«Дневник двойной записи».** Разделив страницу тетради вертикальной чертой посередине, ученики отмечают в левой колонке те места в тексте, которые представляются им важными, а в правой – свои комментарии к ним.

**«Вопрос–ответ».** Ученики делятся на пары и, читая текст, по очереди задают друг другу вопросы и на них отвечают.

**«Взаимообучение».** После того, как прочитан текст, учащиеся, разбившись на группы, по очереди выступают в роли «учителя»: обобщают прочитанное, задают вопросы по тексту другим ученикам, проясняют то, что неясно, и предсказывают то, что последует дальше; после чего роль «учителя» переходит к другому учащемуся.

**«Группы совместного обучения».** В группах совместного обучения продумываются вопросы для групповых дискуссий, задачи для совместного решения. В таких группах каждому ученику отводится своя роль: арбитра, регистратора, докладчика и т.д. В таких группах ученикам может быть предложено объяснить друг другу новый материал, и за более доходчивое объяснение они удостоиваются вознаграждения.

**«Продвинутая лекция».** Хотя новый материал дается преподавателем в лекционной форме, перед началом своего выступления он обращается к методике «вызова», чтобы «настроить» учащихся на текст, вызвать у них соответствующие ассоциации и вопросы, а затем, в процессе лекции, делает паузы, давая возможность задавать ему вопросы и обсуждать сказанное, в результате чего учащиеся получают возможность рефлексировать.

**«Думай – делись на пары – делись мнениями».** В рамках этого методического приема учащимся задается вопрос по теме урока, над которым они думают индивидуально, после чего делятся на пары и сравнивают свой ответ с ответом партнера, а затем несколько пар делятся плодами совместных умственных усилий со всем классом.

**«Вспомогательные пособия».** Учащиеся получают вспомогательную литературу, которая призвана обратить их внимание на ключевые моменты текста.

## Рефлексия

**Вопросы по тексту.** Когда текст прочитан и усвоен, учитель может задавать учащимся вопросы общего характера. Вопросы могут быть и более конкретными.

**Обзор дневников двойной записи.** Здесь учитель просит учеников поделиться с классом своими соображениями из дневников двойной записи, после чего ученики под руководством преподавателя вступают в полемику.

**«Последнее слово за мной».** Учитель просит учеников выписать цитату из текста на одной стороне карточки и комментариев к ней – на другой. Отрывок из текста комментируют все ученики, однако «последнее слово» за тем, кто заполнил карточку.

**Перекрестная дискуссия.** Ученики делятся на пары и высказывают свое положительное или отрицательное мнение в связи с каким-то тезисом текста. Затем пары объединяются в группы, и полемика продолжается.

**Общая полемика.** Зачастую общая полемика является продолжением перекрестной дискуссии. Весь класс делится на две части, и учащиеся полемизируют по теме урока; если кто-то из учащихся переменяет свою точку зрения, он «меняет» группу, переходя из одного конца аудитории в другой.

**Десятиминутное сочинение.** Ознакомившись с темой урока, ученики конспектируют свои соображения по этой теме.

**«Выходная карта».** Если времени на дискуссию не хватает, ученики могут записать на карточке свои соображения по трем пунктам: 1. Самая важная мысль урока. 2. Один вопрос по теме урока. 3. Общий комментарий по материалу урока.

**Итоговые ответы.** После окончания дискуссии по последнему тексту ученики формируют итоговые ответы на вопросы, возникавшие по всем текстам серии.

**Применение.** Освоив новый метод, анализ или систему, учащиеся применяют этот метод или анализ в иных целях, для решения проблем иного типа или уровня.

**«ЗХУ».** В конце урока ученики вновь обращаются к схеме ЗХУ, чтобы решить, что дал им урок. Некоторые из вопросов могли остаться без ответа, могли возникнуть и новые вопросы. Эти вопросы могут стать основой для дальнейшей дискуссии.

### **Внеклассная работа**

**Самостоятельные изыскания.** Если тема в учебнике раскрыта не до конца, можно отправить учеников в библиотеку за дополнительными знаниями.

**Домашнее сочинение.** Учащимся может быть задано сочинение на дом, в котором они выскажут точку зрения на тему урока.

**Стилизация.** Учащимся можно предложить написать свободное сочинение в стиле того автора, который изучается на уроках литературы.

**«Информационный бюллетень».** Вникнув в суть проблемы и выработав свою точку зрения по этому вопросу, ученики могут составить нечто вроде рекламного плаката, или информационного бюллетеня, или журнальной статьи на эту тему для привлечения к ней своих соучеников.

**Инсценировки.** Ученики встречаются вне класса небольшими группами и ставят спектакль по книге, которая изучается на уроке; этот спектакль играется в классе для соучеников.

### **Рекомендации учителю с позиции эффективного тренинга**

#### **1. Методы формирования повышенных ожиданий**

- Ясно представляйте себе результаты урока.
- Используйте энергетически насыщенный материал с самого начала урока.

*Динамичное, полное энергии начало отлично настраивает на рабочий лад.*

- Используйте речевые возможности, чтобы заинтересовать учащихся.

*Не всегда в отсутствие энтузиазма, желания заниматься и рабочего настроения виноваты лишь учащиеся: пассивный, «мертвый» язык тренера легко может повергнуть аудиторию в апатию. Его задача – превратить урок в увлекательное занятие, приносящее пользу.*

- Создайте атмосферу открытости.

*Чтобы рассчитывать на определенную степень откровенности учащихся, учителю следует самому стремиться к сопереживанию, быть эмоционально открытым и на собственном примере демонстрировать, что это допустимо и полезно.*

- Увязывайте все, что вы делаете, с результатом.

*Пусть учащиеся видят, слышат и чувствуют, что все происходящее на уроках подчинено достижению цели.*

- Используйте свои наблюдения и навыки для настройки учащихся.

*Постоянно держите в центре внимания учащихся и следите за их состоянием.*

- Присоединяйтесь и ведите, когда это нужно.

*Это необходимо для помощи учащимся в достижении целей.*

- Используйте юмор, когда это уместно.

*При правильном использовании юмор не только помогает установить контакт с классом, но также стимулирует мышление и «острый взгляд» учащихся.*

- Используйте разнообразные средства и методы.

*Разнообразьте занятия, следите за их темпом, стимулируйте активность учащихся, старайтесь поддерживать их любознательность.*

- Регулярно контролируйте усвоение материала учащимися.

*Регулярная проверка позволяет убедиться, что все в порядке.*

- Не забывайте о введении в тему, прежде чем углубляться в детали.

*Полезно за сутки или трое до изучения нового материала подготовить к нему учащихся.*

- Используйте предварительную информацию, чтобы способствовать ускорению учения.

*Если вы заранее подготовите учащихся к восприятию запланированной программой темы, информации или еще лучше – при разборе предыдущей темы попутно продемонстрируете какой – либо навык, то гарантируете активное и эффективное обучение через два дня.*

## **2. Создание ритуалов и подключение эмоций**

- Создавайте для учеников моменты максимальной нагрузки.
- Используйте музыку, когда это уместно.
- Придумывайте игры и соревнования.
- Придумывайте правила, способствующие вовлечению в обучение.
- Используйте ключевые фразы и слова в конкретных ситуациях.
- Используйте юмор, когда это уместно.
- Включайте в программу ролевые игры, приветствия, праздники и т. п.

## **3. Примеры активизирующих упражнений для прилива энергии**

- Хождение по классу.
- Перерыв на разминку каждые 30 минут (Физкультминутки. См. Приложение 1).
- Подпрыгивание.
- Хлопанье в ладоши.
- Пересаживание.
- Танцы.
- Игра в мяч.
- Глубокое дыхание (Дыхательные упражнения. См. Приложение 2).
- Реплики стоя во время урока.
- Имитация езды на велосипеде, сидя на стуле.

#### 4. Использование стратегии постановки цели

*«Мозгами» нельзя управлять. «Мозги» можно только вовлечь в достижение общей мечты.*

*Мир меняется на глазах, и, чтобы оставаться на месте, приходится бежать.*

В процессе целеполагания обычно используют следующие стратегии:

1. Отрицание проблемного состояния.
2. Полярность, противоположность проблемному состоянию. (А. Эйнштейн сказал, что проблему нельзя решить на том же уровне, на котором она возникла. Отрицание проблемы формулируется все еще на том же уровне.)
3. Использование внешней модели для определения желаемого состояния. (Кумир.)
4. Использует правила и принципы для обозначения желаемого состояния и опирается на дедуктивный подход. Требует больших интеллектуальных усилий.
5. Включает в себя установку т.н. генеративного результата. («Больше» денег, любви, терпения...).
6. Действуем так, как будто уже достигли желаемого состояния.

Часто имеет смысл использовать все, как части одного процесса целеполагания. Взятые вместе, они образуют мощную последовательность для исследования и построения достижимых целей в перспективе.

#### Модель «РОСТ»

- **Расстановка целей**
- **Осознание реальности**
- **Создание и поиск новых ресурсов** (... + минимизация отрицательных эффектов)
- **Требуемые меры** (конкретные шаги, точный план: набор и порядок действий, расписание во времени и т. п.).

Для достижения осознанности своих действий полезно использовать следующие вопросы.

#### Список вопросов

##### 1. **Этап расстановки целей.**

-Чего вы хотите достичь? Как вы узнаете о том, что получили желаемое? Что будет представлять собой результат будущей работы? В какой временной промежуток вы хотите добиться желаемого? Как вы верите в свой успех?

##### 2. **Этап осознания реальности.**

- Что происходит сейчас? От чего в данный момент зависит дальнейшее развитие событий? На что именно, как и в какой степени влияете лично вы? Кто еще влияет на ситуацию? Какие действия вы уже предпринимали? Какие ресурсы могут вам понадобиться?

##### 3. **Этап выявления возможностей и препятствий.**

-Что вы можете сделать и какие возможны препятствия?

-Какие условия для получения желаемого были бы идеальными? Какие совершенно неприемлемыми? Что из этих перечней можно обеспечить, появление чего предупредить, что усилить или ослабить? От кого зависит реализация наиболее ценных вариантов? Какова их реалистичность и какова мера вашей ответственности за их воплощение в жизнь? Какая из возможностей дает лучший результат? Что и почему здесь главное, а что второстепенное? Какая поддержка вам необходима? Как я могу помочь вам?

-Кто еще должен знать о ваших планах? Что может помешать двигаться дальше?

#### **4. Этап разработки плана действий.**

- И что конкретно следует сделать? Что, кому, когда и в какой последовательности следует сделать для реализации намеченного? Для достижения вашей цели что нужно делать обязательно, а без чего можно вполне обойтись? Что еще требует дополнительного уточнения? Какие существуют варианты? Позвольте уточнить, что из всего этого наиболее значимо для поиска ответа на поставленный вопрос? Что хорошее и необычное вы позволите себе за выполнение намеченного?

### **5. Правильно сформулированные вопросы**

Задачей учителя часто является выявление сути ответа, помощь ученику в осознании сказанного. Для данной цели существует ряд приемов, некоторые из них приведены ниже.

**Поощрение** - это минимальное средство для поддержания изложения учащимся учебного материала, подтверждение высказанного. К поощрениям относятся утверждения, которые демонстрируют признание, подтверждение и понимание сказанного учеником. Техника поощрения - это минимальное средство, чтобы показать ученику вашу включенность в беседу. Сюда входят короткие реплики вроде: «Ага...», "Угу...", "Так...", а также короткие фразы типа: "Я понимаю..." или "Да-да, продолжайте...". Другими образцами техники поощрения могут быть такие фразы: "Не могли бы Вы более подробно рассказать о ... " или "Продолжим нашу беседу...". Все они, подобно соли, полезны, когда используются в меру. Опасность заключается в их чрезмерном использовании, тогда они раздражают или становятся просто смешными.

**Повторение** - это почти буквальное воспроизведение сказанного учеником или избирательное акцентирование определенных элементов его сообщения. Возвращение сказанного создает у учащегося ощущение, что учитель стремится понять и прочувствовать то, что было выражено им. Кроме того, повторение фокусирует внимание на ответе ученика, позволяя ему осознать дополнительные значения и выразить невысказанное.

**Вопрос** - это приглашение о чем-то рассказать, средство сбора интересующей информации, уточнения или исследования ответа учащегося. Бывают **открытые и закрытые вопросы**.

В педагогической деятельности предпочтительны *открытые* вопросы. *Открытый* вопрос - это возможность сосредоточить внимание учащегося на определенном аспекте его опыта, задать направление определенному отрезку беседы.

**Открытые** вопросы часто начинаются с вопросительных слов "что", "почему", "как" и *служат для сбора информации*. Подобные вопросы требуют от ученика развернутого ответа, на них трудно ответить "да" или "нет". Вопрос, начинающийся с "Что...", часто помогает сформулировать суть сообщения. Например, "Что именно вы сказали?" или "И что произошло после этого?" Вопрос "Почему..." побуждает ученика говорить о причинах, объясняющих происшедшее. Например, "Почему это произошло?" Вопросы, начинающиеся с "Как ..." или "Каким образом ...", позволяют акцентировать последовательность тех или иных событий. Например: "Как вы пришли к этому выводу?" или "Каким образом вы принимаете решение?"

**Короткий** вопрос - это самый экономный способ (через встроенные в контекст высказывания короткие фразы или отдельные слова с вопросительной интонацией) повлиять на изложение учеником учебного материала, изменить направление ответа или обратиться за уточнением или прояснением. В ряде случаев лучшим средством является именно короткий вопрос, в котором опущены все те слова, которые так или

иначе могут быть поняты из общего контекста. Реплики типа "И что?", "А почему?", "С какой целью?" легко встраиваются в ответ, направляя его течение.

Есть 4 классических вопроса, которые позволяют определиться даже в той ситуации, когда вроде бы и спросить нечего: «Что ты сейчас делаешь?», «Что ты чувствуешь в данный момент?», «Чего ты сейчас боишься (избегаешь)?», «Что ты хочешь, чего ты ждешь от меня?»

**Прояснение** - это возвращение, как правило, в более сжатой и ясной форме сути когнитивного содержания высказывания ученика. Прояснение состоит в сверке правильности понимания учителем ответа ученика, поэтому процесс проявления можно назвать *сверкой восприятий*. Целью проявления также является более ясное понимание самим учеником собственного ответа.

Если что-то в ответе ученика остаётся неясным, уместно использовать *проясняющий вопрос*: "Что вы имеете в виду, когда говорите...?" Множество реплик учителя - это лишь вариации данного вопроса. "Правильно ли я понял, что..."; "Насколько я понял, ты рассматриваешь это следующим образом..."; "Ты можешь поправить меня, если я ошибаюсь, как я тебя понял..."; "Другими словами, ты считаешь...".

## **6. Использование «специализации» полушарий головного мозга**

У большинства людей доминирует определенное полушарие. Кроме того, мозг и тело связаны «наоборот», то есть правое полушарие контролирует левую половину тела.

Полушария работают по-разному.

### ***Правое полушарие***

Делает все сразу, целостно, ищет и устанавливает связи инстинктивно, интуитивно, предпочитает образы, не следит за временем.

### ***Левое полушарие***

Предпочитает последовательность, выделяет детали, стремится к классификации информации, делает конкретные выводы, устанавливает причинно – следственные связи, любит грамматику/слова, сосредоточено на времени.

У большинства людей полушария работают именно так, но встречаются обратные исключения. Для эффективности обучения следует с учетом состава класса и изучаемой темы по мере необходимости активизировать обе части мозга.

Специфика использования полушарий отражается и на физиологии. Каждый человек, как правило, преимущественно пользуется каким-нибудь одним глазом. Люди по-разному распределяют вес и соответственно выбирают позу.

В основном люди принимают позы и двигаются не задумываясь. Так неосознанно вырабатывается индивидуальный стереотип.

Доминирование левого или правого полушария проявляется с возрастом и по мере обучения, а изначально каждый человек, особенно в раннем детстве, использует оба полушария. Обучение чаще всего основано на активизации функций левого полушария. Тип информации и способ ее подачи закрепили ее доминирование и выработали у человечества подозрительное отношение к «интуитивному» правому. Иными словами, со временем мы учимся полагаться на логику и анализ, а не на интуицию, то есть доверять разуму, а не сердцу.

При традиционном обучении левополушарные люди склонны к математике, научным и техническим дисциплинам; правополушарные – к дизайну, музыке и художественному творчеству.

Разработка и проведение уроков с учетом специфики полушарий является одним из признаков мастерства учителя.

Некоторые техники рассчитаны на «подключение» обоих полушарий. Одна из них – разработанная Тони Бузаном техника майндэппинга.

*Принципиальная схема майндэппинга:*

- возьмите лист бумаги и напишите посередине название темы;
- произвольно проведите линию из центра и дайте ей название;
- все слова должны находиться на линиях, а линии должны быть связаны друг с другом;
- делайте записи, не заботясь об аккуратности;
- закончив, проверьте, соединены ли все линии;
- используйте разные цвета для основных линий;
- не ограничивайте выбор формы, символов, цвета и т. д.

*Преимущества майндэппинга:*

- точное выявление основной идеи;
- определение наиболее важных идей (они будут ближе к центру);
- простота внесения дополнений;
- отчетливая картина изменений.

Майндэппинг включает элементы ассоциативного мышления и мозгового штурма, свойственные правому полушарию, а также логику, последовательность, планирование, присущие левому. Такой комплексный подход позволяет оптимизировать деятельность головного мозга в целом.

### **Основные положения**

- Левое полушарие склонно к логике и расчету.
- Правое полушарие более креативно и интуитивно.
- В целях эффективного обучения необходимо «обращаться» к обоим полушариям.
- В мозгу одновременно протекают различные процессы.
- Активизирующие упражнения способствуют повышению эффективности работы мозга.
- Разнообразие материала и техник помогает раскрыть все потенциальные возможности мозга.
- Язык отражает деятельность мозга и влияет на нее.
- Внутренний диалог способствует эффективности обучения.
- Определенные реакции мозга можно программировать.
- У большинства учащихся одно из полушарий мозга является доминирующим.
- Традиционная система обучения рассчитана в основном на левое полушарие.
- Майндэппинг эффективен, поскольку воздействует на оба полушария.
- Учителя должны осознавать собственные «полушарные предпочтения».

## **7. Использование невербальной коммуникации**

1. Помните правило: 55% – язык тела, 38% – голос (тон, тембр, интонация и т.д.), 7% – слова.
2. Переходите от языка тела к невербальной коммуникации.
3. Осознавайте невербальную коммуникацию окружающих:
  - присоединяйтесь к дыханию и жестам;
  - при разговоре присоединяйтесь к человеку по высоте;
  - используйте активизирующие упражнения;
  - используйте язык для стимулирования невербальной коммуникации;
  - проводите урок, используя невербальное «активное слушание»;

- демонстрируйте высококачественное «активное слушание» как ролевую модель.

#### 4. Следите за собственной невербальной коммуникацией:

- присоединяйтесь к физиологии с помощью языка;
- стимулируйте работу сознания у учащихся;
- вернитесь на шаг назад, когда кто-то задает вопрос, если вы не держите под контролем всю группу;
- улыбайтесь глазами;
- используйте открытую позу;
- следите, чтобы ваш взгляд выражал заинтересованность;
- стойте прямо, лицом к собеседнику;
- используйте открытые, а не указывающие жесты;
- удерживайте в поле зрения всю группу;
- развивайте навыки получения обратной связи.

### 8. Использование метафор

Во время занятий полезно рассказывать истории, на первый взгляд, не имеющие отношения к обучению. Обучающие истории выполняют три основные функции:

- передают информацию;
- обучают и передают из поколения в поколение накопленные знания и коллективную мудрость;
- способствуют исцелению и творческому решению проблем.

В нейро-лингвистическом программировании (НЛП) такие истории называются метафорами. Если вы хотите, чтобы метафора была понята неверно, обязательно разберите ее содержание. Объяснив смысл метафоры, вы непременно сузите ее, ограничите контекст, тогда как без объяснения каждый воспримет рассказанную историю так, как это удобно и важно для него.

Тот, кто останавливается у портрета Джоконды, понимает ее загадочную улыбку по-своему, понимает что-то свое, что нужно ему именно сейчас. Метафоры активизируют мышление, задействуют глубинные структуры памяти, устанавливают индивидуальные связи. Метафора – прекрасный способ «посмотреть на мир с другой точки зрения». Она помогает изменить привычный образ мыслей. Метафора может «нарушить закономерность»: услышав ее, мы испытываем переживание, подобное вопросу «Что?!». Она выбивает нас из привычных, логичных схем мышления. Кроме того, она помогает обойти естественное сопротивление к изменениям. Если ученик считает, что на него давят или слишком настойчиво что – либо советуют, всегда есть опасность, что он создаст защитные барьеры и начнет сопротивляться. Но если мы предлагаем ему возможные решения в виде метафоры, он скорее прислушается к ним, потому что это ничем не угрожает его самооценке и привычным способам мышления: он не будет чувствовать, что его «заставляют», и ему будет проще принять наш совет.

Живые и яркие образы, метафоры помогают запоминать и учиться по-новому. Если мы правильно используем метафоры, они могут стать источником новых озарений, помочь нам лучше понять себя и других. «Понимание самого себя – в значительной степени поиск соответствующих личных метафор, придающих смысл нашей жизни» (Лакофф и Джонсон, 1980).

Мы лучше всего учимся и запоминаем в тех случаях, когда:

- новая информация – часть более широкого контекста или панорамного видения;
- в ситуации обучения присутствует новизна и интерес;
- вовлечены наши эмоции.

Кроме того, когда мы поглощены историей, может возникнуть эффект, который психолог из Чикаго Михали Чиксентмихайи называет «поток» (1990). Это чувство

иногда появляется, когда мы настолько увлечены каким – либо делом, что забываем о времени, пространстве, о самих себе и становимся одним целым с тем, чем занимаемся. Если вам доводилось «путешествовать» по Интернету и внезапно с удивлением обнаружить, что прошло уже три часа, то вы наверняка поймете, что такое «поток»! Чиксентмихайи говорит, что такое состояние *оптимально для обучения*. Оно легче всего возникает при следующих условиях:

- Присутствие вызова – новый материал не слишком сложен, не слишком прост, вы изучаете его по собственной инициативе и сами себя мотивируете.
- Низкий уровень стресса – не полное его отсутствие, а минимальный уровень, общее чувство расслабления.
- Погруженность в «поток» - внимание сосредоточено на обучении и действии, а не на себе или на оценке задачи.

Первые метафоры, кроме всего прочего, позволяют заключить договор с группой о взаимной работе. (Примеры метафор см. Приложение 3.)

## **9. Рекомендации учителю по самосовершенствованию**

### ***Достижение гибкости***

- Не будьте «упертым».
- Чем сложнее класс, тем больше требуется гибкости.
- Будьте готовы изменить то, что «не работает».
- Будьте готовы к изменениям, даже когда что–то «работает», чтобы добиться большей эффективности.
- Используйте класс, чтобы достичь оптимальной гибкости.
- Начинайте изменения до того, как возникнут проблемы.
- Используйте весь набор известных вам техник.

### ***Способность учителя к обучению***

- Стремитесь учиться.
- Делитесь имеющимся опытом.
- Отмечайте успехи в процессе обучения.
- Сообщайте о планах на обучение и новых возможностях.
- Демонстрируйте гибкость в обучении.
- Меняйте стиль обучения в соответствии с обстоятельствами

### ***Определение собственных целей***

1. *Позитивность* – выражена ли цель в позитивных понятиях (не «Я не хочу потерять контроль над классом», а «Я хочу достичь успеха в 98% случаев на основе обратной связи»).

2. *Подконтрольность* – «Могу ли я контролировать достижение цели (а не полагаться на кого–то другого)?».

3. *Конкретность* – «Является ли желаемый результат осязаемым и измеримым?» (будьте откровенны сами с собой).

4. *Очевидность* – «Как я узнаю, что достиг цели?».

5. *Экологичность* – «Хочу ли я на самом деле достигнуть поставленной цели?», «Согласуется ли она с другими целями, связанными с семьей, работой, друзьями?», «Является ли она внутренне гармоничной и целостной?», «Достаточно ли я целеустремлен?»;

6. *действенность* – приступайте к действиям немедленно.

### ***Упражнения по использованию полушарных предпочтений учащихся***

1. Тренируйтесь в анализе, подготовке и проведении урока, основываясь на функциях обоих полушарий головного мозга.

2. Упражняйтесь в обнаружении признаков доминирования правого и левого полушарий у учащихся.

3. Подбирайте материалы для урока и используйте средства языка с учетом функций полушарий мозга.

4. Применяйте эти навыки вне занятий.

**Выводы:**

- Постоянно ищите новые возможности и средства.
- Стремитесь использовать их, даже в ущерб традиционным и проверенным.
- Делитесь опытом и знанием с другими учителями.
- По возможности приспособливайте материалы к решению конкретной задачи.

**Помните!**

- o Профессиональные ораторы – тоже обычные люди.
- o Все может пойти кривь и вкось – но это еще не конец света.
- o Иногда ошибки помогают установить контакт с учащимися и вызвать их доверие.
- o Общий смех уравнивает всех и прекрасно помогает создавать раппорт.
  - *Раппорт – довольно хрупкие формы обратной связи в процессе общения, вызывающие в собеседнике ощущение того, что его понимают, что он нравится.*

## Приложение 1

### Физкультминутки

Физкультминутки – небольшой по интенсивности и времени комплекс физических упражнений, средство активного отдыха от статических напряжений. Физкультминутки способствуют повышению внимания и активности на уроках, лучшему усвоению учебного материала. Особенно важно проведение их с учащимися младшего школьного возраста, которые быстро утомляются и теряют возможность сосредоточивать внимание на ходе урока.

Комплекс упражнений состоит из 3 – 4 и хорошо знакомых упражнений (быстрые сжимания – разжимания пальцев рук, разгибание в позвоночнике с потягиванием, наклоны, приседания). Время выполнения 1 – 3 мин. на каждом уроке после завершения какой – либо его стадии.

Для детей с тяжелыми нарушениями надо подобрать 1 – 2 простых упражнения, которые они могут выполнять на протяжении всей физкультминутки. Для возбудимых детей подбирают упражнения, способствующие уменьшению их возбудимости, а для заторможенных, наоборот, включают упражнения, способствующие некоторому повышению возбудимости.

Физкультминутки, направленные на снятие утомления определенных мышц, должны содержать упражнения на расслабление, растягивание этих мышц. Так, снимается напряженность, улучшается кровоснабжение, нормализуется мышечный тонус. Ученикам не нужно предлагать какие – либо разминочные упражнения – следует начинать физкультминутку сразу с движений.

Регулярное выполнение физических упражнений поможет поддержать устойчивую работоспособность.

Важно верно определить расположение учителя и учащихся при выполнении упражнений. Желательно, чтобы от столов, стульев учащихся отделяло такое расстояние, которое не мешало бы делать наклоны, приседания, вращения туловищем, выполнять махи ногами. Если же этого сделать нельзя, следует подбирать другие упражнения.

Учитель должен видеть всех учащихся, быть в состоянии контролировать их, поддерживать. Особого внимания требуют ученики с серьезными отклонениями в

психофизическом развитии. Они пытаются выполнить упражнения, но движения получаются беспорядочными, незаконченными. Однако учитель должен поощрять их стремления.

#### **Упражнение 1.**

1. Плечи вверх, 2 – плечи вниз, 3-4 плечи назад. Повторить 3-4 раза, темп средний.
2. Прогнуться в пояснице, запрокинув голову назад. Повторить 5-6 раз. Темп средний .
3. Глубокий вдох, полный выдох, 3-4 раза. Темп медленный.

#### **Упражнение 2.** (Сидя за столом.)

1. Вдох через нос, выдох через рот, 6-8 раз. Темп средний.
2. Вращение стопами обеих ног 10 – 15 раз. Темп быстрый.
3. Наклон влево, вправо, 6-8 раз. Темп медленный.

#### **Упражнение 3.** (Выполняется стоя).

1. Потягивание, руки вверх, 4-6 раз. Темп средний.
2. Руки за голову. Наклоны вправо, влево, 6-8 раз. Темп быстрый.
3. Сесть на стул, встать, 4-5 раз. Темп медленный.

#### **Упражнение 4.** (Выполняется сидя и стоя).

Сжимание и разжимание пальцев рук при поднимании их и опускании с приговорами: «На – ши паль – чи – ки пи – са – ли, на – ши паль – чи – ки ус – та – ли!»

#### **Упражнение 5.** (Выполняется стоя).

Имитация движений при рубке топором с приговариванием: «Ру – би, то – пор!». Имитация движений при пилении: «Пи – ли, пила!»

#### **Упражнение 6.**

1. Круговые движения плечами, затем руками, 3-4 раза вперед, 3-4 раза назад. Темп средний.
2. Круговые движения головой то в одну, то в другую сторону, 5-6 раз в каждую. Темп средний.
3. Круговые движения тазом, 6-8 раз в каждую сторону. Темп средний
4. Вдох через нос, выдох через рот, 5-8 раз. Темп медленный.

#### **Упражнение 7.**

1. Ходьба на месте, 10 – 15 секунд. Темп средний.
2. Руки вперед, быстрые сжимания - разжимания пальцев, затем руки в стороны – вверх, 10 – 15 секунд. Темп быстрый.
3. Потягивание, руки вверх с прогибанием в пояснице, 10 – 15 секунд.

#### **Упражнение 8.**

1. Приседания, руки вперед, 5-7 раз. Темп средний.
2. Круговые движения туловищем, по 5-7 раз в каждую сторону. Темп быстрый.
3. Стопы вместе, руки на поясе. Повороты туловища налево, направо, 5-7 раз. Темп средний.
4. Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох, 5-7 раз. Темп медленный.

### **Физкультминутка для глаз -1**

(рекомендуется при миопии)

1. Для наружных глазных мышц в виде сопряженных 5–10–кратных движений глазных яблок из первичного положения вправо, влево, вверх, вниз и по кругу в ту и другую сторону.
2. Для конвергенции (т.е. сведения зрительных осей) и аккомодации 5–10 раз последовательно смотреть вдаль через окно, затем переводить взгляд на карандаш в вытянутой вперед руке и далее продолжать фиксировать карандаш, приближая его постепенно до глаз на расстояние 10 см.
3. Сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 сек., а затем открыть их на 3–5 сек. (6–8 раз).

4. Быстро моргать в течение 1–2 минут.
5. Стоя. Смотреть прямо перед собой 2–3 сек. (Палец правой руки на средней линии лица на расстоянии 25–30 см. от глаз). Перевести взгляд на конец пальца и смотреть 3–5 сек. Опустить руку. Повторить 10–12 раз.
6. Вытянуть руку вперед, смотреть на кончики пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока не начнет двоиться (6–8 раз).
7. Сидя. Закрывать веки, массировать глазные яблоки через веки с помощью круговых движений пальцев. Повторять в течение 1 минуты.
8. Стоя. Расположить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см. от глаз. Смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 сек., закрыть левый глаз левой ладонью на 3–5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 сек. Повторить то же другой рукой. (3–5 раз).
9. Стоя. Отвести руку вправо, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить при движении руки слева направо. (10–12 раз).

### **Физкультминутка для глаз - 2**

(по материалам доктора медицинских наук В.Ф. Базарного)

1. Сделать по 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа–налево, затем слева–направо.
2. Сделать по 15 колебательных движений глазами по вертикали вверх–вниз. Затем вниз–вверх.
3. Сделать по 15 круговых вращательных движений глазами слева–направо.
4. Сделать по 15 круговых вращательных движений глазами справа–налево.
5. Сделать по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую сторону, как бы вычерчивая глазами уложенную набок цифру 8.

*Обязательное условие:* упражнения выполняются через каждые 20–25 минут зрительной работы.

*Составил кандидат медицинских наук В.П. Биран.*

### **Примерный комплекс упражнений физкультминуток (ФМ)**

(разработан в Научном центре здоровья детей Российская Академия медицинских наук)

#### **ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

1. Исходное положение (и.п.) –сидя на стуле.  
1 – голову наклонить вправо; 2 – и.п.; 3 – голову наклонить влево; 4 – и.п.; 5 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6 – и.п. Повторить 3 – 4 раза. Темп медленный.
2. И.п. – сидя, руки на поясе.  
1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и.п. Повторить 4 –5 раз. Темп медленный.

#### **ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. И.п. – стоя, руки на поясе.  
1 – правую руку вперед, левую вверх; 2 – поменять положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3–4 раза. Темп средний.
2. И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе.  
1–2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3–4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5–6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. – сидя, руки вверх.

1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

#### **ФМ для снятия напряжения с мышц туловища**

1. И.п. – стойка, ноги врозь, руки за голову.

1–5 – круговые движения тазом в одну сторону; 4–6 – то же в другую сторону; 7–8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка, ноги врозь.

1–2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнутая, вдоль тела вверх; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 5–6 раз. Темп средний.

## **Приложение 2**

### **Дыхательные упражнения**

Одним из эффективных приёмов, позволяющих сохранить здоровье детей, с ОПФР, является использование в процессе обучения и развития дыхательной гимнастики. По данным Л.Х. Марининой [3], здоровье на 10% зависит от состояния воздушной среды и качества дыхания, а это, согласитесь, не мало! Дыхательные упражнения позволяют развивать речевое дыхание, улучшать обменные процессы, кровоснабжение (в том числе и головного мозга), способствуют выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, усилению рефлекторных связей, повышают общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшают нервно-психическое состояние. Результатом правильного использования дыхательных упражнений является улучшение работоспособности и самочувствия ребёнка, дети становятся более спокойными, послушными и жизнерадостными.

*При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие условия.*

1. Помещение, в котором проводятся дыхательные упражнения, должно быть хорошо проветренным. В противном случае, могут возникнуть головокружение и головная боль.

2. Температура воздуха должна быть не ниже 22 градусов, поскольку в холодном помещении невозможно достичь расслабленности мышц и гимнастика не будет эффективной.

3. Нагрузку следует давать дозированно (4 – 6 раз на каждое упражнение), поскольку наша главная задача улучшить здоровье ребёнка, а не навредить.

4. Время выполнения всего дыхательного комплекса должно составлять 5 – 7 минут.

5. Упражнения должны выполняться равномерно и ритмично, вдох осуществляться максимально глубоко и только через нос.

6. Дыхательный комплекс требует постепенности освоения. Необходимо прибавлять по одному новому упражнению каждую неделю только после освоения предыдущего.

При появлении дискомфорта гимнастику следует немедленно прекратить!

Учителя-дефектологи проводят дыхательную гимнастику на переменах, коррекционно-развивающих занятиях и в дальнейшем, при условии прочного освоения комплексов, на уроках во время физкультминуток. Перед освоением дыхательных комплексов следует уделить внимание подготовительным упражнениям. Вот некоторые из них.

**«Поём песенку».** Вдохнуть воздух через нос, постепенно и медленно выдыхать воздух, произнося один или несколько гласных звуков. Выдох контролируется ладонью.

**«Снежинки».** Сделать максимально глубокий вдох через нос. Струю выдыхаемого воздуха направить на бумажную снежинку и сдуть её с ладони. Щёки при этом не надувать.

**«Футбол».** Вдох через нос, плавный и длительный выдох через рот. Ватный шарик загоняется направленной воздушной струёй в промежуток между двумя кубиками. Данное упражнение можно выполнять командно. Победит тот игрок, который забьёт в «ворота» больше «голов».

**«Пропеллер».** Сделать глубокий вдох через нос, слегка растянуть губы в улыбке. Указательный палец ребёнка двигается из стороны в сторону перед губами. Сильно выдувать воздух так, чтобы слышался «звук пропеллера» от рассеяемого пальцем воздуха.

*После выполнения подготовительных упражнений, следует переходить к освоению комплексов дыхательных упражнений. Приведём пример такого комплекса.*

#### **Упражнение 1.**

- 1) встать прямо, руки вдоль туловища;
- 2) сделать полный глубокий вдох;
- 3) медленно поднять руки над головой (руки напряжены);
- 4) задержать дыхание на 2 – 3 секунды;
- 5) медленно опустить руки, постепенно выдыхая воздух;
- 6) проделать очистительное дыхание.

#### **Упражнение 2.**

- 1) встать прямо, руки вытянуть вперёд;
- 2) сделать глубокий вдох, задержать дыхание;
- 3) быстро отвести руки назад, держа кулаки на уровне плеч (стараться отвести руки как можно дальше назад), затем вернуть их в прежнее положение и повторить это ещё раз, всё время удерживая дыхание;
- 4) с силой выдохнуть через рот;
- 5) проделать очистительное дыхание.

#### **Упражнение 3.**

- 1) встать прямо, руки вытянуть перед собой;
- 2) сделать глубокий вдох, задержать дыхание;
- 3) быстро описать в воздухе окружность, затем сделать такое же движение в обратную сторону, всё время удерживая дыхание; с силой выдохнуть воздух через рот;
- 4) проделать очистительное дыхание.

#### **Упражнение 4.**

- 1) встать прямо перед стеной, руки вытянуть вперёд, прижав к стене ладони;
- 2) сделать глубокий вдох, задержать дыхание;
- 3) приблизить грудь к стене, удержав весь свой вес на руках;
- 4) медленно отодвинуть корпус назад, опираясь на руки (мускулы тела напряжены);
- 5) с силой выдохнуть через рот;
- 6) проделать очистительное дыхание.

Кроме того, существуют специальные дыхательные комплексы, позволяющие справиться с конкретным заболеванием. Например, Александра Николаевна Стрельникова [5], оперная певица и автор уникальной дыхательной гимнастики, разработала набор упражнений, позволяющих преодолеть неврозы, невриты и

депрессию, что приобретает особое значение для учителей-дефектологов в свете увеличения нарушений психической деятельности.

Данный комплекс А.Н. Стрельниковой включает 3 упражнения: «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой», которые предваряют и завершают стандартный дыхательный комплекс.

**«Повороты головы».** Исходное положение: встаньте прямо. Справа – вдох, слева – вдох. Выдох осуществляется в промежутке между вдохами, посередине, но голова при этом не останавливается. Шея расслаблена, туловище и плечи неподвижны.

**«Ушки».** Исходное положение: встать прямо. Правое ухо «идёт» к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем левое ухо «идёт» к левому плечу – тоже вдох. Выдох осуществляется пассивно в промежутке между вдохами. Голова при этом не останавливается, плечи остаются неподвижными.

**«Маятник головой».** Встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Голову опустить вниз, сделать активный и короткий вдох, поднять вверх – тоже вдох. Пассивный выдох осуществляется в промежутке между вдохами, но голова не останавливается. Шея при этом расслаблена.

Дыхательный комплекс А.Н. Стрельниковой эффективен, но достаточно сложен для применения и требует длительной систематической работы, поэтому используется, как правило, для устранения серьёзных патологических нарушений.

В заключении необходимо сказать, что только урок с использованием здоровьесберегающих технологий поможет улучшить настроение, самочувствие и результативность работы не только учащихся, но и самих учителей.

## Приложение 3

### Примеры метафор и символических упражнений

#### *Слон*

Однажды в темном помещении людям, не знавшим, что такое слон, показывали это животное. Один вошел в комнату, где был слон, ощупал руками хобот и сказал: "Слон похож на змею. Он длинный и гибкий". Другой ощупал слоновий бок и сказал: "Слон похож на стену - он большой и плоский". А третий, ухватив слона за хвост, закричал: "Вы все ошибаетесь! Слон - это длинная веревка!" И никто из них не знал, что это просто слон, потому что каждый знал только часть.

#### *Падишах*

Однажды падишах решил подвергнуть испытанию своих визирей. "О, мои подданные! - обратился к ним падишах, - у меня есть для вас трудная задача, и я хотел бы знать, кто сможет решить ее". Он повел своих подданных в сад, в углу которого была ржавая железная дверь с огромным замком. "Тот, кто сможет открыть эту дверь, станет моим первым визирем", - сказал он и отошел в сторону. Одни придворные только качали головами, другие стали разглядывать замок, третьи начали неуверенно толкать дверь, но они были убеждены, что не смогут открыть ее. Один за другим они отходили от двери. Но один визирь внимательно осмотрел дверь, ощупал замок и изо всех сил нажал на дверь. Он толкал ее и - о чудо! - она стала поддаваться, появилась сначала узкая щель, а потом дверь стала двигаться все быстрее и раскрылась. Тогда падишах сказал: «Ты станешь первым визирем, потому что полагаешься не только на то, что видишь и слышишь, но веришь в собственные силы».

Вы уже знаете, что существуют три основных механизма обработки информации - отрицание, искажение, стирание. Специфически используемые, они являются фильтрами, формирующими личность.

## *Художники*

В конце прошлого века во Франции художники открыли новый способ создавать удивительные картины. При ближайшем рассмотрении нарисованные ими картины, к удивлению зрителей, оказывались сочетанием огромного числа точек разных цветов. Если подойти к картине поближе, то она превращалась в перепутанные цветные точки. Художников, пишущих свои полотна при помощи точек, называли "пуантилистами" (от французского слова "точка"). Но если вы захотите рассмотреть картину с некоторого расстояния, беспорядочные мазки превратятся в волшебные образы, оживляющие полотна пуантилистов. Вы увидите чудесные луга и леса, горные долины, водопады и морские просторы. Удивительно, иногда достаточно просто отойти и посмотреть на мир с другой точки, и он поразит вас своим богатством и красотой.

## *Символические упражнения*

### *Маяк*

Представьте, что вы плывёте ночью на небольшом корабле в море. Бушует шторм, дождь заливаёт палубу. Корабль поднимается и опускается на волнах, его раскачивает из стороны в сторону. Кругом кромешная тьма.

Почувствуйте качку корабля, услышите вой ветра, ощутите на лице холод дождя и ветра. Смотрите на ночное штормовое море. Почувствуйте, как устали у вас руки и как трудно вам управлять штурвалом.

Внезапно вы видите вдалеке яркий свет. Это маяк. Его неподвижный сияющий луч служит вам проводником в ночи. Вы с облегчением приветствуете эту помощь. Теперь вы видите, куда направить корабль. Сосредоточьтесь на маяке и представьте его свет, который льётся во все стороны, чтобы помочь сбившимся с пути и указать путь всем нуждающимся. Свирепствует шторм, воет ветер, хлещет дождь, ночь темна. Но маяк стоит, излучая свет и силу. Никакая буря не сокрушит его.

Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, оставив после себя ощущение сверкающей силы.

### *Солнце*

Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звёзды.

Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звёзды, небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, напитанную будущим движением.

Темнота медленно отступает и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца, и вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру.

Вода тёплая, приятная, и вы решаете войти в неё. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывёте к солнцу, тем меньше сознаёте окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг вас света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим светом.

Теперь ваше тело купается в животворной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты её теплом. Ваш ум озарён её светом.

### **Огонь**

Представьте горящий огонь. Смотрите на его танцующие изменчивые очертания. Всмотритесь в его движение, попытайтесь ощутить его огненное качество. Продолжая представлять огонь, думайте о нём и его проявлениях в психической жизни: о душевном тепле, пылкой любви, огненном веселье, пламенном энтузиазме.

Наконец, удерживая образ огня перед внутренним взором, медленно представьте, что этот огонь наделяет вас жизнью, что вы становитесь этим огнём.

### **Источник**

Представьте источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где всё гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает её благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льётся по вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает через ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизменно накапливается день за днём – разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия -- вашей энергией.

Наконец представьте, что вы этот источник, в котором всё возможно и жизнь которого постоянно обновляется.

### **Алмаз**

Ярко представьте бриллиант, огранённый алмаз.

Вы видите все его сверкающие грани, гармонично включенные в единое целое.

Вы видите совершенство его формы.

Удерживайте его перед внутренним взором и дайте себе проникнуться его красотой.

Слово «алмаз» происходит от греческого *адамас*, что означает «несокрушимый». Отождествляясь с алмазом, почувствуйте, что он связывает вас с такой же несокрушимой частью вашего существа, с вашим Я.

Ваше Я несокруσιμο страхом, невежеством, повседневной суетой и ударами жизненных обстоятельств. Оно недостижимо для теней прошлого, монстров беспокойства, призраков будущего, демонов алчности, диктатуры социального конформизма. Это ваша сверкающая многочисленными гранями единая сущность. Осознайте себя как Я, и после того как образ бриллианта угаснет, дайте этому ощущению себя как Я усилиться и стать ещё более отчётливым.

### **Небо**

Представьте, что сейчас летний день и вы лежите на траве. Лёжа на спине, вы смотрите в небо: чистое, безоблачное, голубое. Созерцайте его какое-то время.

В поле вашего зрения появляется бабочка, и когда она пролетает над вами, вы отмечаете, какой она кажется невесомой и как красиво окрашены её крылья. Вы наблюдаете, как она удаляется, исчезая из виду.

Теперь вы видите орла, парящего высоко в небе. Обращая к нему взор, вы проникаете в голубую глубину неба.

Затем вы направляете взор ещё выше. Теперь вы замечаете, что высоко-высоко в небе проплывает маленькое белое облачко. Наблюдайте за тем, как оно медленно растворяется.

Наконец перед вами лишь безграничное небо.

Станьте небом – нематериальным, бестелесным, всеобъемлющим. Будучи небом, почувствуйте, что у вас нет границ. Почувствуйте, что вы присутствуете повсюду, что вы всего достигаете и сквозь всё проникаете.

### ***Корабль***

Представьте большой корабль, который отчаливает от берега. Ветер наполняет его паруса, и он движется в открытом море.

Живо представьте, как вздымаются паруса и как нос корабля рассекает волны. Почувствуйте движущую силу ветра и услышите шум волн.

Теперь представьте себя на корабле. Вы у штурвала, перед вами открытое море. Вода искрится на солнце, и вы едва различаете далёкую линию горизонта, где сходятся море и небо.

Вы ощущаете запах моря и бьющий в лицо ветер. Руками вы чувствуете деревянную поверхность штурвала.

Вы поворачиваете штурвал то вправо, то влево, чувствуя свою власть над кораблём. Сосредоточьтесь на своей способности направлять корабль в любом направлении. Управление им не требует от вас усилий, и каждое ваше решение тотчас воплощается в действие. Вы чувствуете, что корабль вам подвластен.

Осознавайте это ощущение власти, господства, выявляя различные его оттенки, а затем пусть образ угаснет.

### ***Колокол***

Представьте, что вы лежите на траве на лугу, окружённом горами. Почувствуйте мягкость травы, на которой лежите, вдохните аромат окружающих вас цветов. Посмотрите вверх, на небо.

Неподалёку находится небольшая деревенская церковь. Вы слышите, как ударил её колокол. Его звук чист и приятен. Это **ваш** звук, звук, способный пробудить в вас неведомую, скрытую прежде радость.

Вы снова слышите удар колокола. На этот раз звук его сильнее. Почувствуйте внутренний отклик на этот звук. Осознайте, что он пробуждает ваши скрытые возможности. Теперь прислушайтесь к постепенному замиранию этого звука и уловите момент, когда он затихнет и наступит полная тишина.

И снова вы слышите удар колокола. Звук приближается к вам, и вы ощущаете, как вибрирует он у вас внутри, в каждой вашей клетке, каждом вашем нерве. И в какой-то момент, возможно на долю секунды, вы **становитесь** этим звуком – чистым, вибрирующим, не знающим границ.

### ***Стрела***

Представьте, что в руках у вас лук и стрела. Почувствуйте, что ноги ваши прочно стоят на земле. Держите лук в одной руке, а стрелу с тетивой в другой. Почувствуйте, как напрягаются мышцы рук, когда вы натягиваете тетиву. Теперь живо и ясно представьте перед собой мишень. Следите за наконечником стрелы, нацеливая его на мишень.

Теперь тетива натянута до конца; стрела направлена точно в цель. Ощутите, какая большая энергия заключена в этом неподвижном положении. Всё, что от вас требуется, - отпустить стрелу, чтобы эта энергия понесла её к цели. Осознайте, как отпускание высвобождает энергию движения.

Стрела отпущена. Наблюдайте за её полётом и почувствуйте её необычайную целенаправленность. Для стрелы нет ничего, кроме цели – ни сомнений, ни колебаний, ни отклонений. Стрела летит совершенно прямо; она попадает в центр мишени и остаётся в ней, слегка подрагивая.

Уверенно и спокойно выпустите ещё несколько стрел, ощущая в себе их твёрдую, целенаправленную, сосредоточенную силу.

## Приложение 4

### Пример использования предложенных приемов и техник эффективного тренинга в процессе обучения учащихся на уроках по интегральной технологии УВП (по Н.И. Запрудскому)

#### Вводный урок

Данный урок проводится в начале учебного года. Очень важен для самоопределения учащихся, мотивации их на осознанную деятельность по изучению предмета.

Для маркировки начала занятий удобно использовать музыкальный фрагмент, который можно превратить затем в аудиальный якорь, начиная каждый урок (или тип урока) с этой мелодии. Аудиальный якорь дает возможность настроиться на восприятие голоса преподавателя, переключить внимание на работу в аудиальном канале.

Можно рассказать историю, притчу, которая, на первый взгляд, не имеет отношения к изучению физики (или другого предмета).

#### **Метафора "Все в твоих руках".**

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот решил он придумать такой вопрос, чтобы мудрец не смог на него ответить. И он пошел на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал: "Спрошу-ка я мудреца: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках - живая или мертвая? Если он скажет - живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет, а если скажет - мертвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее". Так все и случилось. Завистник поймал бабочку, посадил ее между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: "Какая бабочка у меня в руках, о, мудрейший, - живая или мертвая?" И тогда мудрец, который действительно был очень умным человеком, сказал: "Все в твоих руках..."

Предполагается, что на вводном уроке формируется психологическая и познавательная готовность учащихся к получению новых знаний, их мотивации на учебную деятельность, сотрудничество с учителем и одноклассниками.

Известно, что для продуктивного сотрудничества необходимо установление прочных союзов между людьми. В системе учитель - ученик это тоже имеет большое значение для эффективности учебной деятельности.

Полезно провести **тренинг "Нам работать вместе"**. (Предварительно учащимся раздаются листочки 1/4 А4).

1. Учащимся предлагается составить список наиболее существенных вещей (условий), которые нужны для взаимодействия (союза учитель-ученик).

(Требования к обеим сторонам).

Записываются на доске все предложения без обсуждения (мозговой штурм).

2. Получили список, который вместе обсуждаем, и выделяем 10 самых важных условий.

3. Запишите все себе в тетрадь слева в столбик.

4. Выберите 6 и подчеркните (наиболее значимые для вас).

5. Напишите на листочки эти "шесть позиций", подпишите листочки; перевернув, положите их на край парты.

6. Обсудите в группе и выберите те 6, которые устраивают всех.
7. Обсуждение итогов.
8. Рефлексия. "Все ли были согласны?"

"Были ли выпадения?" "Проблемы?"

Затем предлагается *анкета*. (Листочки - обратная сторона тех, что на краю парты).

1. Чего позитивного я хочу от этого союза?
2. Что я могу сделать, чтобы этот союз возник?
3. Что я увижу? Услышу? Почувствую в доказательство того, что цель мною достигнута?
4. Когда? Где? С кем и в каком контексте я хочу достичь этой цели?
5. Каковы возможные последствия достижения цели как для меня, так и для других людей?

Ответы на вопросы анкеты позволяют учителю получить разноплановую информацию об учащих, которую он сможет использовать в дальнейшем для повышения качества коммуникации и эффективности процесса обучения.

Можно получить информацию о преимущественном канале восприятия учащегося.

Для подтверждения мотивации задайте своим ученикам несколько вопросов (задавая вопросы, поднимайте сами то правую, то левую, а то и обе руки, и вы увидите, насколько легче ученикам поднимать руки вместе с вами).

*Вопросы обычно такие:*

1. А теперь поднимите руку те, кто хотел бы развить свою память?
2. Кто из вас пришел сюда, чтобы научиться лучше решать задачи?
3. Есть ли здесь те, кто хочет лучше узнать находящихся здесь людей?

Приятно, что многие из вас хотят получить позитивные изменения.

Можно добавить, что решение задач, запоминание формул является для многих одной из самых трудных задач при изучении физики. Учителя часто поддерживают мнение ребят о том, что эта тема одна из самых сложнейших, и у них не хватает сил на ее усвоение. Это мнение еще больше укрепляется после нескольких сделанных ошибок. В любое взаимоотношение каждый человек привносит ряд своих систем веры или карт. Вероятно, в картах многих учеников большими красными буквами написано: "Я не могу решать задачи по физике!" И добавляется: "Я не смогу решать задачи **НИКОГДА!**"

Перед метафорой задайте излюбленный вопрос энэлперов: "Как ты понимаешь, что до настоящего момента не мог решать задачи?"

Урок можно закончить *метафорой на формирование чувства уверенности*.

Я хочу рассказать вам одну историю, или вернее сказку. Или, пожалуй, так. Я хочу рассказать вам одну сказочную историю. Поэтому устраивайтесь поудобнее и позвольте себе просто слушать, видеть и чувствовать эту историю.

Итак, я начинаю. Жил-был маленький самолетик, который хотел научиться летать. Он стоял на земле и смотрел, как большие самолеты кружатся в небе, выписывая замысловатые узоры. И ему тоже очень хотелось летать так же легко и правильно, как и другие. Но он почему-то считал, что никогда не сможет научиться этому. И ему было очень обидно плохо летать. Иногда даже другие самолеты поддразнивали его: "Эх, ты! Все умеют, а ты нет. Это же так просто! Летим с нами!" - "Вам-то просто, а я не могу!" - грустно думал самолетик.

На аэродроме каждый день проводились уроки, на которых самолеты учились делать в небе сложные фигуры. Однажды самолетик, как обычно, наблюдал за фигурами высшего пилотажа, которые выписывали на небе другие самолеты. После них

на небе оставался белый след. Вдруг след одной из фигур, похожий на букву "Щ", превратился в мягкого белого щенка. "Привет! - сказал щенок. - А ты почему не летаешь?"

"У меня не получается. Я даже не хочу попробовать...", - ответил самолетик.

"Знаешь, когда я смотрю отсюда, с высоты, я могу одним взглядом охватить весь аэродром, и поле, и лес за ним и с одного раза понять их смысл. Понимаешь, сверху гораздо легче видеть такие вещи и охватить их смысл, чем стоять внизу на одном месте. И также дело обстоит во многих других областях жизни. И это относится и к знакам на бумаге. Отдельные значки на бумаге состоят из маленьких кружочков, палочек и изогнутых линий. И их очень легко нарисовать. Вместе они составляют слова-узоры. И гораздо проще увидеть слово, которое уже написано, чем увидеть все это еще тогда, когда палочки, крючочки и кружочки еще не стали словами".

И тогда самолетику захотелось посмотреть с высоты на родной аэродром, на поля и леса. Захотелось самому рисовать узоры, которые, оказывается, как и буквы, состоят из совсем простых линий. И он представил, как выписывает эти линии, которые складываются в узоры-слова. А потом разбежался и взлетел именно так, как представлял себе это. Он почувствовал, как воздух сам поддерживает и помогает ему. Лететь было легко и приятно. Поднимаясь все выше, он смотрел вперед, а за ним в небе оставались буквы. И как вы думаете, что он написал? Одна за другой появлялись буквы и складывались в слова. И вот те, кто стоял внизу, прочитали: "У меня получилось!" Это было очень приятно.

И может быть, вы удивитесь, что с тех пор самолетик стал все увереннее летать и писать все новые и новые слова в небе, выполняя самые сложные упражнения. А потом он вырос и, оглядываясь в прошлое, с улыбкой вспоминал то время, когда он еще не умел летать.

## Урок изучения нового материала

Начало урока с позитивного *якоря*.

Можно начинать с ритмичных хлопков, предложив ученикам откалибровать темп и ритм хлопков и подстроиться, хлопая в такт. Интересно проследить, как общий ритм и темп хлопков влияют на готовность к началу работы, включают в общее действие. Хлопки - полимодальный позитивный якорь.

Известно, что целью ориентировочно-мотивационного этапа урока этого типа является психологическая и познавательная готовность учащихся для получения новых знаний, наличие у них мотивации на учебную деятельность, определение или принятие целей урока.

Энэлписты предлагают: создайте причину для учебы, связанную с семантикой самого ребенка. С этой целью можно предпринять *следующие шаги*:

1. Действуя в неавторитарной ситуации (в холле, во время отдыха), найдите 2-3 позитивные темы, интересные для учеников. Запишите их.

2. В ситуации обучения "приправляйте" свою речь словами, фразами из интересных для учеников областей, чтобы сохранить их внимание. Выпишите примеры, как вы это сделали.

3. Запишите, возрастало ли внимание учеников.

Следующее *упражнение* Ричард Бэндлер называет "*работой со школьными фобиями*". Одна из глубочайших проблем обучения состоит в том, что большинство детей уже испытали в школе неприятные переживания на некоторых уроках и успели сделать вывод, что к этим предметам у них нет способностей. Из-за этого определенный предмет или школа вообще становятся сигналом, который запускает неприятные воспоминания, заставляющие ребенка плохо себя чувствовать. Иногда это

голос учителя (что-то вроде "Ты ничего не понимаешь!"), но чаще это внутренняя картинка, сопровождающаяся неприятными переживаниями. А вы, должно быть, замечали, что людям немногому удается научиться, когда они плохо себя чувствуют. Если реакция ребенка по-настоящему сильна, психологи даже определяют ее как "школьную фобию".

Существует ряд *техник*, направленных на *изменение плохого самочувствия в ответ на школьные ситуации*. Самый простой способ снятия неприятного ощущения, связанного с обучением физике и любому другому предмету, заключается в следующем. На уроке запишите формулу, решение сложной задачи, трудную схему и пр. По реакции детей вы почти безошибочно определите, у кого из них есть "фобия" на физику. Теперь предложите детям закрыть глаза и подумать о каком-то очень приятном переживании, например, об ожидании чудесного подарка на день рождения или предвкушении интересной поездки на каникулах (важно, чтобы ожидание действительно сбылось), о какой-то ситуации, в которой они чувствовали себя возбужденно и заинтересованно. Затем предложите открыть глаза, чтобы одну-две секунды посмотреть на запись на доске. Потом попросите закрыть глаза и вернуться к тому восхитительному опыту. Снова попросите посмотреть на доску на несколько секунд дольше и опять вернуться к приятному переживанию. Прodelайте чередование еще несколько раз, пока эти два переживания не проинтегрируются прочно. Проверьте результат - предложите детям отвернуться и подумать о любом нейтральном переживании, а после этого пусть они посмотрят на доску и поделятся с вами своими чувствами. Удивительно, но это действительно работает! Эта техника называется по-другому "интеграцией якорей".

Чтобы что-то вспомнить, надо вернуться в то состояние сознания, в котором была получена информация. Так работает память. Подумайте, если в начале урока ребенок был огорчен или обижен учителем, а затем получил новые сведения по предмету, то чтобы вспомнить впоследствии изученное, он должен вернуться в то состояние. И поскольку он не хочет чувствовать себя плохо, он вряд ли вспомнит. Возможно, именно этим объясняется "тотальная амнезия" у большинства людей все 10 лет учебы.

Учитывая способность ребенка видеть внутренние образы, мотивируйте его на обучение. Предложите представить картинку, в которой он испытывает удовольствие от того, что его хвалят за грамотно и красиво написанную работу. Не обязательно за диктант или изложение - хотя бы за маленькое поздравление с праздником для близкого человека или короткий красочный плакат, который ему поручили написать. Пусть он рассмотрит выражение лица того себя на картинке, услышит чьи-то благодарные голоса, послушает свой внутренний диалог. Что чувствует тот ребенок? Уточните, действительно ли ему приятно видеть, как хвалят его в картинке. Пусть он "повернет ручку настройки" и сделает чувство максимально ярким и сильным. Спросите, хочется ли ему на самом деле побывать в такой ситуации. А теперь попросите ребенка "войти" в картинку и пережить это радостное состояние. Иногда ребенок упрямо твердит, что он никогда не сможет оказаться в подобной ситуации. В подобном случае уместно использование рамки "Как если бы это случилось". Хороший эффект дает упражнение "Круг совершенства" - те, кто посетил курс «НЛП – практик», знают это упражнение.

Завершить занятие можно трансовым упражнением *на создание чувства уверенности*. Текст звучит на фоне специально записанной музыки со звуками океанских волн.

**Текст упражнения.** Сейчас, когда вы слушаете шум волн, все, что вам нужно сделать, это устроиться удобно, так, чтобы почувствовать свое тело в комфорте. Просто почувствуйте, удобно ли вашим рукам и ногам? Удобно ли вашей спине и голове? Вы отправитесь в приятное путешествие и сможете легко вернуться обратно, как только вы этого захотите. В вашем воображении возникает образ моря и совершенно неважно,

туманное ли это утро на море или солнечный день. Возможно, это знакомая вам и приятная картина. И вы можете выбирать. И так приятно дать свободу образам и чувствам. И я не знаю, какого цвета море, может быть, оно темно-зеленое или какое-то другое, совсем особенное. И вы можете вдохнуть свежий морской воздух, почувствовать свое дыхание.

Мой голос будет сопровождать вас, и вы можете превратить его во все, что захочется. И образы, которые возникают из вашего внутреннего мира, особенные, необычные. И вы можете любоваться и наслаждаться ими. Очень приятно быть свободным, как свободной может чувствовать себя птица, парящая над этим морем, которая может лететь, куда захочет. И так свободно чувствует себя вода, которая может быть частью великого океана и в то же время каждая капелька движется, и живет сама по себе.

И вы можете удивиться тому, что вы учитесь, учитесь быть такими же свободными. Может быть, на волнах моря качается маленький поплавок, который уплыл в море. Он движется туда, куда несут его ветер и течения. Большая волна может на некоторое время накрыть его, и тогда он погружается в море, и через некоторое время он вновь выныривает на поверхность. И вы можете ощутить эти толчки и выныривания. И, может быть, вы ощущаете движение волн..., тепло солнца...капли дождя... Волны проходят одна за другой. И так происходит всегда, когда возникает что-то новое, иное, и одно сменяется другим.

И так, как на смену зиме всегда приходит весна, так и внутри нас сменяют друг друга чувства и мысли, меняются внутренние состояния. И обретая внутреннюю силу и спокойствие, вы можете привнести эту силу в ваш реальный сегодняшний день. Вы становитесь сильнее, как становится сильнее вода, когда множество волн образуют море, которое свободно. Морские волны имеют возможность двигаться туда, куда им захочется. Бывает иногда, что волны встречают на своем пути скалы. И волны выбирают: остановиться и покатиться назад, встретившись со скалой, или расступиться и обойти скалу, снова соединиться и идти дальше, становясь еще сильнее. Эти волны учатся обретать силу, обходить любые препятствия, которые встречаются на пути. Волны могут стать сильнее и выше. И вы можете удивиться, как легко учиться быть свободным, сильным и уверенным, как легко знать, что вы способны на это. И вы можете чувствовать что-то новое, что-то важное. И вы возьмете столько времени, сколько вам понадобится, чтобы понять это новое и важное.

Когда вы вернетесь из этого путешествия, время будет течь, как обычно, и вы будете чувствовать себя легко и приятно. И может быть, вы понимаете, что значит быть сильнее, а может быть, не понимаете пока этого, и это неважно. Новый опыт и новые возможности легко приходят к вам и остаются с вами. И еще немного вы можете побыть внутри этих образов, а затем возвращайтесь. Когда мелодия закончится, вы вернетесь в реальный сегодняшний день, сохраняя то новое и важное, что возникло, пока звучала музыка.

#### ***Мотивирующая анкета.***

Попросите учеников заполнить анкеты, подбирая не менее пяти вариантов ответов на каждый вопрос. Если возникнут вопросы, честно скажите, что анкеты останутся у владельцев, т.к. являются их личной собственностью.

1. Как вы думаете, каковы цели ваших занятий в группе?
2. Как вы узнаете, что вы достигли своих целей? (Что вы будете видеть, слышать и чувствовать)?
3. Какие способности и возможности вы будете использовать для достижения своих целей?
4. Как вы будете отвечать на затруднения, которые могут вам встретиться?

## Урок закрепления и углубления знаний

1. В качестве позитивного якоря можно использовать *упражнение* "Три дистанции". Это упражнение развивает умение переключать память.

По команде ведущего "Первая дистанция" участники должны услышать как можно больше звуков на улице (за стенами здания). По команде "Вторая дистанция" - услышать звуки в школе (или в том помещении, в котором проходят занятия). И по команде "Третья дистанция" - услышать то, что происходит внутри каждого (стук сердца, дыхание). Несколько раз назовите дистанции, а затем попросите участников сосредоточиться на вашем голосе. Пусть они назовут те звуки, которые услышали на первой, затем второй и, наконец, на третьей дистанциях. Смогут ли они определить, чьи шаги (взрослого или ребенка) раздавались в школе, откуда доносились голоса и шум машин, какие птицы пели? Это упражнение развивает умение переключать внимание.

*Следующий шаг - развитие внутренней визуализации.* Предложите ученикам представить поляну и огромное старое дерево, стоящее посередине. И, может быть, это будет дуб, или береза, или совсем иное дерево. Приблизьтесь к нему или, если так удобнее, приблизьте дерево к себе. Рассмотрите его морщинистую кору, почувствуйте прикосновение к ее поверхности. Поднимите голову вверх и взгляните на ветви дерева. Рассмотрите одну ветку. Теперь рассмотрите тоненькие веточки и листья. Сфокусируйте свое внимание на одном листе. Какой он? Видите ли вы его прожилки? Снова посмотрите на дерево, стоящее посреди поляны. Листья и ветви сливаются в раскидистую крону, венчающую мощный ствол.

### 2. Упражнение "Дождь" (автор Мужичкая Т.).

Ведущий делит участников на три группы. Первая группа по сигналу начинает поочередно щелкать пальцами то правой, то левой руки (это трудно, попробуйте!), вторая через некоторое время поочередно похлопывать ладонями по коленкам, а чуть позже третья команда начнет притопывать ногами - правая - левая, правая - левая или наоборот. Упражнение выполняется с закрытыми глазами, и если выполняется правильно, вы услышите, как начинается дождь, льет сильнее и сильнее, превращается в ливень и постепенно стихает. Для того, чтобы дождь стих, упражнение выполняется в обратном порядке. Сигнал обычно дается прикосновением и шепотом. Честно говоря, это упражнение, как оказалось, проще показать, чем объяснить. Хорошо закончить его вопросом: "Кто что услышал?"

### 3. Упражнение "Озеро".

Представьте себе, что вы идете по густому лесу. У каждого из вас есть свой лес, в котором вы предпочитаете бывать и с которым связаны приятные воспоминания. Кругом деревья, под ногами трава или сухие иголки - я не знаю. Вы оглядываетесь вокруг - стволы расступаются, и за ними появляется большая поляна, посреди которой лежит лесное озеро, наполненное удивительно чистой, прозрачной водой. Оно сверкает, как драгоценный камень. Оно очень спокойное и глубокое. А теперь представьте, что вы превращаетесь в это озеро. Ощутите свою глубину, спокойствие. Позвольте себе побыть некоторое время тихим лесным озером, скрытым от людских глаз в густом лесу. Если вы хотите, вы можете оставить себе это чувство. Оно есть в вас и останется с вами столько, сколько вы захотите.

### 4. Мотивирующее упражнение "Декартовы координаты".

Предложите ученикам записать не менее 6 ответов на вопросы.

Чего не случится,  
если я буду... ?  
(уметь решать задачи,

↑  
Что случится,  
если я буду... ?

учить §, формулы и т.п.)

Чего не случится,  
если я не буду... ?

Что случится, если  
я не буду... ?

### 5. Упражнение на обратную связь "Как это было?"

Пусть учащиеся поделятся впечатлениями: "Это было как будто..."

## Здоровый образ жизни – залог успешной работоспособности

Зам. начальника поликлиники УВД Чичеров М.В.

По современным научным представлениям, здоровье на 50% зависит от образа жизни, на 10% - от медицины, на 20% - от наследственности, на 20% - от социальных условий жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это оптимальный уровень поведенческой культуры и гигиенических навыков, позволяющих человеку сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие заболеваний и поддерживать высокое качество жизни. ЗОЖ предполагает согласованность трех уровней жизнедеятельности человека – биологического, психологического и социального.

ЗОЖ предусматривает определенный комплекс норм поведения. Это, прежде всего:

1. Регулярное сбалансированное рациональное питание.
2. Физическая активность и нормализация массы тела.
3. Отказ от саморазрушающего поведения и вредных привычек.
4. Соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики. Соблюдение личной и общественной гигиены.
5. Владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья.

Рассмотрим наиболее значимые компоненты ЗОЖ.

### 1. Рациональное питание

Принципы сбалансированного питания заключаются в том, чтобы не потреблять с пищей больше энергии, чем вы реально тратите, а также снабжать организм всеми необходимыми пищевыми веществами, витаминами и микроэлементами. Здоровая сбалансированная диета должна основываться на продуктах **преимущественно растительного** (а не животного) **происхождения**. Питание, настаивают ученые, должно быть максимально разнообразным. Соблюдение специальных диет возможно только по рекомендации врача. Хлеб, блюда и пищевые продукты из круп и макаронных изделий, картофеля целесообразно есть несколько раз в день, в каждый прием пищи. Более половины суточного рациона питания должно покрываться за счет этих продуктов. В них содержится также множество других необходимых для здоровья веществ: пищевые волокна, минеральные соединения, витамины группы В и С. Лучше употреблять хлеб черный и из муки грубого помола.

Разнообразные **фрукты и овощи** необходимо употреблять несколько раз в день в суммарном количестве более 400 граммов дополнительно к картофелю. Потребление овощей должно превышать потребление фруктов. Овощи и фрукты - источник антиоксидантов, фолиевой кислоты, железа, витаминов и минералов, которые понижают риск развития повышенного давления, атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний. Предпочтение следует отдавать витаминам и другим

полезным веществам из натуральных источников. Биодобавки следует применять только по назначению врача.

**Молоко и молочные продукты** с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) следует потреблять *ежедневно*. Если человек не употребляет молочные продукты, ему следует включать в рацион другие богатые кальцием продукты - рыбу (сардины, лосось), темно-зеленые листовые овощи.

Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить на **бобовые, рыбу, птицу или диетические сорта мяса**. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими, не более 80 г красного мяса в день. Количество таких мясных продуктов, как колбаса, сосиски, паштеты, следует ограничить. Животный жир (свиной, говяжий и др) способствует повышению уровня холестерина крови и увеличению риска ишемической болезни сердца.

Потребление **жира**, в том числе и содержащегося в продуктах (мясе, молоке и др.), должно составлять от 15 до 30% суточной калорийности пищи. Следует уменьшить добавление жиров в процессе приготовления еды.

**Жирные кислоты** бывают **насыщенными** и содержатся в сливочном масле, твердых маргаринах – их употребление следует ограничивать; а также **полиненасыщенными** - в растительных маслах, рыбе. Эти продукты обладают антиоксидантными свойствами и защищают сосуды от роста атеросклеротических бляшек.

**Ограничьте употребление поваренной соли**, включая соль, содержащуюся в хлебе и консервированных продуктах, **до 6 г (1 чайная ложка) в сутки**. Избыточное потребление соли вызывает повышение артериального давления. В целях профилактики заболеваний, вызванных дефицитом йода, рекомендуется использовать йодированную соль.

## 2. Физическая активность и масса тела

Количество потребляемых с пищей калорий и выраженность физической активности – это две чаши весов, определяющие массу тела человека. Если калорийность пищи превышает энергозатраты человека – он набирает вес. Если ситуация прямо противоположная – он худеет. И лишь в случае состояния равновесия между поступающими с пищей калориями и энергозатратами – масса тела остается стабильной.

Важным компонентом ЗОЖ является **поддержание нормальной массы тела**. Идеальный вес должен соответствовать рекомендованным границам (индекс массы тела от 18,5 до 24,9). Индекс массы тела, или индекс Кетле (ИК), можно определить по формуле:  $ИК = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}^2$ .

Предположим, вес у вас - 80 кг, рост - 1,65 м. Возводим рост (1,65) в квадрат, получаем 2,72. Теперь вес 80 кг делим на 2,72, результат - 29,41. Индекс от 25 до 29 - свидетельство избыточного веса - ваш случай. Выше 30 - сигнализирует об ожирении. Чем выше индекс, тем больше лишний вес и выше риск развития артериальной гипертензии, сахарного диабета, мозгового инсульта и инфаркта миокарда.

При ожирении необходимо снизить избыточную массу тела. Это следует делать постепенно, уменьшая потребление высококалорийной пищи и увеличивая двигательную активность. **Безопасный темп потери веса - 500-800 граммов в неделю**. Не следует придерживаться диет с резким ограничением таких продуктов, как овощи, фрукты, хлеб и картофель.

### Какова же оптимальная физическая активность?

Медики полагают, что для поддержания хорошей физической формы *достаточно 20-30 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, не менее трех раз в неделю и укрепляющие мышцы упражнения не менее 2*

раз в неделю. Если это по каким-либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья *ежедневно достаточно 30 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю*. Для большинства людей 30 и даже более минут физической активности в день не являются проблемой.

### 3. Отказ от вредных привычек

*Сведения, которые каждый должен знать о курении:*

- Табачный дым содержит более 6000 различных соединений, из которых более 100 являются ядами.
- Курение сокращает жизнь человека на **10-15 лет**, ускоряет старение организма, насыщая табачным ядом каждую его клеточку.
- Курение способствует развитию импотенции и мужского бесплодия. Это объясняется воздействием на нежный эпителий половых желез никотина, табачной смолы и радиоактивного элемента *полоний-210*, которые в изобилии содержатся в табачном дыме. Английские ученые установили, что импотенция у курящих развивается в 1,5 раза чаще, чем у некурящих.
- Ученые подсчитали, что курильщики ежегодно прокачивают через свои лёгкие **1-1,5 кг** смолы и табачного дёгтя. Результат - хронический кашель курильщика, рак легких, язва желудка, болезни сердца и сосудов, подстерегающие любителей табачного дыма.
- Курение – нелепое и пагубное занятие, буквально деньги и здоровье, пущенные на ветер.
- Курение родителей – самая убедительная табачная реклама для детей, которые становятся заложниками родительской безграмотности и безответственности.

*Проблема пьянства год от года не теряет своей актуальности.*

По своей химической структуре алкоголь, входящий в состав всех без исключения спиртных напитков, является психоактивным нейротропным препаратом. Под влиянием алкоголя нарушается нормальная работа высших центров коры головного мозга, снижается критика к своему поведению, резко повышается вероятность асоциальных и безнравственных поступков. Систематическое избыточное потребление алкоголя негативно влияет на работу мозга, печени, поджелудочной железы, вызывает алкогольную зависимость, физическую и нравственную деградацию.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), потребление алкоголя не должно превышать **2 порций в день** (одна порция - 10 г чистого алкоголя). При ежедневном употреблении алкоголя следует воздерживаться от его приема по крайней мере один день в неделю. Хотя, по мнению главного нарколога Республики Беларусь В.П.Максимчука, безопасной дозы алкоголя не существует. По убеждению академика Российской академии медицинских наук, лауреата Ленинской премии профессора Ф.Г.Углова, сегодня **личная трезвость** может и должна стать **оптимальным** выбором каждого человека. Ф.Г.Углов - рекордсмен книги рекордов Гиннеса, старейший на планете практикующий хирург, в октябре 2005 года ему исполнился 101 год.

**4.** Не менее значимым компонентом ЗОЖ является владение навыками психопрофилактики, включающие методы релаксации и быстрого снятия стресса при дефиците времени, владение своими эмоциями, приобретение популярных медицинских знаний. К обязательным навыкам человека, ведущего ЗОЖ, относятся умения измерить частоту пульса и артериальное давление себе и гражданам, при необходимости оказать первую неотложную помощь, Помните, что Ваше здоровье – в Ваших руках!

### Литература

1. Ростовцев В.Н. Основы здоровья - Мн.: Минсктиппроект, 2002. - 110с.
2. А.Н.Разумов, В.А.Пономаренко Здоровье здорового человека М: Медицина, 1996 – 416с
3. Доклады научно-практической конференции «Актуальные вопросы здорового образа жизни в современном обществе» 15-17 апреля, БГАФК; Минск, ISBN 9856651115
4. Ф.Г.Углов Правда и ложь о разрешенных наркотиках М.: ФОРУМ, 2004. – 208с

## **Литература**

1. Анастасова Л.Т., Кучмеенко Т А, Цехмистренко В С Формирование здорового образа жизни подростков: Методическое пособие для учителей // Биология.- 2000.- № 40, 41, 42, 43,44.

2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии: Нейролингвистический подход // Вопросы психологии,- 2000 - № 4, с 101
3. Безруких М. Школа и здоровье: из истории проблемы // Здоровье детей- 2003.- №12, с. 20.
4. Безруких М. М , Сонькин В. Д. Аналитическая записка // Здоровье детей - 2003 - № 5, с 20.
5. Бландинская О., Ключева Н. В чьих руках здоровье школьников? // Школьный психолог.- 2001.-№1, с. 6.
6. Бландинская О, Один в поле не воин // Школьный психолог - 2001 - № 6, с 7
7. Бландинская О., Ключева Н. Уроки здоровья // Школьный психолог.- 2001.- № 2. с.14.
8. Борисова В. Как здоровье, ученик? // Здоровье детей.- 2002.- № 17. с. 11.
9. Брызгалова Т., Кирпичев О., Федулов В., Фадеев В. Система, сберегающая здоровье школьников: физиолого-гигиенические и педагогические аспекты: школьная среда // Директор школы.–2003, 34, с.28
10. Гордеева А.В. Здоровье и образование или образование здоровья // Школа–2002.–№2, с. 40
11. Гурьев А. В. Проблемы здоровьесбережения в школе // Биология.- 2003.- № 29, с. 11.
12. День здоровья: о проведении всероссийского дня здоровья в общеобразовательных учреждениях // Учительская газета.- 2003.- № 11-12, с. 16.
13. Дерябо С., Левин В. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни, методика измерения // Директор школы.-1999.- № 2, с. 7-16.
14. Дименштейн Р. Лечебная педагогика. Хорошо забытое старое // Дошкольное образование.- 2003.- № 6, с. 2.
15. Егоров Д. Жирная двойка эквивалентна сердечному приступу, или как сделать образование безопасным // Учительская газета.- 2003.- № 11-12, с.15.
16. Кокарева З. А. Охрана и укрепление здоровья детей в современных образовательных технологиях // Образование.- 2002.- № 5, с. 92.
17. Еремеева М. А. Не упустить драгоценное время // Детский сад. Управление,- 2002.- № 14, с 10
18. Зайцев Г. Время педагогики здравосозидающей // Народное образование.- 2002.- № 6.с. 193.
19. Зайцев Г. К. Какая программа "Здоровье" нужна детям? // Школа.- 2001.- № 5, с. 57.
20. Зайцев Д. В. Проблемы обучения детей с ограниченными возможностями здоровья // Педагогика.- 2003.- № 1, с. 21.
21. Здоровье - основной критерий образования // Дошкольное образование.- 2001.- № 15.
22. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы. М.: «ВАКО».–2004.–296с.
23. Короткевич М. Школа как фактор сохранения здоровья учащихся: Здоровьесберегающие технологии // Учитель.- 2003.- № 1, с. 27.
24. Кузнецова Л. Содержание образования - основной источник здоровья детей в школе // Управление.- 2000.- № 48, с. 13-17.
25. Лекманов А. Здоровье и образование в XXI веке // Здоровье детей,- 2003,- № 14, с. 2.
26. Лекианов А. Теряется ли здоровье в школе? // Здоровье детей.- 2003.- № 11, с. 2.
27. Луканкий М., Остренкова М Исходный приоритет образования - здоровье // Педагогический вестник.- 2001.- № 5, с 8

28. Максимова В. В здоровой школе - здоровый ученик // Здоровье детей - 2003 - № 8, с.10
29. Нагорных С. А. Возможности формирования здоровья субъектов образовательного процесса в рамках обучения // Методист.- 2003.- № 1, с. 45
30. Образование и здоровье (Основные наработки к ведомственной целевой программе): письмо от 28 03 02 № 29 / 2048-6 // Вестник образования - 2002.- № 12, с 57.
31. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Уроки здоровья // Начальная школа - 2002 - № 6, с 102
32. Окладникова В. Л. В детский сад за здоровьем // Детский сад Управление - 2002.- № 7, с. 7.
33. Остапчук И. Оздоровление детей: консультации // Ребенок в детском саду,- 2002,- № 5, с 85
34. Плотникова Е. Б. Простые народные истины и здоровьесбережение в образовательном процессе // Дополнительное образование - 2002 - № 1 с 18
35. Пономарева О. Уроки здоровья // Начальная школа.- 2002.- № 1, с. 5.
36. Попова А. И. Здоровьесберегающая среда в школе // Образование, 2002 № 4. с 80
37. Программа оздоровления нации: физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни граждан России // Учитель - 2002 - № 2, с. 2
38. Россия на грани катастрофы! // Учительская газета,- 2003,- № 1112, с 13
39. Саулина О.П., Воробьева Т.А. Физическое воспитание с оздоровительной направленностью: авторская программа // Спорт в школе - 2003,- № I, с 18
40. Семина Н. В погоне за здоровьем // Здоровье детей,- 2003,- № 11, с 6.
41. Семина Н. Ребенок имеет право на уважение // Здоровье детей.- 2003.- № 10, с 2
42. Сенникова С.А. Обзор основных направлений деятельности по укреплению здоровья учащихся в современной школе // Образование.- 2002.- № 5, с 103
43. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.- 2003.- М.: Аркти, 2005.–320с.
44. Сезонов В. Как беречь здоровье школьников? // Воспитание школьников.- 2001.- № 10, с. 51.
45. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие/Под. общ. ред. Н.В. Сократова.–М.: ТЦ Сфера, 2005.–224с.
46. Степанова М. Как обеспечить безопасное общение с компьютером? // Народное образование.- 2003.- № 2, с. 145.
47. Тараканова Л. А. Здоровьесберегающие технологии: экология образования // Завуч.- 2002-№2, с 120
48. Ушакова Е. Учение плюс лечение // Директор школы - 2002.- № 1, с. 94.
49. Хакунова Ф. П. Особенности организации самостоятельной работы учащихся. Здоровьесберегающие технологии // Начальная школа,- 2003.- № 1, с 70.
50. Чупаха И. В., Пужаева Е. З., Соколова И. Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе.- 2003.- М.: Илекса, Народное образование, Ставропольсервисшкола.–2004,–400с.
51. Шаповалова Л. А. Факультет "Полезные привычки": Здоровьесберегающие подходы к обучению // Начальная школа.- 2003.- № 1, с. 76
52. Швейкина Ю. Ю. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках Здоровьесберегающие подходы к обучению // Начальная школа - 2003.- № 1, с. 67
53. Шилова Т. Чему учат уроки здоровья? // Здоровье детей - 2002 - № 15, с. 12
54. Шклярова О. А., Сураева Л.М., Федорахина О.В. Технология педагогики здоровья / Методист.-2002.-№ 6, с 54.

55. Голубева Г.Г. Коррекция нарушений фонетической стороны речи у дошкольников. – СПб., 2000.
56. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Оздоровление ослабленных детей младшего школьного возраста// Воспитание и обучение детей с нарушениями развития.
57. Маринина Л.Х. Сохранение и укрепление здоровья детей// Дэфекталогия. - №5, 2005. – С. 49 – 52.
58. Таболина Л.В. Качество специального образования в аспекте его технологизации// Дэфекталогия. - №5, 2004. – С. 8-16.
59. Щетинин М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М, 2005.
60. Практикум по психологии состояний. Под редакцией А.О.Прохорова. СПб., 2004, с. 107-109)
61. Гринберг Д. Управление стрессом. 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – с. 335-337.)

## Содержание

Введение .....	3
<b>Часть 1. Анализ опыта здоровьесберегающей деятельности школы</b> <i>О работе СШ № 25 г. Могилева по реализации инновационного проекта</i> <i>«Применение здоровьесберегающих образовательных технологий в условиях</i> <i>общеобразовательной школы».</i> ....	5
Приложение 1. План работы семинара «Применение здоровьесберегающих образовательных технологий в условиях общеобразовательной школы» СШ № 25 г. Могилева на 2004-2005 учебный год .....	11

Приложение 2. План работы психолога – педагогического семинара «Конфликт и выходы из него» на 2004-2005 учебный год. План работы психолога – педагогического семинара «Самоменеджмент учителя, или как лучше организовать свою работу» на 2005 – 2006 учебный год .....	12
Приложение 3. План декады педмастерства «Применение здоровьесберегающих технологий» ...	13
Приложение 4. Индивидуально-психологические факторы успешности учителя .....	13
Приложение 5. Типология педагогов. ....	15
Приложение 6. Примеры материалов для диагностики состояния учителя .....	16
<b>Часть 2. Вместе мы можем многое</b> <i>Курсы учителей физики, математики, химии, биологии, астрономии «Здоровьесберегающие образовательные технологии» на базе Каменской школы Бобруйского района. ....</i>	20
Приложение 1. Некоторые материалы, использованные во время занятий на курсах .....	30
Приложение 2. Материалы для экспертизы образовательной технологии и урока с позиции здоровьесбережения .....	32
Приложение 3. Педагогические приемы, способствующие здоровьесбережению учащегося и учителя (Предложены слушателями курсов)  <i>Психологические приемы</i> (Предложены педагогом – психологом СШ №25 г. Могилева Когутенко И. А.) .....	35
<b>Часть 3. Методические рекомендации: педагогические приемы, техники, упражнения, способствующие здоровьесбережению учащихся и учителя</b> <i>Приемы, используемые в технологии критического мышления на разных этапах урока и во внеклассной работе .....</i>	37
<i>Рекомендации учителю с позиции эффективного тренинга</i>	

1. Методы формирования повышенных ожиданий .....	39
2. Создание ритуалов и подключение эмоций .....	40
3. Примеры активизирующих упражнений для прилива энергии .....	40
4. Использование стратегии постановки цели. ....	40
5. Правильно сформулированные вопросы .....	42
6. Использование «специализации» полушарий головного мозга .....	43
7. Использование невербальной коммуникации .....	44
8. Использование метафор .....	45
9. Рекомендации учителю по самосовершенствованию .....	46
Приложение 1.	
Физкультминутки .....	47
Приложение 2.	
Дыхательные упражнения .....	50
Приложение 3.	
Примеры метафор и символических упражнений .....	52
Приложение 4.	
Пример использования предложенных приемов эффективного тренинга в обучении учащихся на уроках в ИТУВП (по Н.И. Запрудскому) .	56
<b>Здоровый образ жизни – залог успешной работоспособности</b> Зам. начальника поликлиники УВД Чичеров М.В. ....	62
<b>Литература</b> .....	
66	