

Вебинар «Здоровье обучающихся в условиях самоизоляции»

Маргарита Георгиевна Колесникова e-mail: mgkolesnikova@gmail.com раб.тел.: 8(812) 409-82-60 моб.тел.: +7-952-238-56-65- вебинар 13.04.20

Школьные факторы риска по убыванию значимости (ИВФ РАО, 2012)

Стрессовая педагогическая тактика:

- несоответствие методик и технологий обучения' возрастным и функциональным возможностям учащихся;
- несоблюдение гигиенических требований к организации' учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах' сохранения здоровья детей;
- провалы в системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагогов в вопросах' охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценности ЗОЖ

Риски цифрового образования

Проблемы общения:

- **Высокотехнологичная образовательная среда является «бесконтактной», она не дает детям опыта непосредственного, т.е. реального, а не виртуального, соприкосновения с живыми людьми, с реальными телами и душами других (К. Мурашова);**
- **Замещение и подмена человеческого способа коммуникации в семье электронным суррогатом. Это является одной из причин значительного увеличения количества детей с проявлениями расстройств аутистического спектра (РАС), нарушениями речевого развития (М.В. Белоусова и др.)**
- **«Цифровая революция» порождает «цифровой разрыв» поколений: «цифровых аборигенов» – детей, рожденных в цифровой среде, и «цифровых иммигрантов» – взрослых, для которых информационно-коммуникационные технологии зачастую предстают как инструменты образовательного процесса (В.А. Храпова и др.);**
- **Цифровые технологии порождают также целый спектр угроз, связанных с психологической безопасностью и ухудшением здоровья. По данным исследования лаборатории Касперского, практически каждый третий школьник либо сталкивался, либо слышал о случаях кибербуллинга. Причем сами родители в курсе только о половине подобных случаев (Аймалетдинов Т.А.).**

Проблемы обучения:

- Особенности «клипового мышления» является быстрота обработки данных, преобладание визуального восприятия, проблемы с восприятием длительной линейной последовательности и однородной информации (А.Д. Пудалов);
- Навыкам письма уделяется все меньше внимания. Уже нет каллиграфии, чистописания, благодаря рабочим тетрадям письмо от руки практически сводится на нет. А при переходе на цифровую школу, письмо от руки отменяют окончательно? Дети будут хуже формулировать свои мысли, станут хуже учиться и запоминать (О.Н. Грязнова);
- Основной группой риска для развития компьютерной зависимости являются подростки в возрасте от 10 до 18 лет. Нередко родители замечают только последнюю стадию, когда ребёнок испытывает физические недомогания, появляется агрессия, они не контролируют свои импульсы: сначала делают, потом чувствуют и только потом думают. (Иванов М.С.);

Проблемы физического здоровья и развития:

- ежедневное использование компьютера можно отнести к школьным факторам риска со средней значимостью, которое стоит следующим после стрессовых условий обучения и гиподинамии; в научной литературе обсуждаются такие негативные эффекты использования мобильных технологий как снижение двигательной активности, нарушения в структуре питания (Allen M.S., Vella S.A.);
- Научные исследования о воздействии радиочастотного излучения на людей, животных и биологические материалы, подкрепили вывод о связи радиочастотного излучения от беспроводных технологий с повышенным риском раковых заболеваний, особенно опухолей головного мозга; также выявлены когнитивные нарушения, затрагивающие обучение и память (Р.В. Голованов).
- При переходе на цифровое обучение время, которое ребенок будет проводить за компьютером, с учетом выполнения домашних заданий будет составлять 5-6 часов минимум. В обучении же планируется использовать планшеты при рекомендуемом временном режиме: для детей 5-6 лет 2 раза в неделю по 10 минут, но не рекомендуется использовать ноутбуки, планшеты, электронные книги.

Исследование степени готовности родителей к оказанию поддержки ребенку для успешной реализации в условиях цифровой образовательной среды (кафедра педагогики семьи СПб АППО, ноябрь-декабрь 2019 г., 10951 чел.):

Чрезмерное использование цифровых технологий влияет на физическое здоровье и образ жизни детей:

1 – дети, рожденные в эпоху цифровизации, по-новому воспринимают информацию, используя цифровые ресурсы, такова реальность;

2 – злоупотребление цифровыми ресурсами негативно влияет на интеллектуальное, речевое, эмоциональное развитие детей, их способность к чтению;

3 – при грамотном сопровождении взрослого ребенок может пользоваться цифровыми ресурсами с пользой для своего развития и без вреда для здоровья.

Исследование степени готовности родителей

Анкета для родителей (нужно выбрать один из трех ответов)

А.

1 – использование цифровых ресурсов ведет к негативным изменениям образа жизни ребенка и в конечном итоге разрушает его здоровье;

2 – образ жизни ребенка не зависит от того, пользуется он цифровыми ресурсами или нет;

3 – современный ребенок может вести здоровый образ жизни с использованием цифровых ресурсов.

Б

1 – я постоянно контролирую то, какие сайты посещает мой ребенок и какую информацию может получить посредством интернета;

2 – нет смысла все контролировать;

3 – я время от времени контролирую сайты, которые посещает мой ребенок.

В (да, нкт)

Сеть Интернет предоставляет детям неограниченный неконтролируемый доступ к любой информации. Используете ли вы программные средства контроля деятельности вашего ребенка в интернете (установка функции «родительский контроль», фильтров в браузере, специальных контролирующих программ)?

Здоровьесозидающий подход к образованию – развивающий и формирующий характер влияния образования на здоровье участников образовательных отношений на основе:

понимания здоровья как многомерной системы, состоящей из взаимозависимых компонентов;

признания определяющей роли культуры здоровья как ценностно-мотивационной составляющей целенаправленного оздоровления образа жизни

Здоровьесозидающая образовательная среда - совокупность условий (компонентов, их функциональных связей, субъектов) образовательной организации, в результате взаимодействия которых происходит становление здоровья человека в системе образования

Здоровьесозидающая деятельность педагога – природосообразный индивидуальный стиль субъектной деятельности на основе смысловой саморегуляции, ведущий к обеспечению профессионального здоровья педагога и здоровья обучающихся

ПИРАМИДА потребностей

самоактуализация (уважение к себе, самоосуществление)

уважение (одобрение, благодарность, признание)

общение (привязанность, причастность к группе)

безопасность (физическая и психологическая)

физиологические (пища, отдых, движение, кислород)

Основные гигиенические принципы сохранения и укрепления здоровья детей в условиях дистанционного обучения (по О.И. Янушанец, д.м.н., проф., профессор кафедры кафедры гигиены условий воспитания, обучения, труда и радиационной гигиены СЗГМУ им. И.И. Мечникова)

- Строгое соблюдение правил личной гигиены (чистка зубов и душ утром и вечером, мытье лица и рук утром и вечером, а также перед каждым приемом пищи);
- организация целостного распорядка дня, привычный и предсказуемый уклад жизни;
- -достаточность в соответствии с возрастными потребностями времени сна с установлением точных часов сна;
- строгая организация дистанционного образовательного процесса с учетом требований СанПин, установление рациональной продолжительности школьных и внешкольных занятий;
- -организация рабочего места ребенка с учетом гигиенических, эргономических требований;
- достаточность отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе и достаточной двигательной активностью;
- организация регулярной физической активности (утренняя зарядка и комплексы физминуток во время перерывов занятий);
- регулярное и достаточное питание с установлением точных часов приема пищи.

Личная гигиена в условиях самоизоляции

1. Строго следите за соблюдением личной гигиены (чистка зубов и душ утром и вечером, мытье лица и рук утром и вечером, а также перед каждым приемом пищи). Объясните ребенку, как распространяются микроорганизмы и почему так важно соблюдать личную гигиену;

2. Регулярно проветривайте помещения. Постарайтесь, насколько это возможно, обеспечить детям пребывание на свежем воздухе: на собственных приусадебных участках, на балконе, у открытого окна (в соответствующей одежде). Ежедневно проводите влажную уборку квартиры.

3. После прихода из магазина или с работы не подходите сразу к ребенку, вымойте руки, лицо, переоденьтесь в домашнюю одежду, не целуйте ребенка.

4. Если Ваш ребёнок вынужденно посещает детский сад, обязательно по приходу домой проконтролируйте тщательное мытье рук ребенка. Также постарайтесь объяснить ребенку, что на некоторое время не стоит брать с собой игрушки в детский сад. Если все же ребенок капризничает, то постарайтесь давать ребенку игрушку, которую в дальнейшем возможно обработать. По приходу домой проводите обработку игрушки с мыльным раствором. Контролируйте температуру тела ребенка утром и вечером. Не пренебрегайте жалобами ребенка на утомление, боль в груди, головную боль, жар, боли в животе, потерю вкуса/обоняния. Замечайте изменения в поведении ребенка. При появлении симптомов вызывайте врача на дом.

5. Исключите посещение ребенка детских и спортивных площадок. Так как в данное время снаряды и тренажёры площадок обрабатываются дезинфекционными растворами, что может быть не безопасно для Вашего ребенка и вызвать аллергическую реакцию, коронавирусная инфекция, которая сохраняется на поверхностях может попасть на кожные покровы ребенка.

Режим дня школьников в условиях дистанционного обучения

1. Постарайтесь обеспечить ребенку соблюдение режима дня, не разрешайте спать до полудня и валяться в постели, ложиться спать за полночь. Пробуждение и отход ко сну каждый день должны быть в одно время с учетом обеспечения продолжительности ночного сна. Для детей дошкольного возраста необходимо обеспечить дневной сон продолжительностью 2-2,5 часа. Режим дня ребенка в обязательном порядке включает «прогулки» и свободное время.

2. Целесообразно составление для ребенка его собственного визуального расписания (распорядка дня). Лучше, если распорядок дня составляется домашними с участием самого ребенка. В нем должны разумно, то есть с учетом его возможностей и

интересов, чередоваться разные виды активности: учебная и физическая, досуговая и творческая. Конечно, стоит предусмотреть и участие ребенка в домашних делах, и то, какие обязанности он выполняет самостоятельно, и в каких видах деятельности участвует совместно с близкими людьми.

3. Подойдите к организации пребывания ребенка дома серьезно, играйте с ним, читайте книги, делайте упражнения (полезно и вам и ему в условиях длительного пребывания дома), попросите помочь вам в работе по дому. Воспользуйтесь вынужденным отдыхом, побольше общайтесь с вашим ребенком. Риск бытового травматизма увеличивается, если ваш ребенок, оставлен без внимания и ему скучно.

Режим дня школьников различных возрастных групп

Режимные моменты 7-9 лет 10 лет 11-12 лет 13-15 лет 1. Пробуждение У всех в 7.00 2. Завтрак 7.30-7.50 3. Дорога в школу 30 минут 4. Начало занятий У всех 8.20 5. Завтрак на б. перемене 6. Конец занятий 12.30 13.30 14.00 14.30 7. Дорога домой 30 минут 8. Обед 13.00 14.00 14.30 15.00 9. Сон после обеда 13.30-14.30 - - - 10. Пребывание на воздухе 14.30-16.00 14.30-17.00 15.00-17.00 15.30-17.00 11. Приготовление уроков 16.00-17.30 17.30-19.30 17.00-19.30 17.00-20.00 12. Пребывание на воздухе 17.30-19.00 - - - 13. Ужин 19.00 19.30 19.30 20.00 Возраст 7 лет 1 кл. 8 лет 2 кл. 9-10 лет 3-4 кл. 11-12 лет 5-6 кл. 13-14 лет 7 кл. 15-16 лет 8 кл. 16 лет 9 кл. 17-18 лет 10-11 кл. Длительность сна (час) 12 11 10½ 10 9½ 9-8½ 9

Гигиенические требования к организации учебных занятий в условиях дистанционного обучения

1. Старайтесь сохранять привычный ребенку учебный режим (время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Это позволит наиболее эффективно использовать утренние часы для обучения. Сохраняйте среднюю продолжительность занятий по предметам для обеспечения комфортного и привычного ребенку темпа выполнения заданий. Выполняйте задания в привычные для занятий утренние часы, а дневное время оставляйте для игр и отдыха. Не допускайте сдвига учебной деятельности на конец дня, когда ребенок уже устает.

2. Постарайтесь организовать образовательный процесс с учетом основных правил: для детей дошкольного возраста возможно обучение с использованием тетрадей и книг, рекомендованных воспитателями ДООУ. Общее время занятий должно составлять: для детей 3-4 лет — 30 минут в день, для детей 4-5 лет — 40 минут в день, для детей 5-6 лет

— 45 минут в день, для детей 6-7 лет — 1,5 часа в день. В процессе занятий следует устраивать 10-минутные перерывы.

3. Дети школьного возраста могут проходить дистанционное обучение (в случае его организации общеобразовательным учреждением) и выполнять домашние задания. В процессе выполнения домашнего задания следует обеспечить 10-20 минутные перерывы, а также чередование изучения предметов естественно-математического и гуманитарного профиля. И помните, ребенку, особенно младшего школьного возраста, трудно самому освоить учебный материал в режиме онлайн, помогите ему разобраться, поучитесь с ним вместе. Напоминайте детям о времени за компьютером -15-20 минут и перерыв, и зарядке для глаз и рук!

4. При определении объема заданий и видов самостоятельной деятельности учащихся следует руководствоваться требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 (раздел X. Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности):

- учебные занятия следует начинать не ранее 8 часов; - проводить занятия максимально в первой половине дня; - при составлении расписания учитывать гигиенические требования к максимальному общему объему недельной образовательной нагрузки обучающихся;

- во время самостоятельной работы учащихся, а также при проведении онлайн занятий чередовать различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ).

5. Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1-4 классах не должна превышать 7-10 минут, в 5-11 классах – 10-15 мин. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25 - 35 см у обучающихся 1-4 классов и не менее 30-45 см - у обучающихся 5-11 классов.

6. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3 классах – 1,5 час, в 4-5 классах – 2 час, в 6-8 классах – 2,5 час, в 9-11 классах – до 3,5 час. Начинать выполнение домашних заданий целесообразно в 15 - 16 часов, так как к этому времени отмечается физиологический подъем работоспособности. Домашние задания даются учащимся с учетом не более трети от содержания урока.

При соблюдении гигиенически рациональной организации урока (оптимальная смена видов деятельности, плотность уроков 60-80%, физкультминутки, офтальмотренаж)!

Организация рабочего места ребенка с учетом гигиенических, эргономических требований

1. Рабочее место должно находиться недалеко от естественного освещения. Необходимо предусмотреть возможность регулировки естественного освещения при ярком солнце (плотные шторы или жалюзи). Для дополнительного освещения можно применять обычные светильники (люминисцентные желательно не использовать). Свет должен падать на рабочее место слева, на клавиатуру сверху.

2. Необходимое пространство под столом: ширина - от 50-ти см, глубина - от 45 см. Пространство рабочей поверхности: ширина - 125-160 см, глубина - от 60-70 см. Край стола - на уровне детской груди. При работе за столом ноги ребенка должны находиться под прямым углом, на стол ребенок должен опираться локтями, а колени не должны упираться снизу в столешницу. Материал стола – исключительно экологичный (включая лакокрасочную поверхность).

3. Если стол слишком высокий, выберите подходящий стул. Ногам нужен упор – они не должны болтаться в воздухе. Не забывайте о подставке для ног.

4. На столе должно быть только то, что необходимо ребенку для конкретного занятия. Рабочее место ребенка должно быть чистым, свободным от посторонних предметов и игрушек, достаточно просторным, чтобы ребенок мог разместить учебные принадлежности и удерживать правильную позу

5. Необходимо обеспечить доступ ребенка к стационарному компьютеру или предоставить возможность использовать другие средства коммуникации (ноутбук, планшет). Использование смартфона для дистанционного обучения не рекомендуется из-за небольшого размера экрана. Если возможно, компьютерное оборудование должно быть убрано в то время, когда ребенок им не пользуется. Если убрать оборудование нельзя, необходимо предусмотреть на рабочем столе место для письма, чтения, ручной работы. 2. Центр экрана должен быть установлен на высоте 15-20 см ниже уровня глаз. Угол наклона монитора не должен быть более 150 градусов. Не рекомендуется располагать рядом с монитором блестящие и отражающие свет предметы. Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60- 70 см, но не ближе 50 см. Расстояние надо выбирать с учетом размеров алфавитноцифровых знаков и символов. Поверхность экрана должна быть чистой и без световых бликов при письме и чтении.

6. В целях контроля ребенком времени, отведенного на выполнение задания, могут использоваться, например, песочные часы.

Физическая активность ребенка в условиях самоизоляции

1. Постарайтесь организовать физическую активность — выполняйте вместе с ребенком утреннюю зарядку и комплексы физкультурных минуток во время перерывов.
2. Усиьте контроль, за нахождением ребенка в сети интернет, ограничьте время пребывания за компьютером, планшетом, смартфоном. Учитывая, что обучение осуществляется онлайн, необходимо делать перерыв через каждые 15 минут. Во время перерыва нужно сделать зарядку.
3. Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движений глаз. (движение глаз, дыхание).

Профилактика переутомления

- Создание положительного эмоционального настроения: пожелания, юмор, музыкальное сопровождение, пение, поэзия и другие виды эмоциональной индукции
- Применение приемов психологической разгрузки: визуализация, релаксация, массаж активных точек, дыхательная гимнастика, ассоциации, отреагирование
- Применение приемов разгрузки органа зрения: с офтальмотренажерами и без них, связанные и вне связи с темой урока
- Включение в урок блоков и комплексов динамических нагрузок: связанные с темой урока (имитация содержания урока), комплексы упражнений, режим динамических поз
- Увеличение двигательной активности за счет педагогических технологий урока: опрос в двигательной форме, практическая работа, переход к следующему этапу урока и т.п.

Организация питания ребенка в условиях самоизоляции

Обеспечьте ребенку 4-5 разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин). Приемы пищи постарайтесь организовать каждые 3-4 часа. Завтрак может состоять из горячего блюда (каша, творожное или яичное блюдо), бутерброда и горячего напитка. Второй завтрак может включать свежие фрукты. Обед может включать салат или порционные овощи, первое блюдо (суп), второе блюдо (гарнир и блюдо из мяса, птицы, рыбы), горячий напиток. Полдник может включать напиток, булочное или кондитерское изделие. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные или творожные блюда, горячий напиток. Исключите потребление фастфуда и снежков

Примерный рацион питания

В суточный рацион детей должны входить все основные группы пищевых продуктов, а именно - мясо и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия. Только в этом случае можно обеспечить детей всеми пищевыми веществами

9.00 Завтрак: каша (молочная), яичные блюда, творожная запеканка либо сырники или творог со сметаной, хлеб с маслом и сыром, чай.

11.00 Второй завтрак: салаты, фруктовый сок или фрукты, или йогурт, печенье, сушки, сухарики.

14.00 Обед: салат, суп, мясное или рыбное блюдо, гарнир - овощи. На третье компот, кисель.

17.00 Полдник: свежие фрукты, соки или кисломолочный напиток, кондитерские изделия (вафли, печенье) или выпечка (булочка).

19.00 Ужин: каша или овощное блюдо с рыбой, чай с сахаром. На ночь стакан кисломолочного напитка.

Профилактика травматизма у детей в условиях самоизоляции

Работа родителей по предупреждению травматизма должна идти в 2 направлениях:

1. Устранение травмоопасных ситуаций;
2. Систематическое обучение детей основам профилактики травматизма.

Падение Их можно предотвратить, если: не разрешать детям лазить в опасных местах;- устанавливать ограждения на ступеньках, окнах и балконах. Ножи, лезвия и ножницы необходимо держать в недоступных для детей местах. Старших детей надо научить осторожному обращению с этими предметами.

Водный травматизм. Дети могут утонуть менее, чем за две минуты даже в небольшом количестве воды, поэтому их никогда не следует оставлять одних в воде в ванной.

Ожоги Ожогов можно избежать, если: держать детей подальше от горячей плиты, пищи и утюга; устанавливать плиты достаточно высоко или откручивать ручки конфорок, чтобы дети не могли до них достать; держать детей подальше от открытого огня.

Удушье от малых предметов Маленьким детям не следует давать еду с маленькими косточками или семечками. Если у него затруднено дыхание, нельзя

исключить возможность попадания мелких предметов в дыхательные пути ребенка, даже если никто не видел, как ребенок клал что-нибудь в рот.

Отравления Ядовитые вещества, медикаменты, отбеливатели, кислоты и горючее, например керосин, следует держать в плотно закрытых маркированных контейнерах, в недоступном для детей месте. Медикаменты ребенку нужно давать только по назначению врача и ни в коем случае не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста. Хранить медикаменты необходимо в местах недоступных для детей.

Поражение электрическим током Электрические розетки необходимо закрывать, чтобы предотвратить поражение электрическим током. Электрические провода должны быть недоступны детям - обнаженные провода представляют для них особую опасность.

Здоровье педагога, его социально-психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и профессиональной деятельностью влияют на личностное развитие и здоровье обучающихся

Значимость факторов, оказывающих влияние на ухудшение здоровья педагогов (исследование д.п.н., проф. С.О. Филипповой, РГПУ им. А.И. Герцена)

1 - психо-эмоциональное напряжение, связанное с большим объемом требований к профессиональной деятельности;

2 - низкий уровень двигательной активности;

3 - невозможность правильно питаться;

4 - бытовые неурядицы, вызванные недостаточным уровнем заработной платы;

5 - здоровьеразрушающие привычки (такие как курение и т.п.);

6 - недостаток времени на отдых и восстановление (в т.ч. сон);

7 - неэффективная система медицинской диагностики заболеваний;

8 - недостаток положительных эмоций в профессиональных взаимоотношениях.

Отношение учителей к здоровому образу жизни (исследование д.п.н., проф. С.О. Филипповой, РГПУ им. А.И. Герцена) - АНКЕТА

1 - я веду здоровый и активный образ жизни и пытаюсь привлечь к нему родных, друзей и коллег;

2 - я стараюсь вести здоровый образ жизни и следить за здоровьем по мере возможности;

3 - я занимаюсь своим здоровьем фрагментарно, от случая к случаю;

4 - я понимаю, что здоровый образ жизни – это хорошо, но у меня нет на это, ни времени, ни сил;

5 - у меня достаточно здоровья, чтобы не заниматься этим специально;

Распространенные заболевания педагогов (по литературным данным)

Нарушения в нервно-психическом здоровье имеют: – после 10-ти лет работы более 35% педагогов; – после 15-ти лет стажа – 40%; – после 20-ти лет – более 50 % педагогов. Постоянное перенапряжение приводит к ряду' соматических заболеваний (язва желудка, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, гипертония). К основным профессиональным заболеваниям педагогов' относятся: – миопия (близорукость); – ларингит; – синдром хронической усталости; – гиподинамия; – остеохондроз.

Профессиональный маргинализм - личностная позиция непричастности и ментального дистанцирования от общественно приемлемых для профессии учителя ценностей: педагог не идентифицирует себя с педагогической деятельностью, равнодушен ко всему, что происходит в системе образования, не разделяет гуманистических ценностей, ответственность за происходящее в школе перекладывает на других.

Профессиональные деформации

• авторитарность, • демонстративность, • педагогический догматизм, • доминантность, • педагогическая индифферентность, • консерватизм, • педагогическая агрессия, • ролевой экспансионизм, • поведенческий трансфер, • социальное лицемерие. (Зеер Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. М.: Академия, 2003. 320 с.)

Оценка функционального состояния ребенка в образовательной деятельности

Контролируйте функциональное состояние ребенка в ходе учебных занятий. Оптимальной является такая учебная нагрузка, при которой возникающее утомление полностью исчезает в течение последующего за работой отдыха. К переутомлению приводит высокий объем учебной нагрузки, несоответствие требований и организации учебного процесса возможностям школьника.

| Объекты наблюдения | УТОМЛЕНИЕ | | |
|---------------------------|-----------------------|-------------------------------|--|
| | незначительное | значительно | резкое |
| Внимание | Редкие отвлечения | Рассеянное, частые отвлечения | Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствует |
| Поза | Непостоянная | Частая смена | Стремление |

| | | | |
|----------------------------|--|---|--|
| | , потягивания ног и выпрямление туловища | поз, повороты головы в стороны, облакачивание, подергивание головы руками | положить голову на стол, вытянуться, откинувшись на спинку стула |
| Движения | Точные | Неуверенные, замедленные | Суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка) |
| Интерес к новому материалу | Живой интерес, задавание вопросов | Слабый интерес, отсутствие вопросов | Полное отсутствие интереса, апатия |

Диагностика функциональных состояний (Колесникова М.Г. Практикум к учебному курсу «Здоровый образ жизни». СПб., 2016. 120с.)

Психодиагностика цветопредпочтением (по М. Люшеру)

Тест дифференцированной самооценки состояния (САН) А). «Градусник» Б). «Маски»

Методика изучения доминирующих психических состояний (по Г.К. Зайцеву)

Групповой хронометраж (по Н.М. Полетаевой)

Экспресс-методики: «Цветопись», «Планеты», «Это я» (по А.Н. Лутошкину)