

A stack of three dark blue books is placed on a light-colored wooden surface. On top of the books sits a single green apple and four colored pencils (yellow, red, yellow, and green). The background is a dark green chalkboard with faint, illegible white chalk markings.

Индивидуальный проект - Расчет недельных физических нагрузок учащихся с учетом его индивидуальных физических и психологических особенностей

Новак А.В учитель ОБЖ



Введение:

1. Теоретические аспекты проблемы
2. Особенности учебного процесса в современной школе
3. Особенности психоэмоционального состояния старшеклассников в процессе учебной деятельности
4. Заключение

Цель: Исследование влияния учебной нагрузки на эмоциональное состояние старшеклассников.



A dark wooden surface with various stationery items: a green pen, a blue pen, a purple sticky note, a green sticky note, several colored pencils (blue, green, yellow, light blue), and several paper clips (blue and green).

Задачи:

1. Изучить теоретические аспекты проблемы
2. Провести исследование и проанализировать результаты диагностики
3. Разработать рекомендации для учащихся по снижению эмоционального напряжения

Методика САН

Цель методики САН: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Самочувствие -- сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность -- сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение -- сумма баллов по шкалам: 5, 6, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.



Оценка самочувствия, активности, настроения (опросник САН)

- Этим опросником можно пользоваться регулярно, при необходимости оперативно выяснить состояние своего самочувствия, активности и настроения.
- С помощью опросника, состоящего из 30 пар противоположных характеристик, оцените свое состояние.

Каждая пара представляет собой шкалу, на которой отмечается степень актуализации той или иной характеристики своего состояния. В каждой паре выбирается та характеристика, которая наиболее точно описывает состояние испытуемого, и отмечается цифра, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Оценка	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Балл	1	2	3	4	5	6	7

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____
 Пол _____ Возраст _____
 Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Заключение:

Рациональное распределение учебной нагрузки в течение дня и недели - важный фактор профилактики утомления, перенагрузки школьников способствуют снижению эмоционального напряжения и повышению работоспособности учащихся.

