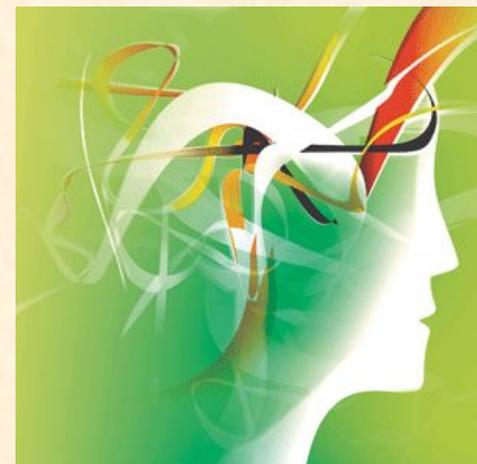




**ЗДОРОВЬЕ  
ШКОЛЬНИКА**

# Здоровьесберегающие технологии в контексте модели психологического сопровождения в реализации экспериментальной программы ШНП

Педагог-психолог  
МБОУСОШ№6 им.И.Т. Сидоренко  
Шульга Марина Анатольевна





**здоровьесберегающие  
технологии - это система  
мер, включающая  
взаимосвязь и  
взаимодействие всех  
факторов образовательной  
среды, направленных  
на сохранение здоровья  
ребенка на  
всех этапах его**



# Доказано

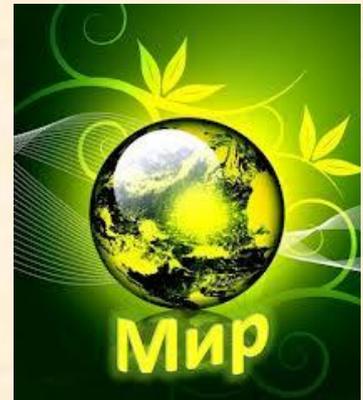


ведущей причиной ухудшения здоровья школьников в процессе *адаптации* являются хронические психоэмоциональные учебные стрессы.





В своей работе мы придерживаемся модели технологии психологического сопровождения группы, разработанной М. Ю. Громовым и Н.К. Смирновым. В её основе – *активное участие психолога в образовательном процессе* (в нашем случае - класса ШНП), превращение педагога - психолога в ключевую фигуру учебно-воспитательного процесса, основанного на принципах здоровьесбережения.





# Изучаем психологию

На всём протяжении учебного года все учащиеся дважды в неделю посещают занятия по курсу: «Путь в неизведанное» (авторская программа составлена на основе трудов Андреевой А. Д., Дубровиной И.В., Прихожан А.М., Даниловой Е.Е., Толстых Н.Н., Локаловой Н.П., Савенкова А.И. и д.р.).

# 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика дыхательная
- Организация работы в режиме смены



## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни

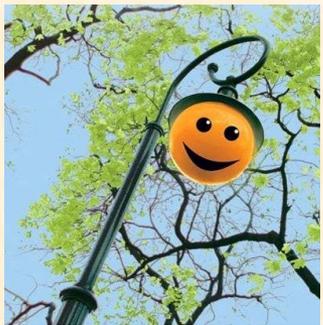
- Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)
- Самомассаж



## 3.Коррекционные технологии

- Использование новых форм организации уроков
- Арттерапия –коррекция через творчество
- Технологии музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Технологии воздействия цветом - цветотерапия
- Психогимнастика
- Комфортное начало и окончание урока
- **Личный пример учителя.**





“У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!”

- ✓ Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя,

Постоянная серьезность – признак *психологического нездоровья.*

- ✓ Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит – с позиций здоровьесбережения – не менее физкультминутки. Это мощный противовес состоянию утомления.

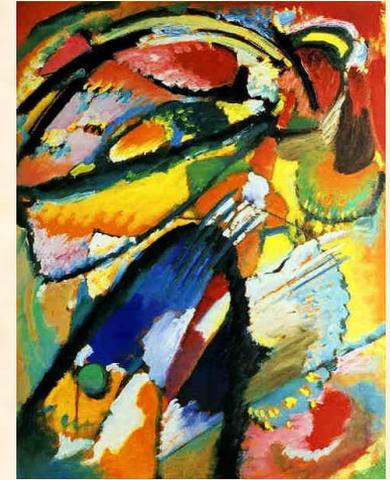


# Психогимнастика –

это упражнения, этюды, игры,  
направленные на развитие и  
коррекцию разных сторон  
психики ребенка.



# Цветотерапия



- **Красный цвет** влияет на физическое состояние (Красный и оранжевый – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности)
- **жёлтый** – на умственное, (это цвет хорошего настроения. Под его воздействием быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача)
- **голубой** – влияет на эмоции.
- **Зелёный** – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов.
- **Синий цвет** способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.





# ФАКТЫ:

От цвета бумаги изменяется даже число верных ответов.

- ❑ Например, на зелёной бумаге число верных ответов было на 20% больше, чем на белой,
- ❑ на красной, напротив, уменьшилось на 19%.





# Музтерапия

использование музыки как оформления фона занятий и сопровождения моментов урока.

adventist-co  
Музыка влияет на человека через ритм, которому подчинены все функции организма: ритмично бьется сердце, дышат легкие

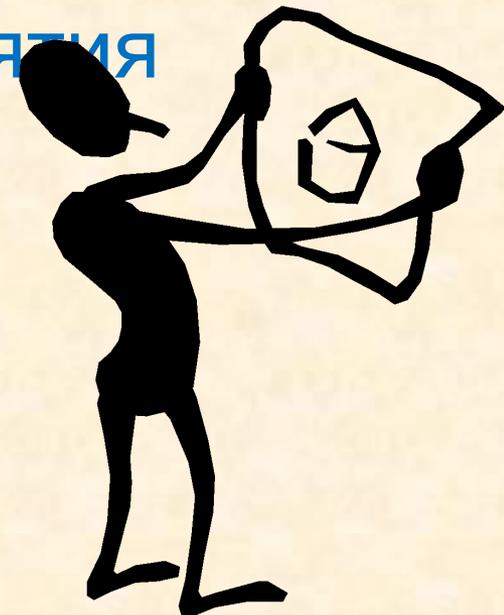
Музыкальная психорегуляция используется для улучшения самочувствия, восстановления, снятия психоэмоционального напряжения:

- Тихая мелодичная музыка обладает седативным (успокаивающего действия, способствующего развитию процессов торможения) действием и нормализует функции сердечно-сосудистой системы.
- Ритмичная музыка вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем.
- Мажорные мелодии придают человеку бодрость, улучшают самочувствие, психоэмоциональное состояние.



# Арттерапия – коррекция через творчество

- Рисунки на полях тетради символа дня, лепка рисование, вышивание
- Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия



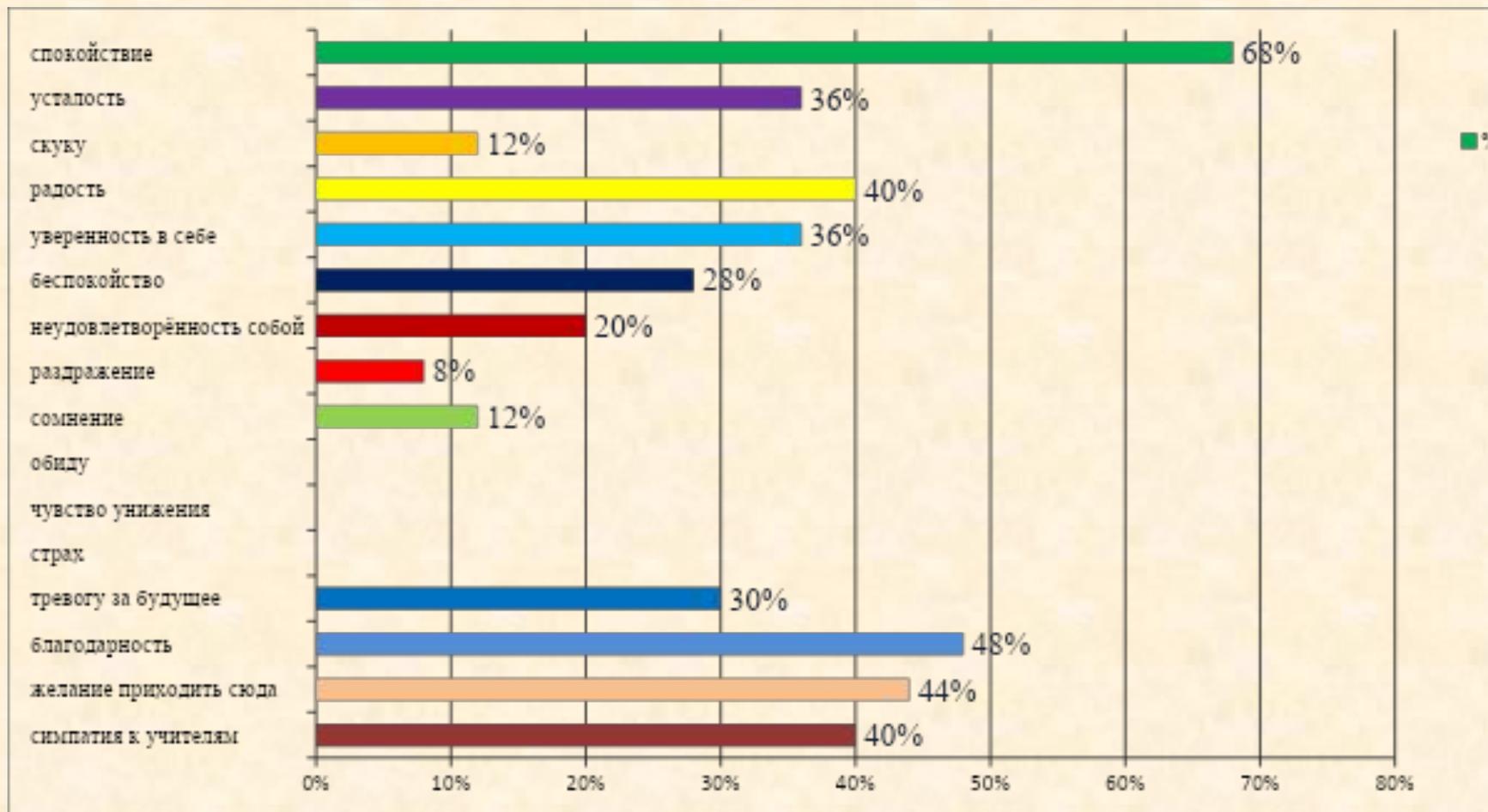


# Мониторинг

За время адаптации детей, проводится два крупных диагностических исследования: в начале и в конце года. В частности, отслеживается школьная мотивация (по методике А.Н. Лускановой), социально-психологическая адаптация (методика «Чувства в школе»), уровень школьной тревожности (по методике Филипса).

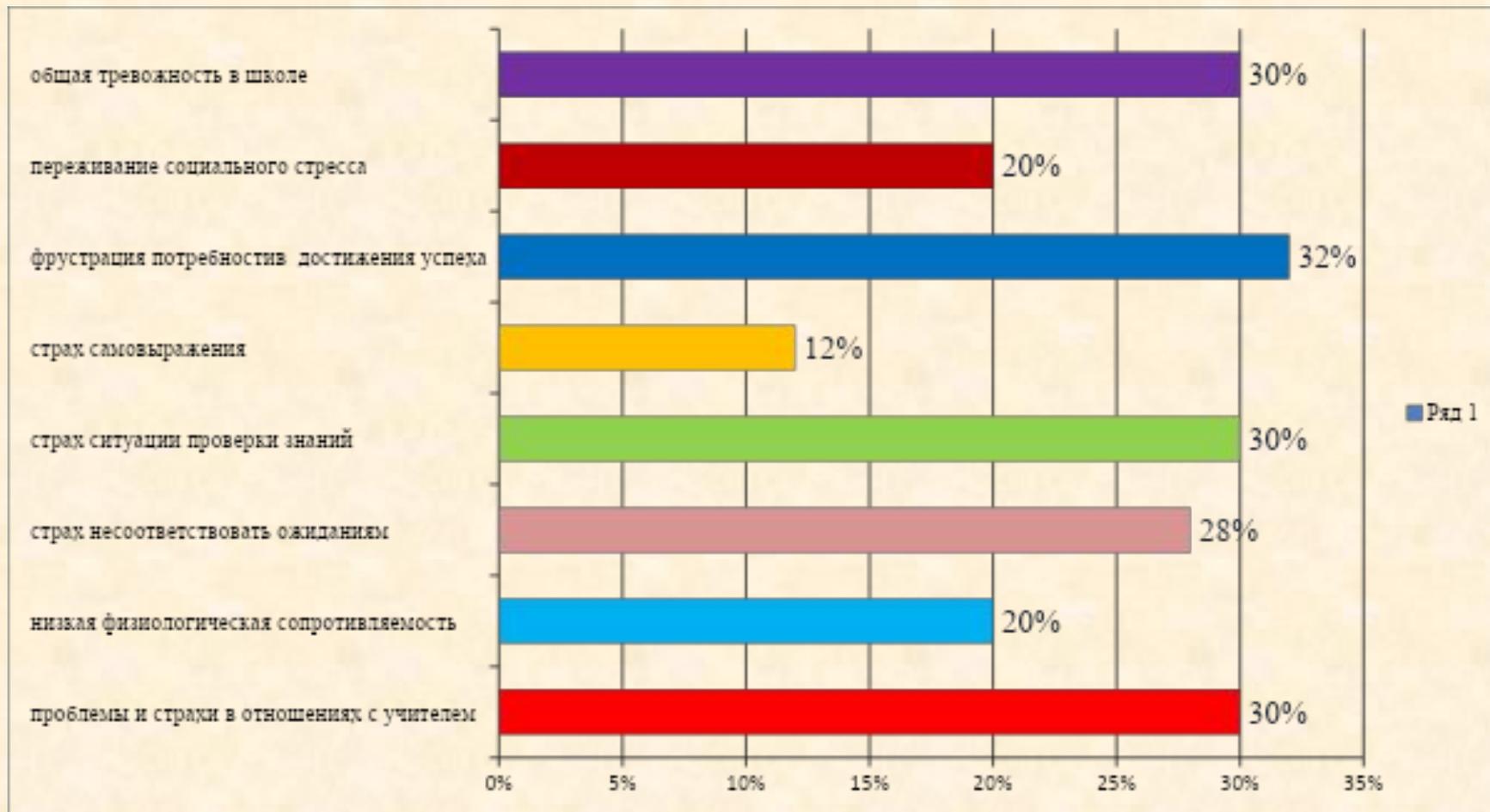
В диаграмме на рис.1 видно, что преобладают положительные чувства.

**Рисунок 1. Адаптация в конце учебного года. Методика «Чувства в школе».**



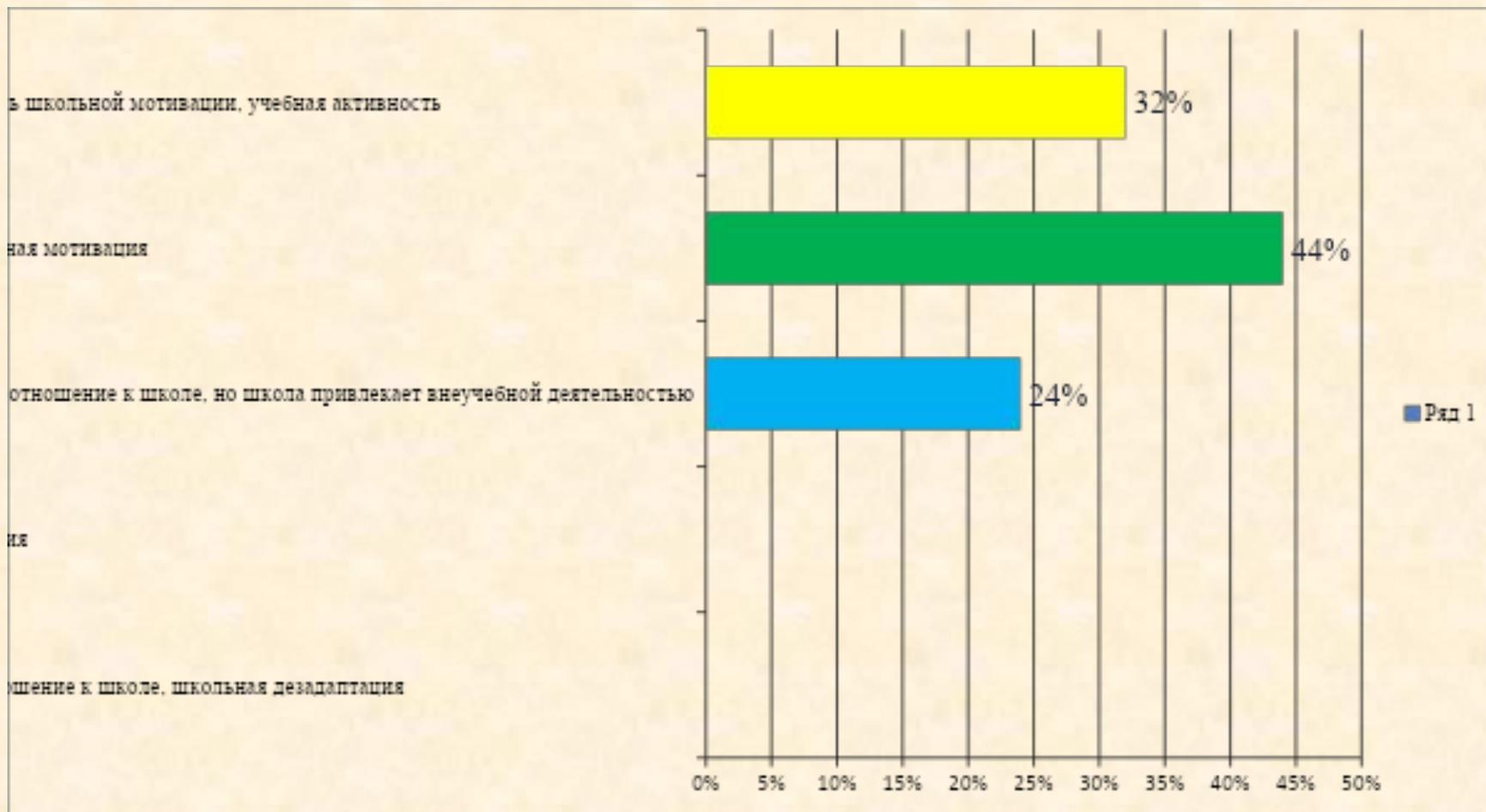
## Рисунок 2. Тревожность в конце года по методике Филипса.

По итогам диагностики школьной тревожности *по методике Филлипса* отмечается снижение общего уровня тревожности.



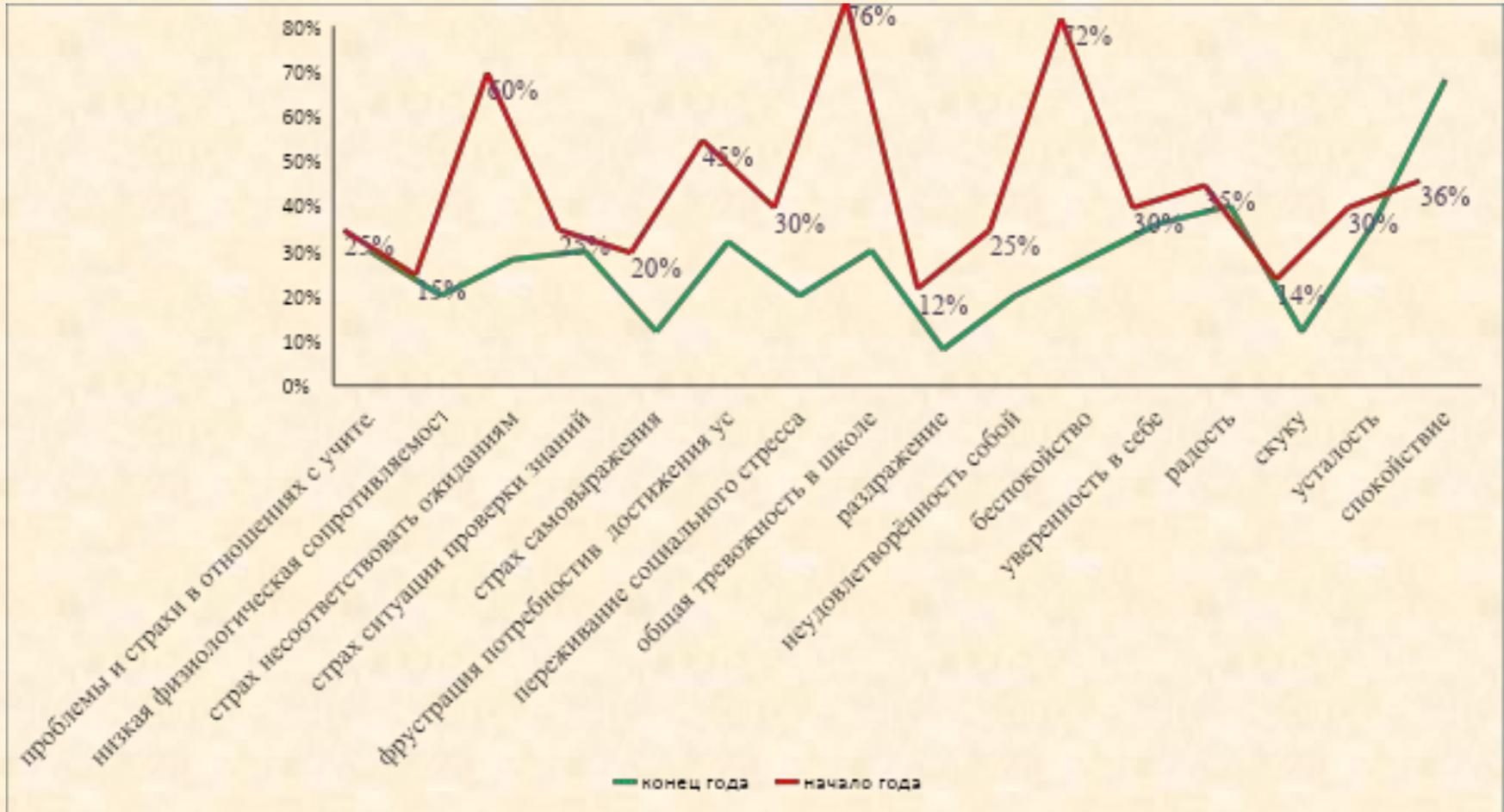
### Рисунок 3. Мотивация обучения по методике Лускановой

В результате изучения школьной мотивации по методике Лускановой были получены следующие данные: общий уровень школьной мотивации в классе выше среднего.

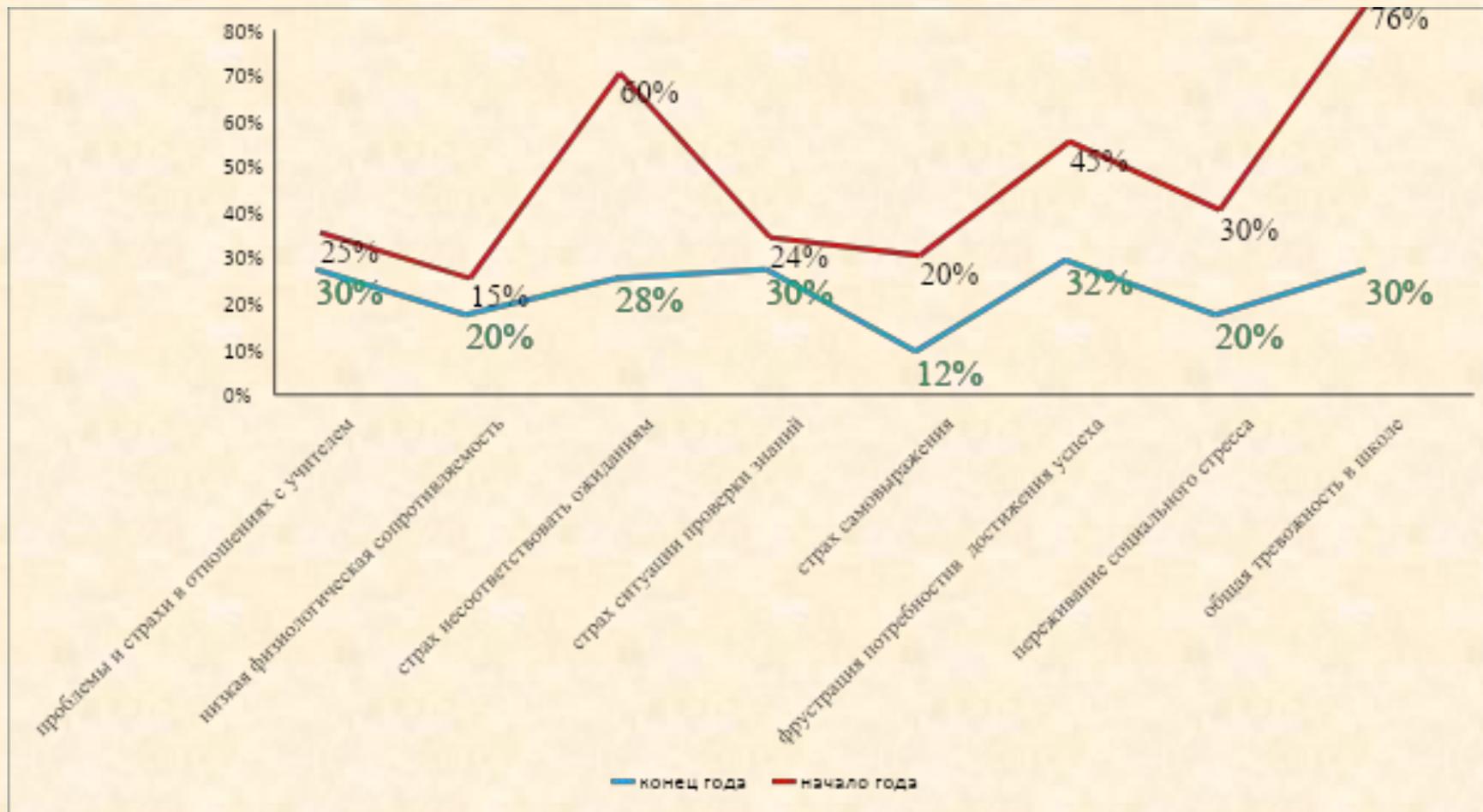


## Рисунок 4. Динамика чувств в школе у пятиклассников.

В диаграмме на рисунке 4 мы видим, как изменились приоритетные чувства, испытываемые пятиклассником в школе. На смену беспокойству, сомнениям и тревоге за будущее, лидировавшим в начале учебного года, теперь пришли спокойствие, радость и благодарность учителям.



Как видно, из сравнительной диаграммы на рисунке 5, уровень общей тревожности в школе снизился с 76% до 30%. Отмечено незначительное повышение уровня страха проверки знаний, что связано с итоговыми контрольными работами в конце учебного года.



Мотивация обучения пятиклассников заметно повысилась. На рисунке 6 видно, что по сравнению с началом учебного года, отмечается преобладание хорошей школьной мотивации.

**Рисунок 6. Динамика мотивации обучения в начале и в конце учебного года**





# Здоровье самого учителя

учительство, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья.

Эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе.

## Факты:

- ✓ Для учителей со стажем работы в школе 15 – 20 лет характерны “педагогические кризы”, “истощение”, “сгорание”.
- ✓ У трети учителей показатель степени социальной адаптации нередко ниже, чем у больных неврозами.



# Тренинг-тест

*«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать»*

## I. Если утром вам надо встать пораньше, вы

1. заводите будильник
2. доверяете внутреннему голосу
- 3.полагаетесь на случай

## II. Проснувшись утром, вы

1. сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела
2. встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на занятия
3. увидев, что у вас в запасе несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом



### III. Из чего состоит ваш обычный завтрак?

1. из кофе или чая с бутербродами
2. из мясного блюда и кофе или чая
3. вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять

### IV. Вы предпочли бы,



1. чтобы продолжительность обеденного перерыва давала вам возможность успеть поесть в столовой
2. поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе
3. поесть не торопясь еще немного отдохнуть

**V. Как часто в суете учебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами**

1. каждый день
2. иногда
3. редко

**VI . Если вы отказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, вы пытаетесь разрешить ее**

1. долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию
2. флегматичным отстранением от споров
3. ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров



**VII. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания занятий**

1. не более чем на 20 минут
2. до 1 часа
3. более 1 часа

**VIII. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время?**

1. встречам с друзьями, общественной работе
2. хобби,
3. домашним делам



## IX. Встреча с друзьями и прием гостей

для вас – это

1. возможность встряхнуться и отвлечься от забот
2. потеря времени и денег
3. неизбежное зло

## X. Когда вы ложитесь спать?

1. всегда примерно в одно и то же время
2. по настроению
3. по окончанию всех дел



## XI. Как вы хотели бы использовать

для отдыха свой отпуск?

1. все сразу
2. часть летом, а часть – зимой
3. по два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел



XII. Какое место занимает спорт в вашей жизни?

1. ограничиваетесь ролью болельщика
2. делаете зарядку на свежем воздухе
3. находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной

### XIII. За последние 14 дней вы хотя бы раз

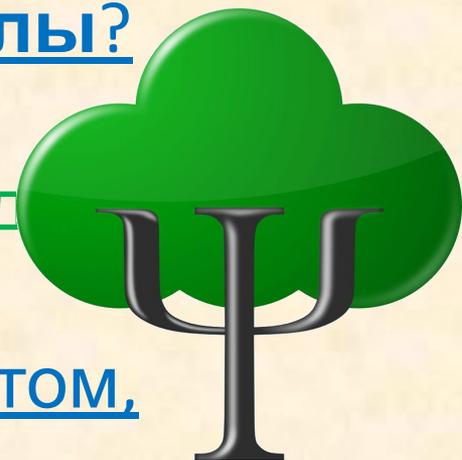
1. Танцевали
2. занимались физическим трудом или спортом
3. прошли пешком не менее 4 км.

### XIV. Как вы проводите летние каникулы?

1. пассивно отдыхаете
2. физически трудитесь, например, в саду
3. гуляете и занимаетесь спортом

### XV. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы

1. любой ценой стремитесь достичь своего
2. надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды
3. намекаете окружающим на вашу ценность, предоставляя им возможность делать неподходящие выводы



# Оценка результатов

Вопрос-ответ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	30	10	20	30	0	0	30	30	10
2	20	30	30	0	30	10	0	10	20
3	0	0	0	10	20	30	30	0	30

10	11	12	13	14	15
30	30	20	0	30	0
0	0	0	30	30	20
0	0	0	0	30	30

**Теперь найдите в таблице оценки**  
**для каждого из ваших ответов**  
**и суммируйте их**



# Результат

- **400-480 очков:** у вас почти максимальная сумма очков, и можно сказать, что вы ведете правильный образ жизни. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей работы. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сэкономленные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.



- **280-400 очков** : вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша общественная и личная жизнь и впрямь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.



- **160-280 очков:** вы «среднячок»

Если вы будите и дальше жить в таком же режиме, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.



- **Менее 160 очков**: по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и дела у вас идут не лучшим образом. Вам нужен совет специалиста – врача-гигиениста или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, вернуть здоровье.

А ТЫ  
СЕГОДНЯ  
УЛЫБАЛСЯ?

