

# **Здоровьесбережение и образовательный процесс**

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ИЗУЧЕНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЛИЧНОСТИ»

### ЦЕЛИ:

Изучить ценностные ориентации своей личности, определить место ценностей «ЗДОРОВЬЕ» и «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» в ряду других ценностей.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** Модифицированная методика измерения ценностных ориентации М. Рокича (адаптация А. Гоштауса, А.А. Семенова, В.А. Ядова) - описание 28 терминальных ценностей.

### ХОД РАБОТЫ:

1. Разложите карточки с описаниями ценностей перед собой и внимательно их прочитайте.

• Выберите карточку, содержание которой наиболее точно соответствует Вашему представлению о счастье, и отложите ее «лицом вниз».

• Из оставшихся карточек всякий раз выбирайте ту, которая наиболее точно соответствует Вашему представлению о счастье, и откладывайте ее «лицом вниз» на первую. Делайте так до тех пор, пока не останется ни одной карточки.

• Проверьте свои выборы. Возьмите всю пачку карточек в руки и посмотрите «лицо» первой. Это должна быть карточка Вашего ПЕРВОГО ВЫБОРА.

• Посмотрите, на каком месте среди выбранных Вами ценностей находится ценность «ЗДОРОВЬЕ». Подумайте, о чем это может говорить? Опишите Ваши размышления в своей тетради.

Например: Ценность «ЗДОРОВЬЕ» находится на \_\_\_\_\_ месте в ряду ценностей. Это означает, что «ЗДОРОВЬЕ» для меня. Это может быть связано с \_\_\_\_\_.

6. Посмотрите, на каком месте среди выбранных Вами ценностей находится ценность «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ». Какое расстояние между двумя изучаемыми нами ценностями? Подумайте об этом и опишите Ваши мысли в тетради.

Например: Ценность «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» находится на \_\_\_\_\_ месте. Следовательно, эта ценность для меня \_\_\_\_\_. Эта ценность находится \_\_\_\_\_ от ценности «ЗДОРОВЬЕ». Это может означать, что они для меня \_\_\_\_\_.

### ЛИТЕРАТУРА:

• Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности.

(Под редакцией В.А. Ядова) - Л., «Наука», 1979. - 264 с.

• Генералова Л.М. «Ценность жизни и здоровья», В сборнике «Валеология человека»: Здоровье-Любовь-Красота. Т.1 Валеология и мудрость здоровья.

- СПб., «Петроградский и К», 1996, с. 52-54

<p><b>АВТОРИТЕТ СРЕДИ ЛЮДЕЙ</b> Самый счастливый тот, кого уважают, считаются с его мнением.</p>	<p><b>ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ</b> Самый счастливый тот, кто заботится о своем здоровье, ведет здоровый образ жизни.</p>	<p><b>ОПТИМИЗМ</b> Самый счастливый тот, кто умеет радоваться жизни, всегда весел, способен понимать шутки, никогда не падает духом.</p>	<p><b>СВОБОДА</b> Самый счастливый тот, кто не должен кому-то подчиняться, не зависит от других людей, может совершать те поступки, которые он хочет совершить.</p>
<p><b>АКТИВНОСТЬ</b> Самый счастливый тот, кто всю жизнь активен, не сидит сложа руки, сам кует свое счастье.</p>	<p><b>ЛЮБОВЬ</b> Самый счастливый тот, кто по настоящему любит и любим.</p>	<p><b>РАБОТА</b> Самый счастливый тот, кто имеет интересную, увлекательную работу, с удовольствием отдает ей свое время.</p>	<p><b>СВОЕ МНЕНИЕ</b> Самый счастливый тот, кто все окружающие события может самостоятельно оценить, не меняет все время взгляды под влиянием окружающих людей.</p>
<p><b>ДЕТИ</b> Самый счастливый тот, кто имеет ребенка, детей, кто может проявить о них заботу и получить ответную любовь.</p>	<p><b>МИРНАЯ ОБСТАНОВКА В СТРАНЕ</b> Самый счастливый тот, кто живет в мирной стране, где нет противостояния одной части населения другой, где люди не используют оружие для выяснения своих отношений.</p>	<p><b>РАВЕНСТВО</b> Самый счастливый тот, кто живет в стране, в которой предоставляются равные возможности для всех, независимо от национальности, сословия, веры.</p>	<p><b>СЕМЬЯ</b> Самый счастливый тот, кто удачно вышел замуж (женился), живет в хорошей семье.</p>
<p><b>ДРУЗЬЯ</b> Самый счастливый тот, кто имеет много хороших, верных друзей, которые могут помочь в любую минуту.</p>	<p><b>МУДРОСТЬ</b> Самый счастливый тот, кто имеет много знаний, все и всех понимает, проникает в суть вещей.</p>	<p><b>РАЦИОНАЛИЗМ</b> Самый счастливый тот, кто мыслит здраво и логично, принимает обдуманные, рациональные решения, всегда управляет своим поведением.</p>	<p><b>ТВОРЧЕСТВО</b> Самый счастливый тот, кто может заниматься творчеством, стремиться к новому, постоянно совершенствует свою работу.</p>
<p><b>ЗДОРОВЬЕ</b> Самый счастливый тот, кто имеет хорошее здоровье, самочувствие, бодрое настроение.</p>	<p><b>ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ</b> Самый счастливый тот, кого уважают коллеги по работе, кто имеет авторитет на работе, достиг успеха и признания</p>	<p><b>РОДСТВЕННИКИ</b> Самый счастливый тот, кто имеет много хороших родственников, которые могут всегда помочь по любому вопросу.</p>	<p><b>ТЕРПИМОСТЬ</b> Самый счастливый тот, кто терпим к взглядам и мнениям других людей, умеет понять и простить их ошибки и заблуждения.</p>
<p><b>БОГАТСТВО, ДЕНЬГИ</b> Самый счастливый тот, кто живет богато, не имеет материальных трудностей, у кого есть все, что нужно.</p>	<p><b>ТРУДОЛЮБИЕ</b> Самый счастливый тот, кто умеет много и хорошо работать.</p>	<p><b>ЦЕЛЬ ЖИЗНИ</b> Самый счастливый тот, кто имеет стремление чего-то добиться в жизни и знает, чего он хочет.</p>	<p><b>ЭРУДИЦИЯ</b> Самый счастливый тот, кто стремится постоянно узнать что-то новое, расширить свой кругозор, иметь высокую умственную культуру</p>
<p><b>УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ</b> Самый счастливый тот, кто не имеет внутренних сомнений, не мучает себя многочисленными вопросами, у кого нет в душе</p>	<p><b>УДОВОЛЬСТВИЯ</b> Самый счастливый тот, кто хорошо проводит свободное время, имеет много развлечений.</p>	<p><b>ЧЕСТНОСТЬ</b> Самый счастливый тот, кто честен по отношению к себе и другим, искренен в своих мыслях и чувствах.</p>	<p><b>УМЕНИЕ ЛАДИТЬ С РАЗНЫМИ ЛЮДЬМИ</b> Самый счастливый тот, кто умеет мирно уживаться, дружить с разными людьми.</p>

На основе сложившихся в науке точек зрения на проблему сохранения здоровья понятие здоровьесбережения можно рассматривать как

- **ценность,**
- **систему,**
- **процесс,**
- **результат.**

# *Здоровьесбережение в образовании* **как ценность**

представлено тремя взаимосвязанными блоками:

- здоровьесбережение как ценность *государственная,*
- здоровьесбережение как ценность *общественная,*
- здоровьесбережение как ценность *личностная.*

# *Здоровьесбережение как система*

характеризует здоровьесберегающий  
аспект функционирования учебного  
заведения соответствующего уровня и  
профиля.

# Такая система состоит из взаимосвязанных компонентов:

- **целей** здоровьесберегающей деятельности;
- **содержания** этой деятельности (фиксируемого в планах, программах, учебниках, учебных пособиях, компьютерных обучающих программах, разнообразных видео, информационных, телекоммуникационных и т. п. средствах);
- **методов** сбережения здоровья (понимаемой как **технологии** здоровьесберегающей деятельности);
- **средств**, используемых в процессе здоровьесбережения;
- **организационных форм и норм**, в которых здоровьесберегающая деятельность реализуется с тем или иным эффектом.

*Система здоровьесберегающего образования* наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития ребенка способствует *формированию у него осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья* и представляет собой взаимосвязь трех подсистем, которые, взаимодействуя друг друга способствуют созданию необходимых условий для формирования личности учащихся, содействуют их естественному физическому и психическому развитию, тем самым оказывая благотворное влияние на здоровье ребенка в целом. Этими подсистемами являются:



*Формирование здоровьесберегающей грамотности.* Этот процесс осуществляется путем передачи знаний и формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья на различных учебных дисциплинах.

*Здоровьесберегающий подход к учебному процессу,* под которым подразумевается системная организация следующих элементов: обоснованное с точки зрения здоровьесбережения расписание учебных занятий, физиологически грамотное построение и педагогически рациональная организация урока, использование активных методов обучения, обеспечение необходимых санитарно-гигиенических норм в учебных помещениях, создание благоприятной психологической атмосферы и оптимальное сочетание субъект-субъектных и объект-субъектных отношений в процессе обучения.

*Оздоровительная работа в учебное и внеучебное время,* предполагающая реализацию практических мероприятий по сохранению и укреплению здоровья учащихся и учителей. В рамках этого направления осуществляется оздоровление детей и взрослых средствами физической культуры и спорта, профилактической медицины и гигиены, социально-психологической коррекции и реабилитации.

# *Здоровьесбережение в образовании как процесс*

*проходит в определенных организационных формах (индивидуальных, групповых, коллективных) с привлечением самых разнообразных средств здоровьесбережения и зависит от поставленных целей и ожидаемых результатов образовательной деятельности.*

.

# Здоровьесберегающее образование как результат:

*Результатом здоровьесберегающего образования*

(системообразующим фактором):

- *является индивидуальное здоровье ученика,* представляющее собой динамический комплекс психофизиологических свойств и качеств личности, направленный на самосовершенствование и здоровый стиль жизни, а также
- *фиксируется факт* овладения личностью всех ценностей, рождающихся в процессе здоровьесберегающей образовательной деятельности, что может быть представлено в следующей последовательности:
  - грамотность,
  - образованность,
  - профессиональная компетентность,
  - культура

***Здоровьесберегающая грамотность*** возникает в процессе решения здоровьесберегающих задач с целью формирования у детей и подростков ценностного отношения к физическому и психическому здоровью, научно обоснованных представлений о здоровом образе жизни, к обучению их правилам здорового образа жизни в процессе постижения закономерностей окружающего мира, способам формирования, сохранения и укрепления здоровья.

***Образованность*** - это грамотность, доведенная до общественно и лично необходимого максимума. Образованность в здоровьесбережении предполагает наличие достаточно широкого кругозора по самым различным вопросам жизни и здоровья человека и общества. Но вместе с тем она предполагает и достаточно определенную избирательность по глубине проникновения и понимания тех или иных вопросов. Именно поэтому профессионально сориентированная образованность должна строиться на широкой общеобразовательной основе. Невозможно быть образованным в той или иной области, не будучи грамотным в ней.

***Здоровьесберегающая компетентность*** - проявляется в проведении профилактических мероприятий и применении здоровьесберегающих технологий людьми, знающими закономерности процесса здоровьесбережения. Профессионализм педагогов, позволяющий дать знания подрастающему поколению, должен быть дополнен осознанным желанием сохранить и укрепить здоровье ребенка, защитить его от страданий, унижения личности, изгнав боль и страх. Забота о будущем ребенка предполагает уважение к его эстетическому чувству, поддержку его тяги к прекрасному, являющейся фундаментальным качеством человека разумного.

***Здоровьесберегающая культура*** - присвоение на личностном уровне концепции здоровья и следование индивидуальной программе ***здорового образа жизни***. Основы здоровьесберегающей культуры могут формироваться в процессе воспитательной работы в школе.

Образ жизни человека включает три категории: *уровень жизни, качество жизни и стиль жизни*. *Уровень жизни* - это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под *качеством жизни* понимают *степень комфорта* в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). *Стиль жизни* характеризует *поведенческие особенности* жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Первые две категории образа жизни человека носят общественный характер. Поэтому ясно, что здоровье человека будет в первую очередь зависеть от *стиля* жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

*Здоровый образ жизни* объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций *в оптимальных для здоровья условиях* и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

# Основные факторы, оказывающие воздействие на здоровье субъектов образовательного процесса

## *Характеристика внутришкольных факторов:*

### 1. Гигиенические условия, факторы:

- 1.1. шум;
- 1.2. освещенность;
- 1.3. воздушная среда;
- 1.4. размер помещений, кубатура;
- 1.5. дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы);
- 1.6. спользуемые стройматериалы, краска;
- 1.7. мебель: размеры, размещение в помещении;
- 1.8. видеоэкранные средства - компьютеры, телевизоры;
- 1.9. пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания;
- 1.10. качество питьевой воды, используемой в школе;
- 1.11. экологическое состояние прилегающей к школе территории;
- 1.12. состояние сантехнического оборудования и др.

## Учебно-организационные факторы

(зависящие в большей степени от администрации школы).

- 2.1. **объем учебной нагрузки**, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника;
- 2.2. **расписание уроков**, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году;
- 2.3. **организационно-педагогические условия проведения урока** (плотность, чередование видов учебной деятельности, наличие оздоровительно-развивающих компонентов в структуре урока и т.п.);
- 2.4. **позиция и уровень компетентности руководства** по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.
- 2.5. **объем физической нагрузки** - по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во внеучебное время);
- 2.6. **медицинское и психологическое** обеспечение школы;
- 2.7. **участие родителей** учащихся в жизни школы;
- 2.8. **стиль управления администрации**, характер отношений «по вертикали»;
- 2.9. **психологический климат** педагогического коллектива, характер отношений «по горизонтали»;
- 2.10. **интегрированность школы в окружающий социум**, влияние администрации района и других организаций на жизнь школы;
- 2.11. **наличие/отсутствие системы работы** по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся
- 2.12. **особенности норм** школьной жизни;



# Психолого-педагогические факторы

(зависящие в большей степени от учителя)

- 3.1. *психологический климат* в классах, на уроке, наличие эмоциональных разрядок;
- 3.2. *стиль педагогического общения* учителя с учащимися;
- 3.3. *степень владения* современными образовательными технологиями и возможности инновационной деятельности учителя;
- 3.4. *профессиональная подготовленность учителя* по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий;
- 3.5. *характер проведения* опросов и экзаменов, проблема оценок;
- 3.6. *степень реализации* учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска);
- 3.7. *особенности работы* с «трудными подростками» в классе;
- 3.8. *соответствие* используемых образовательных методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- 3.9. *степень ограничений* в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках (и вообще во время пребывания в школе);
- 3.10. *личностные, психологические* особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений;
- 3.11. *состояние здоровья учителя*, его образ жизни и отношение к своему здоровью;
- 3.12. *обремененность* учителя собственными проблемами.

*Несмотря на то, что формально ценность здоровья признается всеми, упоминание задач здоровьесбережения в описании педагогических технологий, методов и систем почти не встречается.*

- **Во первых**, забота о здоровье учащихся в теоретических концепциях большинства ученых-педагогов и практиков далеко **не первостепенна** в сравнении с такими задачами, как обученность, воспитанность, личностное развитие и т. п. , вокруг которых как раз и концентрируется педагогическая мысль;
- **Во вторых**, принцип **«Не навреди»**, который является важнейшим принципом здоровьесберегающей педагогики, как бы присутствует во всех педагогических концепциях как само собой разумеющееся условие. Но такая обманчивая теоретическая очевидность приводит к тому, что в реальной практике большинства ОУ вопросам здоровьесбережения или не уделяется должного внимания, или проводятся бессистемные мероприятия, не имеющие необходимого научного обоснования.
- **В третьих**, постановка такой задачи определяет **необходимость выработки критериев оценки** ее решения, т. е. **диагностики влияния образовательного процесса на здоровье**, а это составляет дополнительную трудноразрешимую проблему для авторов педагогических технологий.

## *По масштабу внедрения ЗСТ в работу школы можно выделить 3 степени принятия школой идей здоровьесбережения:*

- 1. Использование отдельных методов, направленных на «точечную» нейтрализацию патогенных факторов* (недостаточной освещенности, неподходящей по росту мебели и т.д.) или активизацию отдельных здоровьесберегающих воздействий (проведение физкультминуток, организацию фитобара, введение дополнительных уроков физкультуры и т.д.). Данный подход оказывает определенный (чаще незначительный) эффект, но зато приводит к самоуспокоению «Работа проводится».
- 2. Внедрение отдельных технологий, нацеленных на решение конкретных задач здоровьесбережения:* предупреждения переутомления, нарушения зрения, оптимизацию физической нагрузки, обучение учащихся здоровью и т.д. Это приводит к определенным результатам и оказывает положительное воздействие на все другие технологии, используемые в данной школе.
- 3. Комплексное использование технологий в содержательной связи друг с другом и на единой методологической основе.*

Именно комплексный подход, благодаря которому решаются не только задачи защиты здоровья учащихся, воспитанников и педагогов, но и задачи качественного обучения, формирования и укрепления здоровья участников образовательного процесса и воспитания у них культуры здоровья, может быть назван *здоровьесберегающей педагогикой*.

# Здоровьесберегающие образовательные технологии

Главный их отличительный признак — не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий подходов к решению возникающих проблем.

Наиболее обобщенной из множества классификаций является выделение 2-х типов здоровьесберегающих технологий

□ *организационных* — технологии, создающие условия безопасного для здоровья обучения;

□ *педагогических* — включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ученика (воспитанника) — на всех уровнях (информационном, психологическом, биоэнергетическом и т.д.)

Системообразующим принципом здоровьесберегающей педагогики выступает приоритет заботы о здоровье учащихся, в рамках которого необходимо выделить такие обязательные условия, как научно-методическую обеспеченность работы, подбор и подготовку педагогических кадров и достаточное финансирование всего проекта.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как:

- *технологическую основу* здоровьесберегающей педагогики - одной из самых перспективных образовательных системы XXI века;
- *совокупность приемов, форм и методов* организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья;
- *качественную характеристику любой педагогической технологии* по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов и определяет направленность действий, совокупность задач, решаемых в процессе достижения главной цели образовательной системы.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно и разные методы и формы работы:

**▣ *Медико-гигиенические технологии (МГТ)*** – контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов.

**▣ *Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)*** – направлены на физическое развитие занимающихся : закаливание, тренировка физических качеств и навыков; реализуются на уроках (занятиях) физкультуры, спортивных секциях.

**▣ *Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)*** – создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой.

**▣ *Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ)*** – Их реализуют специалисты по охране труда и др. служб. Сохранение здоровья рассматривается как частный случай главной задачи – сохранение жизни. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ.

**▣ *Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)*** – Эти технологии наиболее значимы по степени их влияния на здоровье детей.

# Здоровьесберегающие образовательные

**ТЕХНОЛОГИИ** можно подразделить на три подгруппы:

□ **Организационно-педагогические технологии (ОПТ)**,

определяют структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствует предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

□ **Психолого-педагогические технологии (ППТ)**, связаны с непосредственной работой педагога на уроке (занятии), воздействием его на ребенка, психолого-педагогическое сопровождение.

□ **Учебно-воспитательные технологии (УВТ)**, включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению ЗОЖ, предупреждению вредных привычек, просвещение родителей и т.д.

# ***ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ***

- ❖ ***Достигается через*** - учет особенностей аудитории (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.
- ❖ ***Приводит к*** - предотвращение усталости и утомляемости; повышение мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений.
- ❖ ***Зависит от*** - личного примера педагога; применения специальных педагогических технологий, использования эффективных средств самооценки деятельности педагога на уроке.



# Методы оптимизации взаимодействия учителя с родителями

## Если родители реализуют:

- **оборонительную позицию** и стремятся оправдать собственное невмешательство в воспитание своего ребенка, формулируют следующие аргументы: «Мы заняты на работе, у нас нет времени», «Мы перепробовали все меры, ничего не получается»;
- **Часто родители выражают наступательную позицию:** «Школа должна воспитывать, а не мы», «Школа виновата в том, что наш ребенок такой невоспитанный»;
- **Иногда родители приходят за помощью:** «Помогите нам, ребенок нас не слушает», «Мы растеряны, не знаем, что делать».

# Как достичь конструктивного разговора

Основная цель общения учителя с родителями состоит в объединении усилий в решении той или иной проблемы.

- На первой фазе общения с родителями не включайтесь эмоционально в ситуацию Вашего разговора, будьте психологически отстраненными от нее, поддерживайте в себе спокойный «нейтралитет».
- Необходимо продержаться 10-15 минут, в течение которых родитель будет высказывать свои претензии или жалобы.
- Почувствовав Вашу нейтральную позицию и эмоциональную отстраненность, родитель начнет «остывать» его эмоции станут иссякать и гаснуть. Он успокоится, в нем будет формироваться психологическая готовность к конструктивному разговору с Вами.

## ВТОРАЯ ФАЗА БЕСЕДЫ

ЦЕЛЬ - ОРГАНИЗАЦИЯ РАВНОПРАВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЕМ.

- Здесь необходимо убедить в незамедлительном включении родителя в активную деятельность по воспитанию своего ребенка.
- Чтобы избежать противостояния, учителю необходимо понимать и принимать чувства родителей.
- Не отталкивать от себя родителей, проявлять сдержанность, доброжелательность, открытость.
- Развивайте в себе стремление к равной позиции с родителями.
- Подчеркивайте значимость родителя в воспитательном процессе.
- Покажите родителю свою любовь по отношению к его ребенку.

# МЕТОДИКА ВЕДЕНИЯ КОНСТРУКТИВНОГО ДИАЛОГА с РОДИТЕЛЯМИ

- Не стремитесь во чтобы то ни стало отстаивать собственную позицию;
- Обсуждайте проблему, а не личные качества ученика;
- Учитывайте личные интересы родителей;
- Ищите варианты;
- Не верьте генетике;
- Мы вместе против проблемы, а не против друг друга.

# Модификация вопросника Connersa для учителей, разработанного НИИ Педиатрии.

- **Признаки:**

- Не может спокойно усидеть на месте.
- Недостаточно организован, недисциплинирован.
- Легко раздражается, обидчив.
- Непопулярен у сверстников, в классе мишень для насмешек.
- Возбудимый, импульсивный.
- Вертится и разговаривает на занятиях.
- Требуя повышенного внимания учителя.
- Постоянно задевает, дразнит других людей.
- Невнимателен на занятиях, часто переспрашивает учителя.
- Не старателен в учёбе.
- Легко утомляется при выполнении заданий, требующих концентрации внимания.
- 

В какой степени выражены нижеперечисленные признаки у ребенка?

**0** – отсутствие признака.

**1** – присутствует в незначительной степени.

**2** – присутствует в умеренной степени.

**3** – присутствует в выраженной степени.

**СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью) положителен при –**  
**12** и более баллов у девочек;  
**17** и более баллов у мальчиков.

## АНКЕТА ШКОЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ (1 – 4 класс)

1.? Тебе нравится в школе или не очень?	а) не очень б) нравится в) не нравится	- 1 - 3 - 0
2. Утром ты всегда с радостью идёшь в школу или тебе часто хочется остаться дома?	а) чаще хочется остаться дома б) бывает по-разному в) иду с радостью	- 0 - 1 - 3
3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты пошёл бы в школу или остался бы дома?	а) не знаю б) остался бы дома в) пошёл бы в школу	- 1 - 0 - 3
4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?	а) не нравится б) бывает по-разному в) нравится	- 0 - 1 - 3
5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашние задания?	а) хотел бы б) не хотел бы в) не знаю	- 0 - 3 - 1
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?	а) не знаю б) не хотел бы в) хотел бы	- 1 - 3 - 0
7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?	а) часто б) редко в) не рассказываю	- 3 - 1 - 0
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?	а) точно не знаю б) хотел бы в) не хотел бы	- 3 - 1 - 0
9. У тебя в классе много друзей?	а) мало б) много в) нет друзей	- 1 - 3 - 0
10. Тебе нравятся твои одноклассники?	а) нравятся б) не очень в) не нравятся	- 3 - 1 - 0

**Динамика школьной мотивации совпадает с динамикой процесса адаптации** ( по исследованиям авторов)

**I группа - высокая школьная мотивация, школьная активность - 25 - 30 баллов**

**II группа - нормальная школьная мотивация - 20 - 24 балла**

**III группа - положительное отношение к школе, но школа больше привлекает внеучебными сторонами - 15 - 19 баллов**

**IV группа - низкая школьная мотивация - 10 - 14 баллов**

**V группа - негативное отношение к школе, школьная дезадаптация - ниже 10 баллов**

# Градусник (САН)

для учащихся начальной школы

## САМОЧУВСТВИЕ

0 5 10 15 20  
/ /

## АКТИВНОСТЬ

0 5 10 15 20  
/ /

## НАСТРОЕНИЕ

0 5 10 15 20  
/ /

