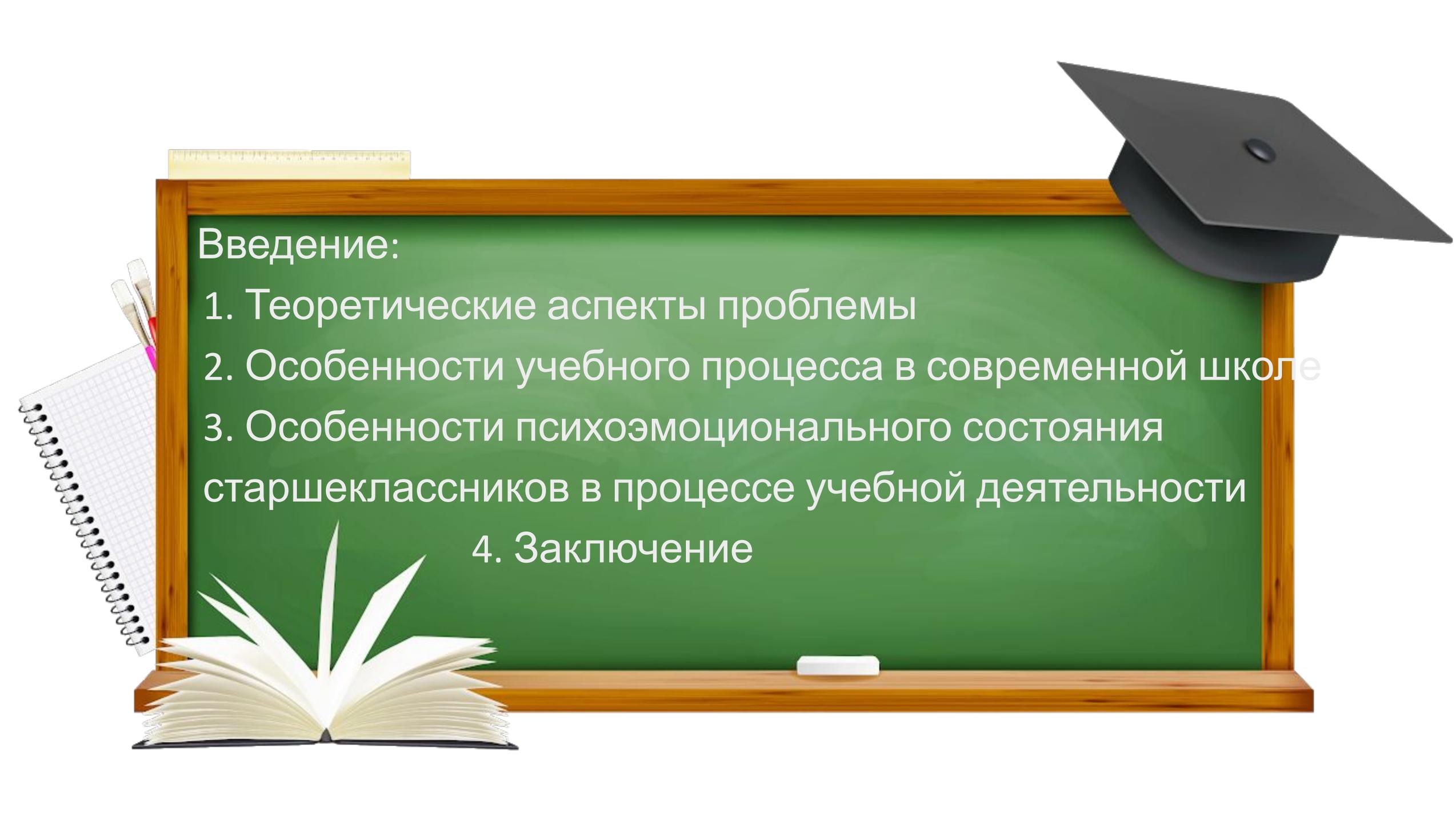
A stack of three dark blue books is placed on a light-colored wooden surface. On top of the books sits a single green apple and four colored pencils in yellow, red, yellow, and green. The background is a dark green chalkboard with faint, illegible white chalk drawings and text.

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

Новак А.В учитель ОБЖ

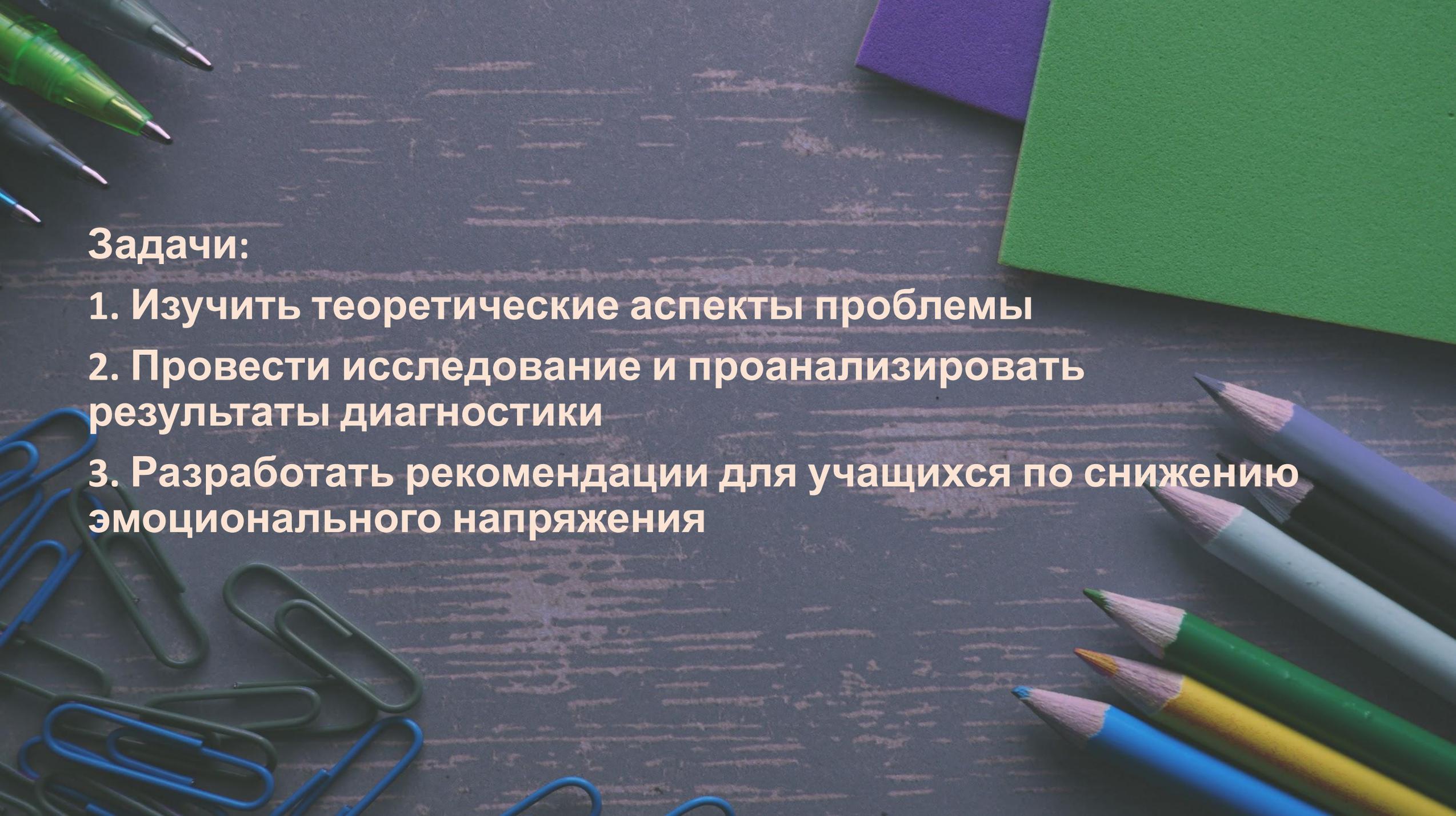


Введение:

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 top-down view of a dark wooden desk with various stationery items. In the top left, there are several pens in green, blue, and black. In the top right, there are two sticky notes, one purple and one green. In the bottom left, there are several paper clips, some blue and some green. In the bottom right, there are several colored pencils in blue, yellow, green, and light blue. The text is centered on the desk surface.

Задачи:

1. Изучить теоретические аспекты проблемы

2. Провести исследование и проанализировать результаты диагностики

3. Разработать рекомендации для учащихся по снижению эмоционального напряжения

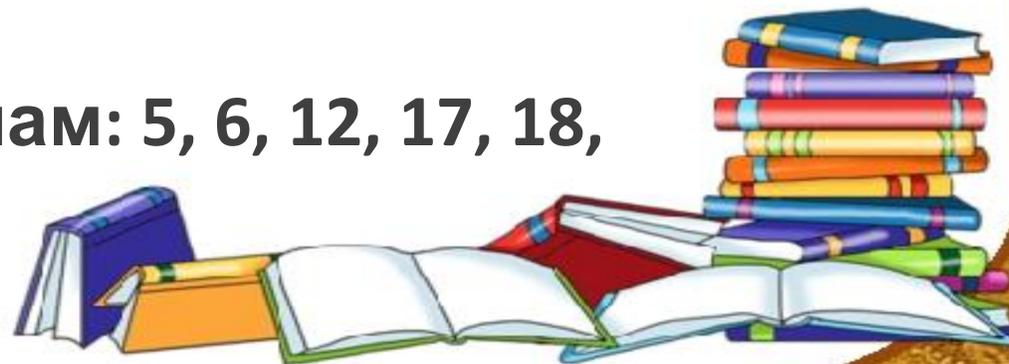
Методика САН

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.

