

АУКЦИОН ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ «Школа – территория здоровья!»

**Андрусевич Т.А., заместитель директора
по воспитательной работе
государственного учреждения образования
«Средняя школа №4 г.Слуцка»**

Лот №1 «Фитнес для глаз: PRO-зрение»

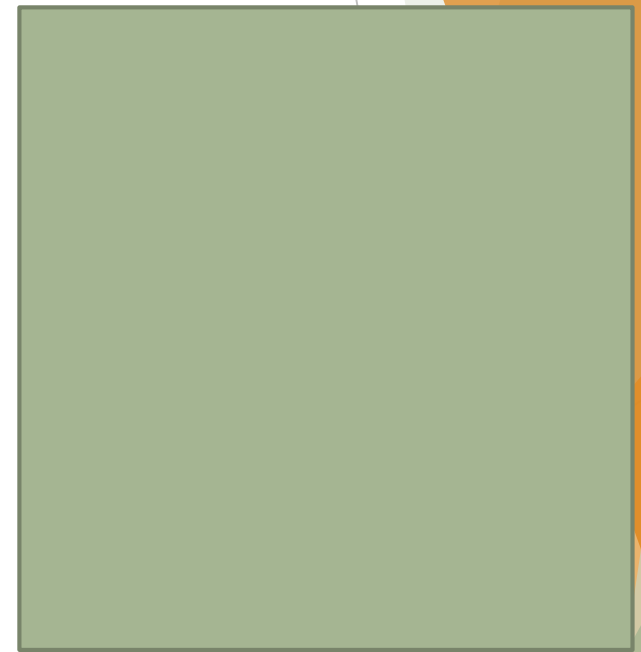
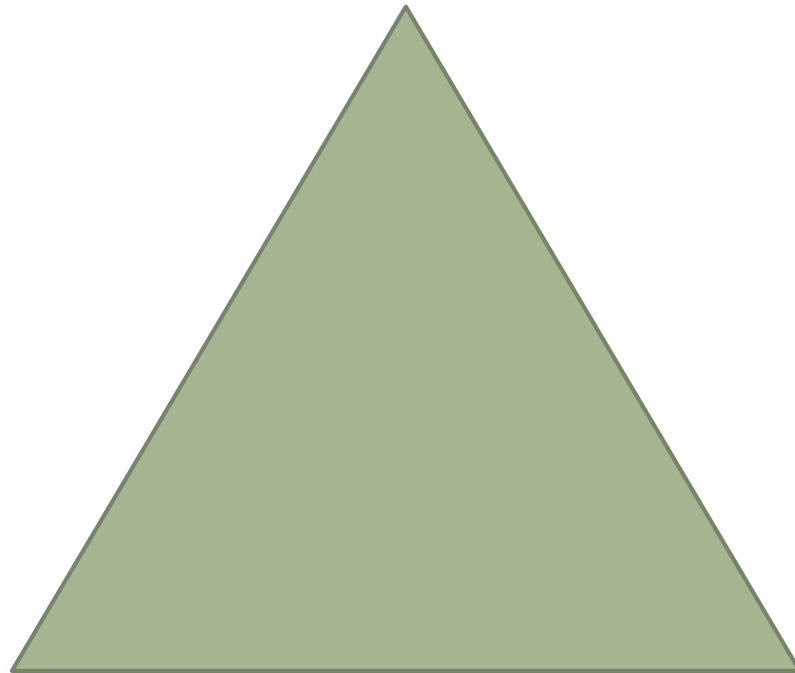
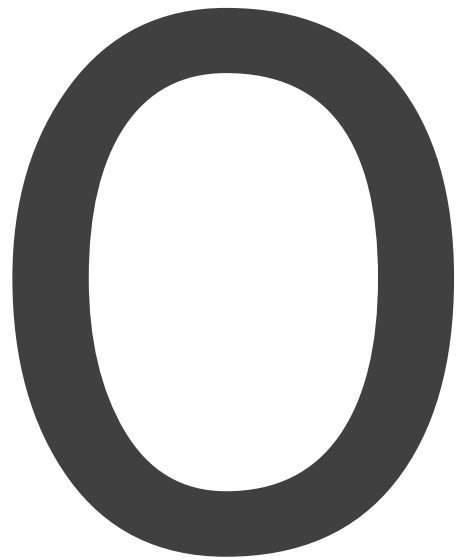
Проблема, на решение которой направлен лот:

- ▶ Статичная и длительная зрительная нагрузка во время урока (работа с учебником, доской, тетрадью, цифровыми устройствами)
- ▶ Недостаток двигательной активности глазных мышц, приводящий к их утомлению

«Конструктор зрительных пауз»

- ▶ **Модуль 1: «ТЕМАТИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ»**
- ▶ **Модуль 2: «УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ЭКСПРЕСС-МЕТОДЫ»**
- ▶ **Модуль 3: «ЦВЕТОВОЙ ДЕТОКС»**

Модуль 1: «ТЕМАТИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ»



Модуль 1: «ТЕМАТИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ»



Модуль 2: «УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ЭКСПРЕСС-МЕТОДЫ»

«Пальминг»

«Смена фокусного расстояния»

«Метка на стекле»

Модуль 3: «ЦВЕТОВОЙ ДЕТОКС»

«Сигнальные карточки»



«Я в ресурсе»



«Трудно
сосредоточиться»



«Нужна пауза»

Ожидаемые результаты

Для учащихся:

- ▶ Снижение чувства усталости и рези в глазах к концу учебного дня
- ▶ Формирование полезной привычки разминать глаза
- ▶ Повышение концентрации внимания после зрительной паузы

Для учителя:

- ▶ Простой и не требующий подготовки инструмент для заботы о здоровье класса
- ▶ Улучшение дисциплины и вовлеченности за счет смены деятельности
- ▶ Решение одной из ключевых задач здоровьесберегающей педагогики

Лот №2 «Антистресс-урок»

Проблема, на решение которой направлен лот:

- ▶ Накопительное умственное утомление в течение урока, снижающее концентрацию и работоспособность
- ▶ Рост ситуативной тревожности во время контрольных, опросов и публичных выступлений
- ▶ Эмоциональное выгорание учителя как фактор, влияющий на психологический климат в классе

«Конструктор антистресс-приемов»

Прием 1: «СТАРТ-НАСТРОЙ»

- ▶ «Погружение в тему через дыхание»
- ▶ «Минутка благодарности»

Прием 2: «ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ»

- ▶ Работа со сквишами
- ▶ Самомассаж мочек ушей, пальцев рук
- ▶ «Дыхание по квадрату»: 4 секунды вдох → 4 секунды задержка → 4 секунды выдох → 4 секунды пауза

«Конструктор антистресс-приемов»

Прием 3: «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАРЬЕР»

► «Микро-релакс»

НАЗОВИ:

5 вещей, которые видишь

4 вещи, которые ощущаешь

3 звука, которые слышишь

2 запаха, которые чувствуешь

1 эмоцию, которую испытываешь

«Конструктор антистресс-приемов»

Прием 4: «РЕСУРСНОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ»

► «Синквейн урока»

Дом

Уютный, теплый

Защищает, оберегает, согревает

Нет места лучше дома

Любовь

► Рефлексия в одном слове

Уверенность

Радость

Вдохновение

Удовлетворение

Раздражение

Злость

Скука

Тревога

Наслаждение

Ожидаемые результаты

Для учащихся:

- ▶ Снижение уровня утомления к концу учебного дня
- ▶ Формирование навыков осознанной саморегуляции
- ▶ Повышение учебной мотивации и вовлеченности

Для учителя:

- ▶ Улучшение психологического климата в классе
- ▶ Снижение уровня конфликтности

Лот №3 «Динамический урок»

Проблема, на решение которой направлен лот

- ▶ Гиподинамия – вынужденная малоподвижность учащихся в течение учебного дня
- ▶ Снижение концентрации внимания после 20-25 минут непрерывной сидячей работы
- ▶ Накопительная усталость и мышечное напряжение, снижающие мотивацию к учебе
- ▶ Нежелание педагогов тратить время урока на «физкультминутки», которые выпадают из учебного контекста

«Конструктор двигательных активностей»

Блок А: «Разминка-активатор»

Блок Б: «Тематические двигательные паузы»

«Конструктор двигательных активностей»

Блок В: «Динамические изменения позы»



Блок Г: «Итоговая двигательная рефлексия»



Ожидаемые результаты

Для учащихся:

- ▶ Улучшение концентрации внимания и работоспособности
- ▶ Снижение мышечного напряжения и усталости
- ▶ Формирование привычки к регулярной двигательной активности
- ▶ Повышение интереса к учебным предметам

Для учителя:

- ▶ Улучшение дисциплины и вовлеченности учащихся
- ▶ Создание комфортной образовательной среды

АУКЦИОН ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ

«Школа – территория здоровья!»

