

Таким образом, самооценка представляет собой сложное личностное образование, имеющее сущностные, содержательные, функциональные и структурные характеристики, выражающее ценностно-эмоциональное отношение субъекта к самому себе и формирующееся на основе знаний об особенностях своей деятельности, о характере межличностного общения и нормативных требований социальной среды. Высшим уровнем сформированности самооценки является адекватная самооценка как проявление меры совпадения оценки личностью результатов своей деятельности и поведения с внешними оценками этих результатов другими людьми.

Специфика формирования адекватной самооценки личности в образовательном процессе военного вуза определяется следующими аспектами: социальным, выявляющим характерные черты военно-педагогического социума; психологическим, анализирующим изменения в жизнедеятельности курсанта и в нем самом; педагогическим, раскрывающим противоречия и принципы развития личности в условиях военного вуза; организационно-методическим, определяющим психолого-педагогические условия и средства эффективного формирования адекватной самооценки будущего офицера. [6]

Критериями сформированности адекватной самооценки, соотносимыми с ее основными компонентами, выступают:

а) наличие самоконтроля, показателями которого выступают умения планировать свою деятельность, изменять характер своих действий в соответствии с изменившимися условиями, осознанно чередовать развернутые и сокращенные формы контроля за своим поведением и деятельностью, переходить от одной формы работы к другой, самостоятельно составлять проверочные задания;

б) положительная реакция на критику, выражающаяся в следующих показателях: умении выслушать критику и адекватно на нее отреагировать; готовности учесть замечания; желании признать ошибку и исправить ее; умении уточнять неясные и спорные моменты; способности дать объяснение и увидеть причину собственных неудач;

в) готовности к взаимодействию, показателями чего являются следующие стремления: осуществлять сотрудничество при организации групповых форм деятельности и общения; оказывать поддержку и помощь товарищам; конструктивно решать вопросы, затрагивающие интересы товарищей; принимать решения, обеспечивающие достижение коллективных целей за счет ущемления личных; проявлять терпимость к чужому мнению, уважать иную точку зрения; налаживать многообразные контакты в различных системах межличностного общения. [7]

ЛИТЕРАТУРА

1. Балаховская Ю.И., Формирование самооценки курсантов вуза, Автореф. канд.пед.наук, М.: 1999. – 25с.
2. Бороздина Л.В. Теоретико-экспериментальное исследование самооценки. Автореферат доктора психол.наук, М.; 1999, 42-45 с.
3. Давыдов В.П. Воспитание курсантов (слушателей) высших военноучебных заведений в процессе обучения. М.: Политиздат, 1975. 274с
4. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. 444с.
5. Моросанова В. И., Акцентуация характера и стиль саморегуляции у студентов // Вопросы психологии 1997, 6, с. 34
6. Орлов А.Б. Личность и сущность человека внешнее и внутреннее в человеке Вопросы психологии // 1995. №2
7. Самоукин А.И., Самоукина Н.В. Самостоятельная работа и контроль знаний студентов в вузе, Новосибирск, 1990. – 118 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ КАК ЗАЛОГ УСПЕШНОСТИ УЧЕНИКА В ОБУЧЕНИИ

Глухова Е.А.

ГУ «Основная специализированная музыкальная школа» г. Рудного

В последние 10-15 лет в научно-популярной и научной литературе достаточно широко представлены данные о здоровье детей и подростков в современных образовательных условиях.

Ухудшение состояния здоровья младших школьников вызывают многие причины, в том числе и неправильное отношение родителей к своему здоровью и здоровью своих детей. Поэтому важно сформировывать у детей правильное понимание здорового образа

жизни. Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается, поэтому проблема сохранения здоровья, привития навыков здорового образа жизни, сегодня очень актуальна.

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Каждый учитель хочет видеть своего воспитанника благополучным, счастливым и успешным, и сегодня я взяла тему выступления связанную именно с успешностью ученика в его дальнейшем обучении и не для кого, ни секрет, что основной компонент залога успешности – здоровье.

Как же помочь школьнику стать успешным? Как сделать так, чтобы учеба вызвала прилив энергии, а обучение было в радость?

Для решения данных вопросов выдвигаем гипотезу, в которой говорится что

*Внедрение **системы** эффективного использования здоровьесберегающих технологий приведет к снижению показателей заболеваемости детей, их успешности в дальнейшем, а образовательный процесс станет легче и интересней как для педагогов, так и для обучающихся.*

Вся система работы школы отражена в программе (приложение №1, разработана модель реализации этой программы, (см приложение№2), план мероприятий по сохранению и укреплению здоровья.

Наша цель сегодня:

Создать систему мер по охране и укреплению здоровья как основного фактора успешности школьников через использование здоровьесберегающих технологий и методических приемов.

Задачи:

- ✓ Активизировать участие педагогов в эффективном использовании здоровьесберегающих технологий в школьных программах.

- ✓ Разнообразить формы работы по формированию у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.

- ✓ Обеспечить оздоровительными видами деятельности режим дня школьника.

И как предполагаемый результат деятельности:

- **Распространение опыта работы** педагогов по проблеме сохранения и укрепления здоровья учащихся.

- **Систематизация методов и приемов** по формированию здорового образа жизни обучающихся.

- **Эффективное внедрение** здоровьесберегающих технологий учителями начальных классов.

Здоровьесберегающее обучение

Направлено на – обеспечение психического здоровья учащихся и их успешности в дальнейшем обучении.

Опирается на – **принципы** природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации).

Достигается через – учет особенностей класса (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 – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; положительной динамике учебных достижений и дальнейшей успешности ученика.

Вернусь к эпиграфу своего выступления

*Успешной и востребованной будет та школа,
которая обеспечит здоровье детей*

Чем отличается современная школа? Перегруженностью.

Попытки решить проблемы здоровья детей путём уменьшения учебных нагрузок неизбежно приведут к неадекватности педагогических результатов социальному запросу общества. Если ребёнок окончит *такую школу*, то он окажется невостребованным обществом, а следовательно,...попадет в категорию нездоровых и как результат неуспешных людей.

К "школьным" заболеваниям ученые мира относят заболевания, приобретаемые детьми из-за нерационально организованного процесса обучения. Из общего числа заболеваний выделяются следующие:

- ✓ болезни органов пищеварения (I место)
 - в системе школы проявляется отсутствие сбалансированного питания;
- ✓ болезни костно-мышечной системы (II место)
 - отсутствует достаточная двигательная активность в учебном процессе, уроков лечебной физической культуры, характеризуется низким уровнем охвата спортивными секциями;
- ✓ болезни глаз и его придатков (III место)
 - нарушение гигиенических норм, не соблюдение фаз урока, не включение в урок физкультминуток, валеопауз;
- ✓ болезни нервной системы (IV место)
 - не учет психофизиологических особенностей и возможностей школьников, нарушение валеологических требований к учебному расписанию, стрессовые ситуации;
- ✓ болезни органов дыхания – не соблюдение гигиенических требований к учебным помещениям (проветриваемость), статическое напряжение, малая двигательная активность.

Традиционное построение уроков приводит к чрезмерной физической нагрузке. Так, 5-6 часовое пребывание за партами в школе и за домашним заданием в одной позе способствует снижению активности детей, мешает здоровому развитию.

Среди школьников Казахстана 10% больны неврозами, у 8% отмечается задержка психического развития, 5% – страдают энурезами, у 3,1% отмечаются психические расстройства поведения.

Факторами, разрушающими здоровье школьников, являются:

✓ а) факторы влияния закрытых помещений: воздействие на психику замкнутого пространства при традиционной кабинетной системе обучения;

- ✓ обедненная природными сенсорными стимулами среда обитания;
- ✓ воздействие на ребенка жестких форм излучения
- ✓ замена наклонной поверхности парт на горизонтальную поверхность столов.

Фактор сидения отнесен к базовым факторам риска.

Факторы, влияющие на здоровье детей

• **Экологические:** Солнечная радиация, состав питьевой воды, ежегодная температура воздуха, влажность, чистота воздуха.

• **Социокультурные:** семейные условия жизни и воспитания (национальные особенности, материальные возможности, культурный уровень, религиозные традиции);
Биологические факторы: наследственность, состояние здоровья матери во время беременности, нарушение состояния здоровья новорожденного.

• **Педагогические.**

К педагогическим факторам следует отнести:

- Факторы внешней среды
- Факторы школьной среды – качественная оценка школьных зданий, санитарно-технического, спортивного оборудования и оснащения, организация системы питания с учетом требований санитарных правил и норм, количественная и качественная характеристика контингента школы;
- Организация учебного процесса (продолжительность урока, учебного дня, перемен, каникул) и режима учебной нагрузки;
- Организация и формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы;
- Формы и методы здоровьесберегающей деятельности учреждения общего образования;
- Динамика хронической и общей заболеваемости;
- Методы и формы обучения, мотивирующие познавательную активность;
- Психологический фон занятий, благоприятный эмоциональный настрой
- Санитарно-гигиенические условия
- Двигательный режим детей
- Рациональное питание (меню и режим питания);
- Медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры;
- Стрессовая педагогическая тактика;
- Интенсификация учебного процесса

- Не соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- Нерациональная организация учебной деятельности (контрольная работа после выходного дня);
- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья
- Функциональная неграмотность родителей
- Отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.
- Межличностные отношения между сверстниками;
- Правильная организация урока

Для предотвращения данных проблем немаловажной является правильная организация урока, эстетическое оформление кабинетов, создание здоровьесберегающей и предметно-развивающей среды, использование эффективных методов и приёмов здоровьесбережения, как условий, способствующих формированию и саморазвитию здоровой, творческой и успешной личности (См. Приложение). Разработан анализ урока с позиций здоровьесбережения

Разработана структурно-содержательная модель ЗСО в виде Дома Здоровья. (см Приложение

Одним из важных признаков нежелательного влияния школы на здоровье школьника - утрата интереса ребенка к учебе. Интерес к учебе - прекрасный индикатор ее влияния на здоровье школьника, используемый здоровьесберегающих технологиях.

Для повышения мотивации к обучению и сохранения здоровья детей учителя нашей школы применяют такие методы, которые позволяют более эффективно решать задачи здоровьесбережения учащихся

Методы здоровьесберегающих технологий

В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

На основе существующей педагогической практики можно выделить следующие

методы:

Одним из методов здоровьесберегающей педагогики можно считать ведение в нашей школе самими же учащимися специального *дневника здоровья*.

Дни, месяцы	Самочувствие	Боль Настроение	Сон	Аппетит	Примечание	

Создание благоприятного психологического климата в учебном процессе, применение личностно-значимых способов учебной работы, индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы и выбора видов учебной деятельности – это методы, которые раскрепощают ребёнка, повышают уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях. Следовательно, эти методы снижают тревожность и психологическое напряжение учащихся. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию и повышают сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних негативных факторов.

По музыкальным дисциплинам (т, к школа у нас специализированная, преподаватели также ведут диагностику здоровья учащихся, применяют ЗСТ, в декабре был зачитан доклад Логиновой Л.Н. по теме здоровьесбережение при игре на гитаре, в котором она ознакомила с программой исправления осанки при игре на инструменте, с профилактикой профессиональных заболеваний рук исполнителя, о развитии дыхательной выносливости и правильном распределении дыхания (духовики). Занятия по музыкальным дисциплинам хорошо помогают учителям в работе над мелкой моторикой рук.

Здоровьесберегающие технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они смогли потом вырастить своих детей здоровыми, счастливыми и успешными, будучи им достойным примером.

Мы придерживаемся и выполняем рекомендации, данные нам Костанайским ИПК, приобщения педагогов к здоровьесберегающим технологиям **Последовательность приобщения школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям выглядит так:**

- ✓ осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся (анкетирование родителей и уч-ся)
- ✓ признание педагогами своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников (Обсуждение на ШМО вопросов по данной проблеме и поиск путей их решения)
- ✓ овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (мастер-классы, доклады, самообразование, выход в Интернет, взаимообмен опытом)
- ✓ реализация полученной подготовки на практике.

Без выполнения этого комплекса мер по охране и укреплению здоровья любые другие мероприятия не окажут должного эффекта здоровьесбережения.

Заключение.

Опыт показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более **успешно** адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, **раскрыть** свои творческие способности, активнее приобщать родителей школьников к работе по укреплению и сохранению здоровья детей. Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе. Учителю, освоившему эти технологии, легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Можно с уверенностью утверждать, что здоровьесберегающее обучение должно быть основополагающим и наиболее значимым в учебно-воспитательном процессе.

Здоровьесберегающие технологии являются важной основой системы охраны здоровья учащихся. Для более эффективного их использования должна быть продолжена работа по совершенствованию материально-технического оснащения учебного процесса и систематическая работа по созданию условий для самовыражения учащихся и их успешности в дальнейшем обучении.

Сегодня так важно донести до всех учителей, что

Учитель может сделать для сохранения и укрепления здоровья больше чем врач!

В заключении своего выступления хочу всем пожелать **ЗДОРОВЬЯ**

Хочешь быть счастлив один день – сходи в гости

Хочешь быть счастлив неделю – женись

Хочешь быть счастлив месяц – купи себе машину

Хочешь быть счастлив всю жизнь – **БУДЬ ЗДОРОВ!!!**

БІЛІМ БЕРУ ҮРДІСІНДЕГІ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ОҚЫТУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Ғұбайдулла М.Ы.

Қостанай облысы, Жанкелді ауданы, Ы.Алтынсарин орта мектеп

Қоғамның жеткіншек күші жастар десек, ол-мектеп қабырғасындағы бүгінгі оқушылар екені даусыз. Президентіміз оларды «кәзіргі жас буын-мемлекетіміздің мығым тірегі» деуі де содан.

Республика Президентінің жолдауына Қазақстандықтардың денсаулығы ұзақ мерзімді басым бағыт ретінде айқындалған.

Шын мәнінде, салауаттылық өмір салтын орнықтырмайынша, қандай да бір «көңіл толып, көз қуантарлықтай ұрпақ тәрбиеленіп шығуы мүмкін емес». Салауаттылық деген ұғым қазақ халқының салт-дәстүрін, көнеден келе жатқан мәдениетін, өнерін, әдет-ғұрпын жас ұрпаққа ұғындыру. Бір сөзбен айтқанда, өз ұлтының дінін /менталитетін/ ұстауға үйрету.

Салауаттылық ішкіліктен, есіріткі, темекіден аулақ болу, дене және жантазалығын сақтау, тіпті, қарапайым түрде айтсақ, адамның киім киісі, тамақты қалыппен ішуі де кіретін игі іс-әрекет. Өмір заңдылығы сауытсыздықты кешірмейді, оғаш қылықтар түбінде опық жегізеді.

Жасөспірімдердің салауаттылық өмірге ұмтылысы, зиянды әдеттерді жек көрушілігі олардың өзге адамдармен қарым-қатынасына, яғни әлеуметтік ортаға тығыз байланысты. Ұрпақты өмір заңдылықтарына, салауаттылық негіздеріне бейімдеу мектеп жүйесіне жүктелген өтемаңызды да жауапкершілігі мол міндет болып отыр. Бала тәрбиесі, әсіресе, мектептен тыс уақыттағы тәрбие әрбір отбасы мен мұғалімнің назарында болуы тиіс. Бұл