

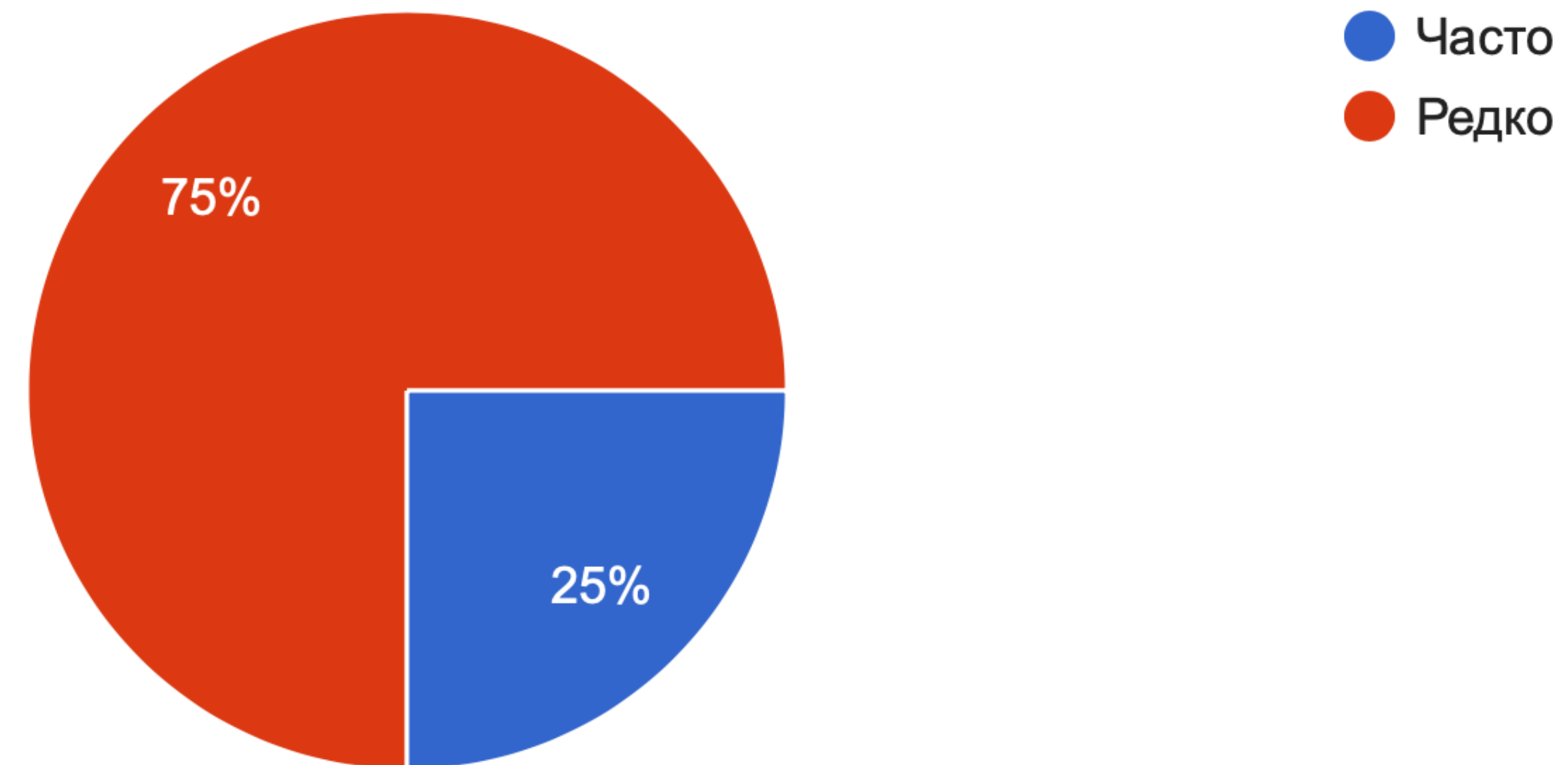
Усталость первоклассника

Учитель начальных классов Кузьмина Екатерина Владимировна

Актуальность

Часто ли ребенок говорит, что устал?

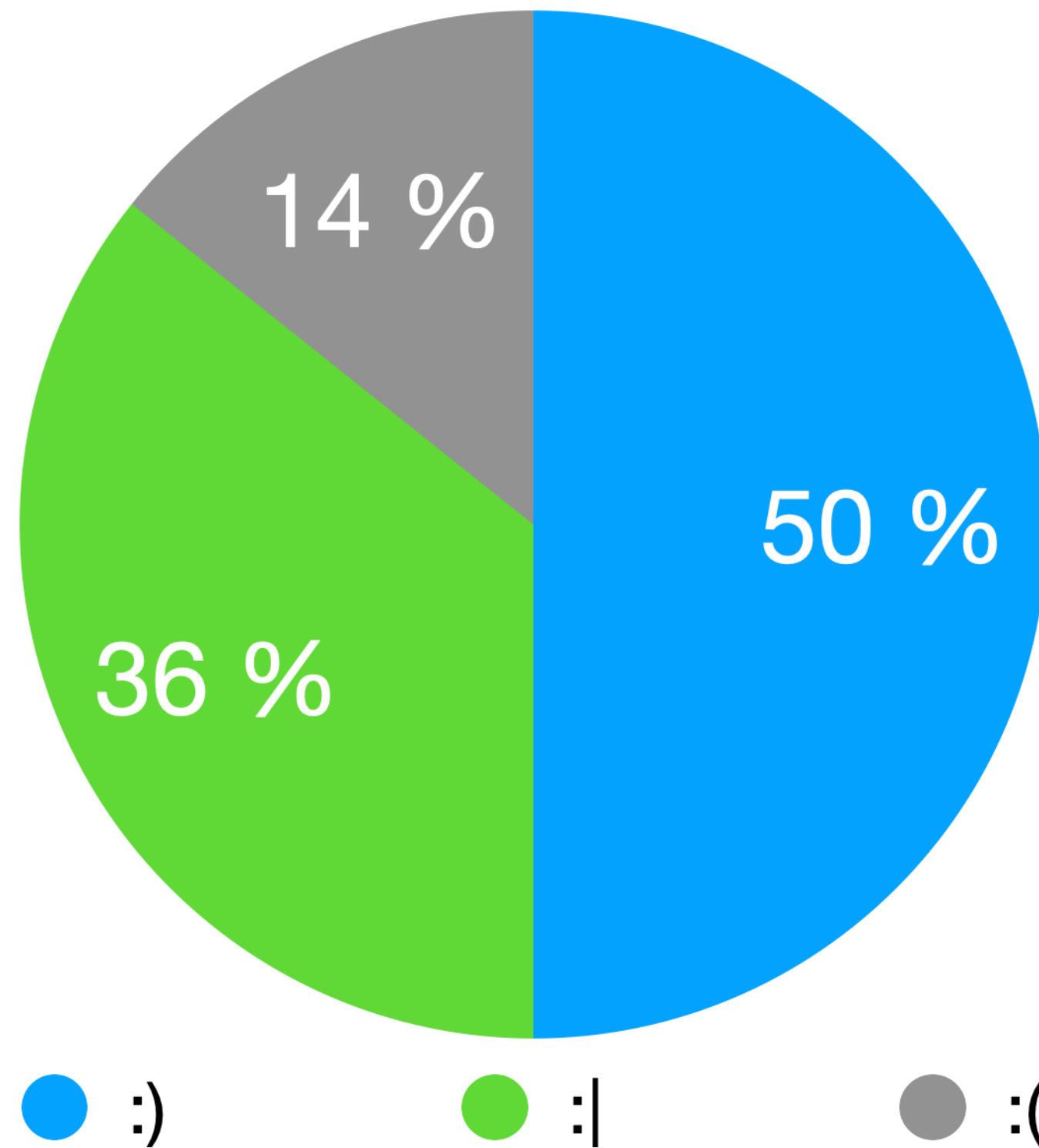
12 ответов



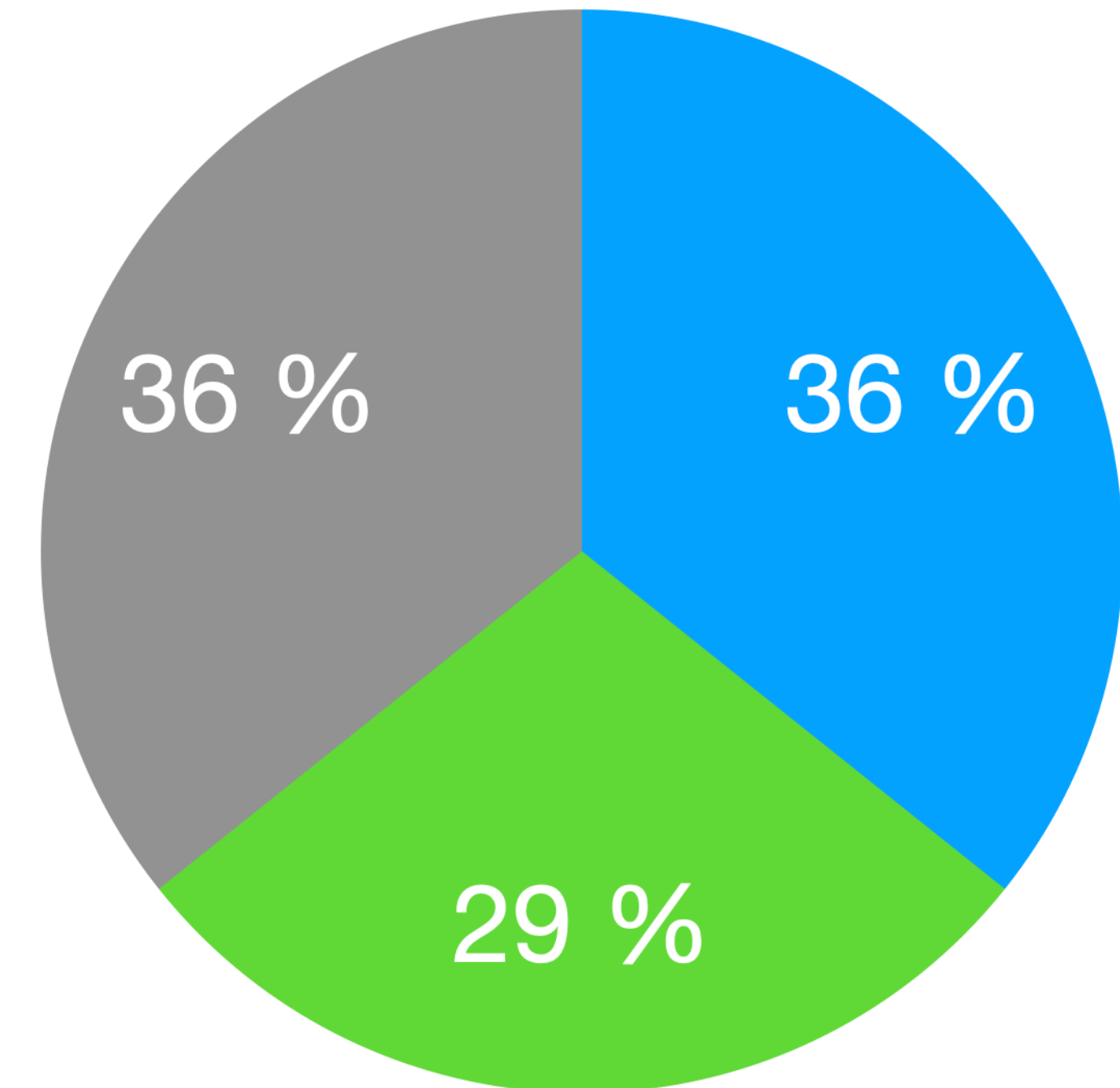
Анкетирование родителей

Актуальность

Тест «САН» (Самочувствие, активность, настроение)
Базовый тест "САН" (Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., 1973)



Теппинг-тест (Б. Методика Ю.З.Гильбуха
(для учащихся младших классов))

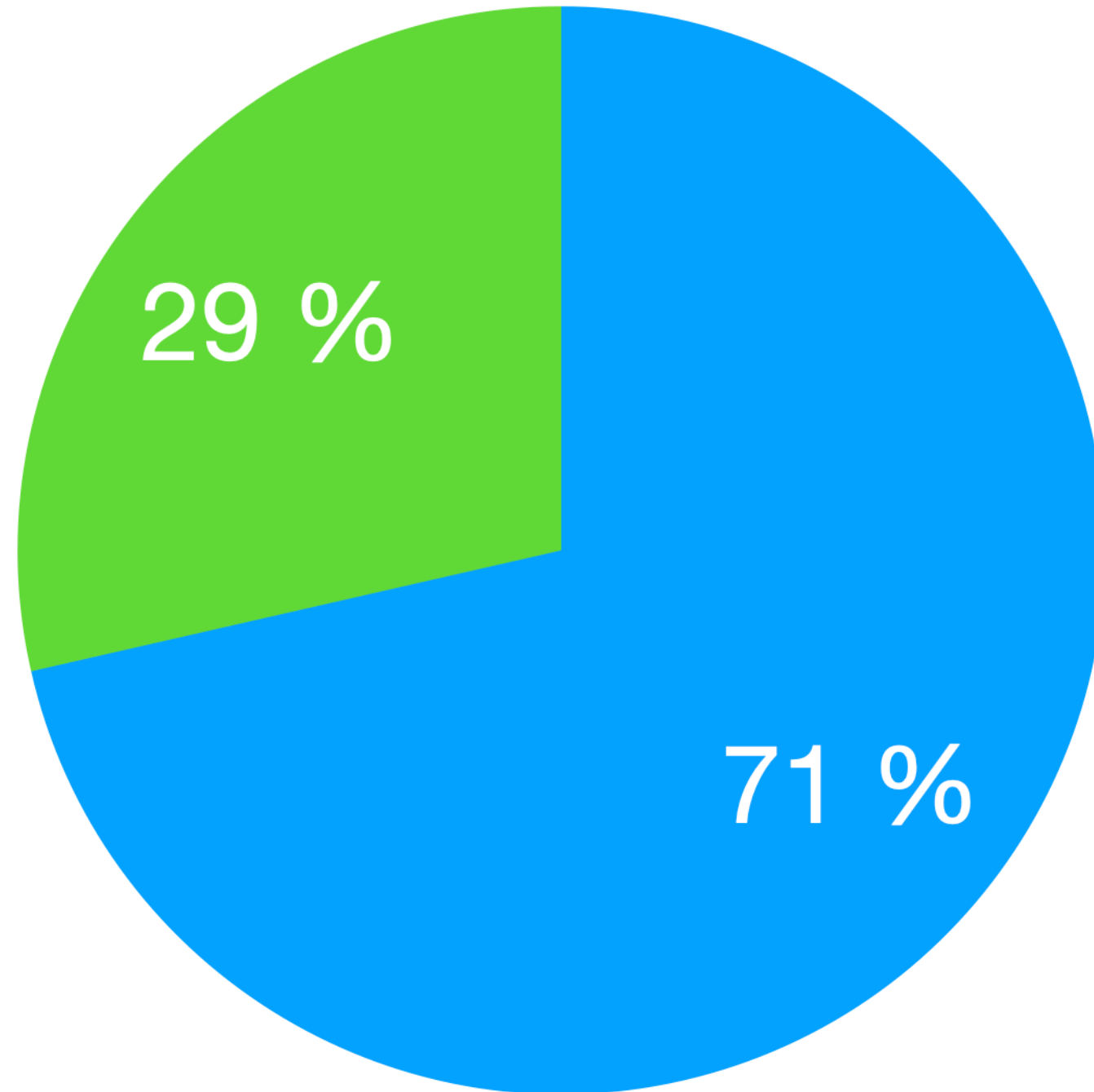


- Сильный тип нервной системы
- Средне-слабый тип нервной системы
- Слабый тип нервной системы

Тестирование детей

Актуальность

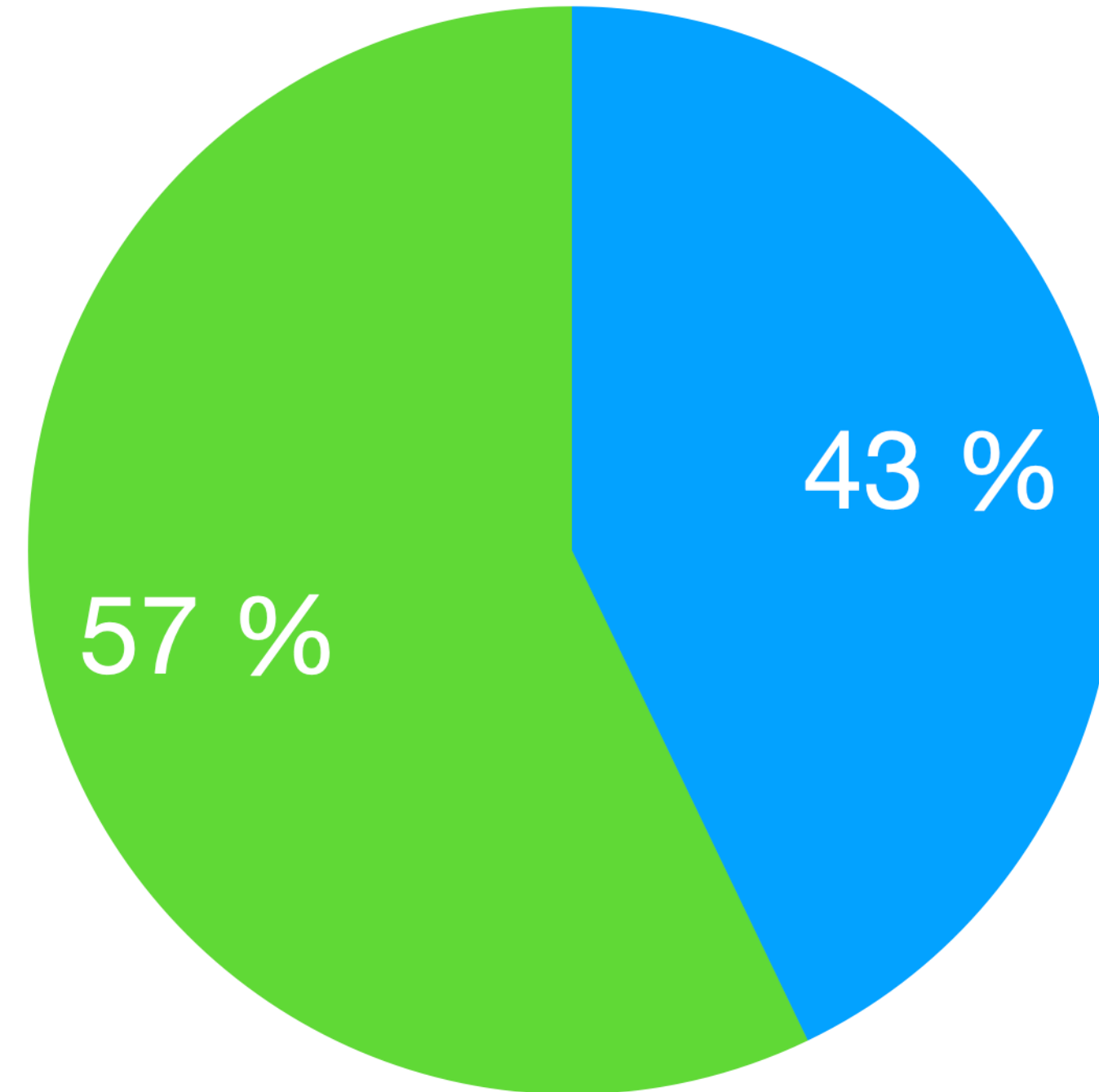
Метод изучения доминирующих психических состояний в образовательной деятельности (по Г.К. Зайцеву)



● Весело

● Грустно

Метод изучения доминирующих психических состояний в образовательной деятельности (по Г.К. Зайцеву)



● Не устал

● Устал

Тестирование детей

Цель проекта

Разработка и внедрение техник и упражнений, позволяющих снять усталость первоклассников в учебное время

Продукт

Набор техник, позволяющих снять усталость у первоклассников

Задачи

- Собрать и исследовать данные о режиме дня первоклассников
- Изучить степень усталости первоклассников с помощью тестирования
- Применить техники для снятия усталости на конкретной группе учащихся
- Проанализировать эффективность применяемых техник для данной группы

Этапы реализации проекта

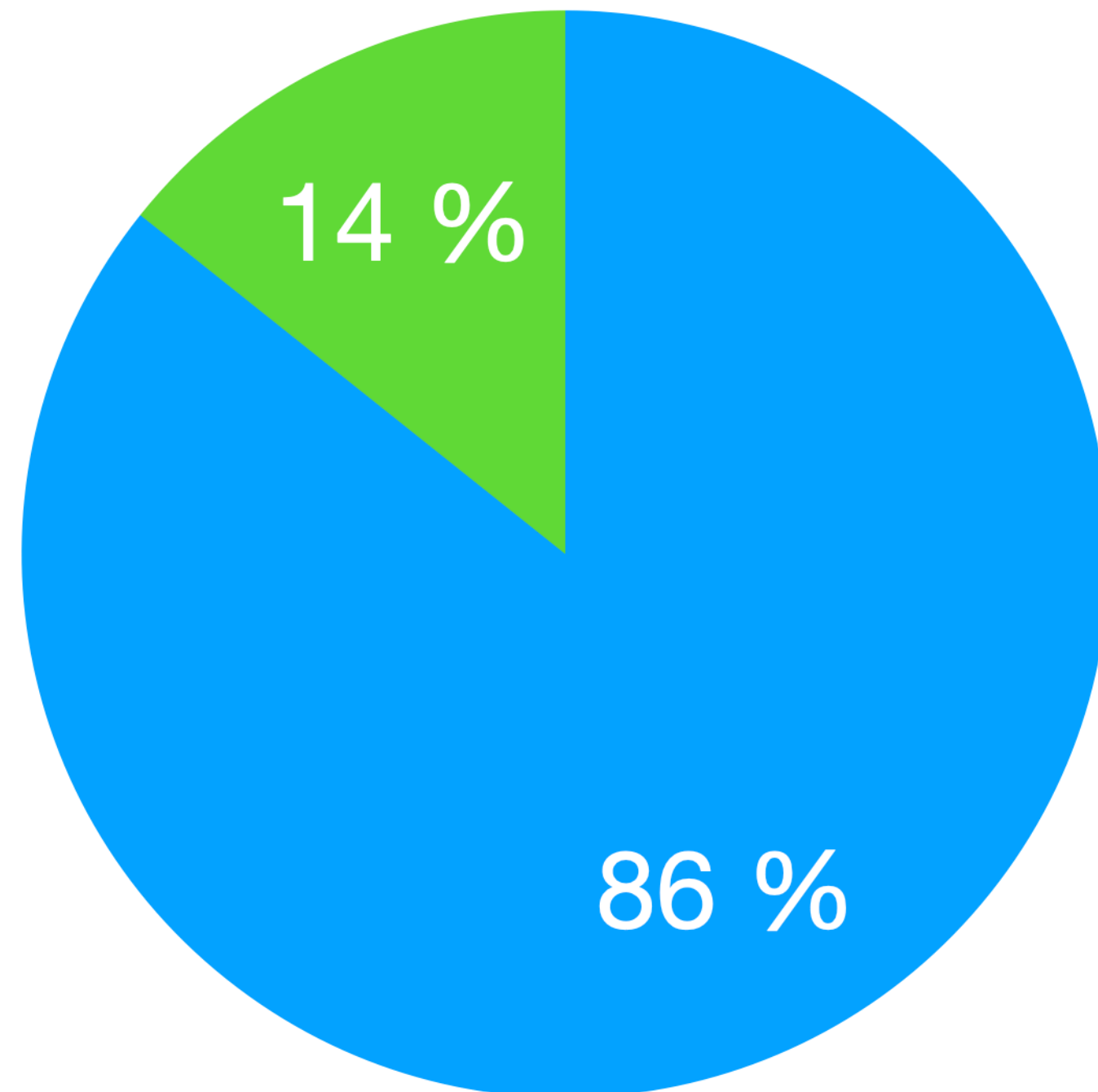
- Анкетирование родителей о режиме дня и питании детей
- Тестирование детей
- Анализ полученных данных
- Поиск упражнений для снятия усталости
- Применение и апробация упражнений
- Создание набора техник для снятия усталости
- Повторное тестирование детей для выявления эффективности техник

Техники для снятия усталости

- Дыхательная техника «Быстрое восстановление»
- Визуализация
- Медитация «Место силы и спокойствия»

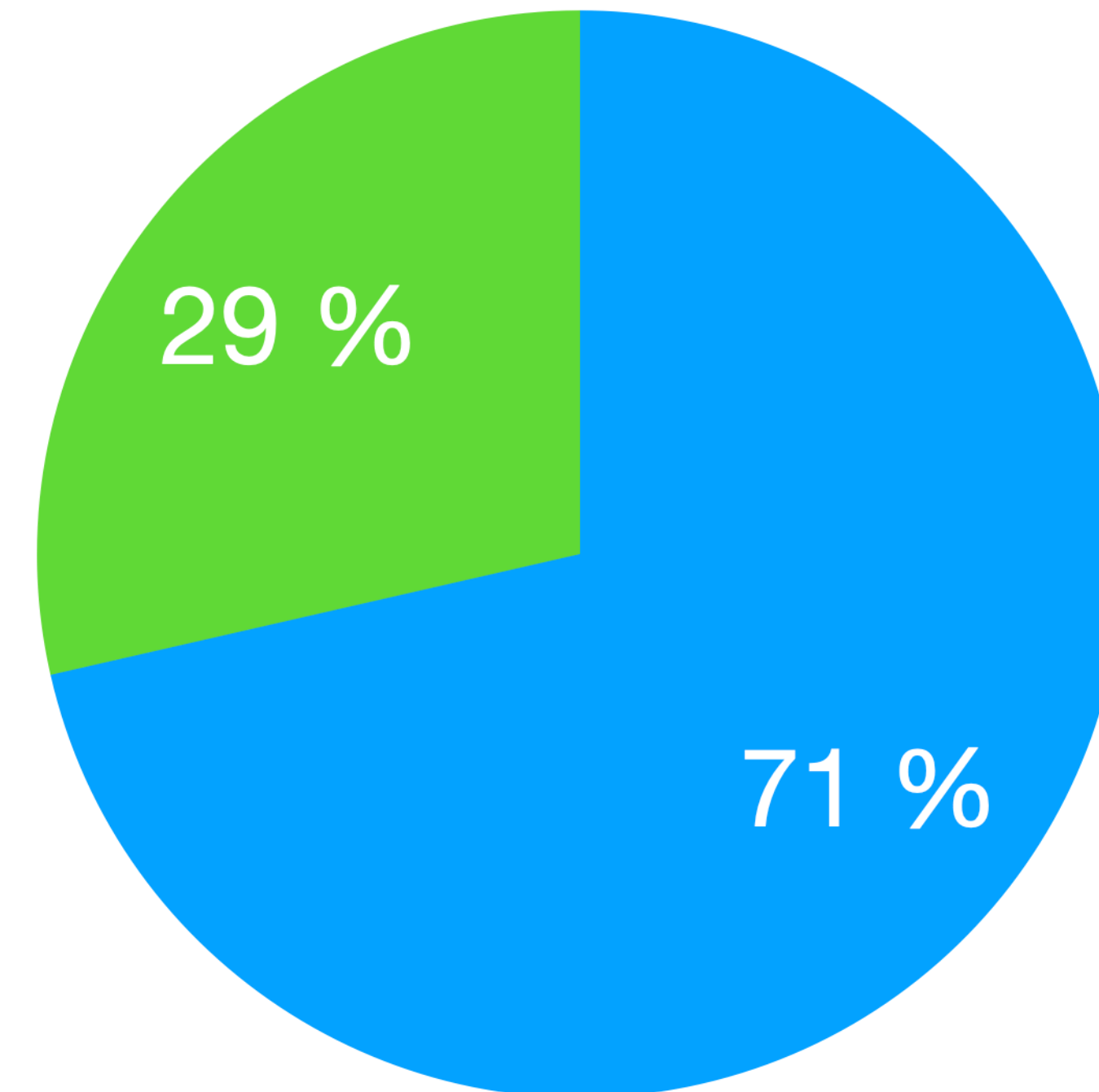
Результаты

Метод изучения доминирующих психических состояний в образовательной деятельности (по Г.К. Зайцеву)



● Весело ● Грустно

Метод изучения доминирующих психических состояний в образовательной деятельности (по Г.К. Зайцеву)



● Не устал ● Устал

Спасибо за внимание!