

ГБОУ № 204 Центрального района Санкт-Петербурга

Методические рекомендации для педагогов по организации проекта по
здоровьесбережению на тему

«Здоровьесберегающий эффект использования парт-конторок
на уроках в начальной школе».

ПОДГОТОВИЛА

учитель начальных классов

Попова Алёна Геннадьевна

Санкт-Петербург

2017 год

Методические рекомендации по реализации с обучающимися начальной школы информационного и исследовательского группового краткосрочного проекта «здоровьесберегающий эффект использования парт-конторок на уроках в начальной школе».

Данные рекомендации могут быть использованы учителями и воспитателями при организации учебной деятельности на уроках в школе, занятиях в детском саду, а также во внеурочной деятельности.

В основу данных методических рекомендаций положен опыт коллектива учащихся 204 школы с углубленным изучением иностранных языков (английский и финский) Центрального района Санкт-Петербурга. Проект осуществляется с ноября 2015 года.

Подготовила учитель начальных классов ГБОУ школы № 204 с углублённым изучением иностранных языков (английский и финский) Центрального района г. Санкт-Петербурга Попова Алёна Геннадьевна
тел.8-(921) 581 30 45 Alona71@bk.ru

Пояснительная записка

В статье рассмотрены приёмы использования парт-конторок (далее «конторки») на уроках в начальной школе с первого по третий класс, используя методику смены динамических поз «сидя-стоя» с целью повышения умственной работоспособности, понижению уровня утомляемости, сокращения статического напряжения, развития активной познавательной деятельности.

Ключевые слова: конторка, возможность, здоровьесбережение, опыт, смена динамических поз, самочувствие, активность, настроение.

Цель предлагаемых методических рекомендаций: оказание методической помощи учителями и воспитателями при организации учебной деятельности на уроках в школе, занятиях в детском саду, а также во внеурочной деятельности с детьми в области здоровьесбережения в рамках реализации в начальной школе проекта «Здоровьесберегающий эффект использования парт-конторок на уроках в начальной школе».

В основе данного проекта лежит передовой опыт доктора Базарного, учителей-последователей.

Всем известна фундаментальная роль осанки (телесная вертикаль: прямохождение и прямостояние) в формировании здорового человека, особенно ребенка. Но, к сожалению, мы игнорируем законы психобиологического развития нашего организма. Все сетуют на малоподвижный образ жизни современного человека. Но этот «образ жизни» сами и создаем. Так, например, ребенок по своей природе весь в движении. Сидеть для него противоестественно. Еще с древних времен люди знали, что движение — это жизнь. Ограничение двигательной деятельности детей ведёт к развитию гиподинамии, ухудшению функционального состояния организма и здоровья. А как организовано рабочее место у большинства современных людей и у всех детей? Только в положении сидя за столом. И так из года в год... всю жизнь. Нет выбора! Нет выбора? Есть выбор!

Использование конторок в учебном процессе в первую очередь направлено на повышение двигательной активности и профилактику статического напряжения, меняя 2-3 раза за урок рабочую позу «сидя» в активную и свободную позу «стоя» за конторкой и наоборот.

Результатом данного проекта является исследовательская деятельность, подтверждающая результативность использования в учебной деятельности на уроках конторок.

Содержание

Хочу рассказать об опыте использования конторок в начальных классах. Что такое конторка? У многих учителей, а так же и родителей это слово вызывает отторжение. Почему? Этим вопросом я озадачилась довольно давно.

Начало моей педагогической деятельности с 1990 года. Сама я очень хорошо помню консервативные рамки школьного обучения, внутреннее сопротивление массовому безоговорочному подчинению. Поэтому, войдя в класс в роли учителя, я очень хорошо чувствовала ученика. Мне всегда интересно пробовать новые приёмы и методики обучения.

Над методической темой «Здоровьесберегающие технологии» я работаю довольно давно, но понимаю, что есть ограничения, которые не дают свободы действия, а, следовательно, опять рамки.

Ни для кого не секрет, что каждый ребёнок индивидуален и неповторим. Но, придя в школу, каждый становится частью класса. И учителю приходится работать на уроке с целым классом. Временные рамки урока и школьная парта быстро перестают производить магическое действие на учеников, и они начинают понимать, что в школе не только интересно, но и трудно, утомительно, а для некоторых и неинтересно (в каждом классе есть ученик, которого трудно чем-нибудь заинтересовать). Как осуществлять индивидуальный подход в условиях массового обучения? Нам известны многие методы, приёмы, упражнения и т. д. Все они работают и приносят свою пользу, но временную и краткосрочную. Учителю постоянно надо «держать руку на пульсе» и отследить тех учеников, которые уже устали, отстали от класса, «отключаются» постоянно. И мы видим детей, которые, выполнив физминутку, не садятся за парту, а сразу ложатся. И это нормально. Ребенок по своей природе весь в движении. Сидеть для него противоестественно. А как организовано рабочее место школьника? Только в положении сидя за столом. И так из года в год... всю жизнь. Нет выбора! И вот болезни копятся и начинают одолевать. Но так же надо отметить, что есть дети, которые неохотно включаются в любую физическую активность. С ними ещё сложнее.

Таким образом, я подошла к теме парт-конторок. Слышала о них довольно давно. Но информации было очень мало, да и технически данная идея была не осуществима. Ведь главное – это закупить сами конторки. Школа, имея свои рамки и предписания, не могла обеспечить класс конторками. В коллективе родителей прошлого моего выпуска я активно продвигала данную идею. Многие родители заинтересовались, тема конторок активно

обсуждалась. Но консерватизм взял верх. Вопрос «Зачем это надо?» и фраза «Мы выросли, и они вырастут» не позволили идее использования конторок осуществиться.

Класс, с которым я работаю в настоящее время, достаточно сложен по своему подбору. Дети пришли в школу психологически очень маленькими. Третья часть класса шестилетки. Первую группу здоровья имеют только двое детей. Так же есть дети соматически ослабленные и гиперактивные.

На родительском собрании я предложила идею использования конторок на уроках. К моей радости родители данного класса меня поддержали. Нужно было найти лицензированную организацию, изготавливающую конторки согласно нормам. Такую организацию нашли в Мурманске. Заказали, получили, собрали. И о, чудо! Вот они – долгожданные конторки!

Появилась возможность самостоятельно провести исследование и оценить достоинства конторок. Подходят ли они для организации комфортного рабочего места? Ведь основные требования – это минимальный вред здоровью и максимальное удобство.

Преимущества конторок:

- индивидуальное рабочее место;
- столешница имеет достаточные размеры для комфортной работы;
- углы конторки закруглены, нет никаких выступающих элементов, о которых ребёнок мог бы пораниться ;
- возможность регулировки угла наклона столешницы;
- механизм регулировки высоты и угла наклона максимально прост, но, в то же время, надёжно фиксируется;
- возможность зафиксировать столешницу горизонтально;
- возможность регулировки высоты конторки в соответствии с ростом ребёнка;

Для этого изначально измеряется рост ребёнка и в соответствии с ростом конторка фиксируется на нужную высоту согласно нумерации от 1 до 4. Маркировка осуществляется так же как на сидячей парте.

При выборе конторки важно обратить внимание на поверхность столешницы. Она должна быть матовой, неброского спокойного цвета, что не даёт бликов и не отвлекает ребёнка вовремя учёбы.

Конструкция конторки предполагает читать-рисовать-писать на наклонной поверхности столешницы и заниматься другим рукотворчеством (лепка, конструирование) — на горизонтальной.

Важна расстановка конторок в классе. Они не должны перекрывать свет и затенять рабочее место за партой сидящего ученика. Так же важен обзор классной доски. Вначале я расставила конторки колонками, чередуя с

одноместными партами, которые уже ввела раньше. Но, как показала практика, самое удобное расположение конторок в последнем ряду и колонка крайняя от двери.

Так же хочу обратить внимание на то, что парт в классе должно быть больше, чем конторок. В первом классе я использовала их пополам. Практика показала, что в силу ослабленности детей и отсутствия привычки стоять во время чтения и письма, некоторые дети не выдерживают интервал смены динамических поз в 15 минут. Им нужно раньше занять положение сидя за партой. Надо отметить, что есть и такие дети, которые просят не усаживать их за парту, ссылаясь на более удобное положение стоя. В таких случаях смена динамической паузы парта - конторка даёт превосходную возможность осуществить индивидуальный подход к каждому ученику, не забирая рабочего времени от урока.

Когда урок планируется с работой в группах, то сдвигаются парты, конторки мы так же можем сдвинуть и опустить столешницу в горизонтальное положение. Тогда одна из трёх групп может работать стоя. Через некоторое время группа за конторками меняется с группой, сидящей за партами, и так далее.

При работе за конторкой нужно обратить особое внимание на соблюдение следующих общегигиенических и эргономических требований:

1. Высота конторки должна быть подогнана безукоризненно в соответствии с ростом ребенка.
2. Специально выполненными исследованиями установлено, что оптимальным углом наклона столешницы (рабочей поверхности) является 15-17°.
3. Гигиенически оптимальным следует считать, если обувь снята и ребенок находится в носочках из натуральной ткани (идеальный вариант — босиком).
4. Под ноги рекомендуется поместить массажный коврик из натуральных тканей (соломы, хлопка, шерсти и т.п.) с пришитыми в несколько рядов пуговицами или сплетенный из деревянных шариков («бусинок»). Стояние на резиновых ковриках, линолеуме недопустимо!
5. При работе в режиме «динамических поз» ребенок может на 3-5 минут прилечь на ковер! Это очень эффективный прием, восстанавливающий его активность. При этом писать и рисовать лежа недопустимо! Режим динамических поз полезен и при занятиях за компьютером. При пользовании настольной ростомерной конторкой необходимо помнить, что она всегда ставится на противоположную от окна половину стола. В этом случае стоящий за конторкой ученик не заслоняет свет сидящему рядом за

столом. При этом на стол настоятельно рекомендуется ставить наклонную поверхность в виде клина с углом наклона 15-17°.

Если не соблюдать угол наклона столешницы, то принадлежности съезжают, падают, что снижает темп урока и отвлекает.

Когда мы заказывали конторки в 1 классе, то немаловажным ориентиром была ценовая характеристика. На тот момент мы решили, что дополнительная полочка не актуальна и можно обойтись без неё. На сегодняшний день в 3 классе сообщаю, да, можно обойтись, но с полочкой удобнее. Особенно на уроках технологии и рисования. А ещё обращаю ваше внимание на планку-ограничитель в нижней части столешницы. Она очень удобна для расположения письменных принадлежностей и не даёт скатываться ручкам и карандашам и падать на пол.

В 3 классе мы ввели коврики, и дети получили возможность стоять за конторкой без обуви. Коврики произвели неоднозначный эффект. Некоторые дети сообщили, что испытывают дискомфорт и боль. Хотя поверхность коврика разработана специально для массажа стопы ребёнка, имеет округлые полусферы, нет острых деталей. Таким образом использование ковриков было сведено к минимуму. Постепенно стопа ребёнка привыкала, и на сегодняшний день коврики используются полноценно.

Итак, возникает вопрос, как же повлияла на учеников данного класса возможность заниматься за конторками? Какова же эффективность введения в учебный процесс режима динамических поз (чередование положений стоя-сидя) с использованием конторок в учебном процессе?

Для ответа на поставленный вопрос была использована методика САН (самочувствие, активность, настроение). Целью данной методики является экспресс-оценка состояния обучающегося в момент прохождения теста. По трём основным составляющим функционального и психоэмоционального состояния: самочувствие, активность личности и настроение.

Обследование по методике САН (самочувствие, активность, настроение) проводилось в третьем классе. В нём приняли участие учащиеся, занимающиеся за конторками (в 2016 г. – 17 человек, в 2017г. – 14 человек). В качестве «контрольной группы» в исследовании принимали участие учащиеся других параллелей, близкие по возрасту. Исследование проводилось по прошествии двух недель после каникул, в середине учебного дня.

В вопроснике тридцать пар противоположных характеристик. По этим вопросам нужно оценить, как вы себя чувствуете в момент прохождения теста. Каждая пара – это шкала, где нужно отметить степень выраженности определённой характеристики своего состояния.

Положительное состояние – это более высокие баллы, а отрицательное – более низкие. По полученным баллам рассчитывается среднее арифметическое в целом. Возможный разброс оценок от 7 до 1.

В результате обработки данных было вычислено среднее арифметическое по следующим показателям: активность, самочувствие, настроение.

Результаты, проведенного теста в классе, занимающимся за конторками показали значительный рост активности (на 1,2) и небольшой рост самочувствия (на 0,5) в 2017г. по сравнению с 2016г.

Сравнительные результаты обследования класса, занимающегося за конторками («конторки» 14 человек) и класса, занимающегося за партами («контроль» 18 человек). Показатели в группе «конторки» значительно выше по всем параметрам. Так, например, активность выше на 1,2; самочувствие – на 0,8; настроение – на 1,4.

Наиболее существенное отличие наблюдается по следующим вопросам:

| | | |
|--------------------------------------|------------------|------------------|
| желание отдохнуть – желание работать | «конторки» 50,52 | «контроль» 20,32 |
| отдохнувший – усталый | «конторки» 40,26 | «контроль» 30,43 |

Безусловно, важным является личное отношение учеников к работе за конторками.

10 человек (71%) отмечали, что им нравится работать за конторками. Причины указывали самые разные. Например:

- «весело и лучше думается»
- «это удобно и весело»
- «я расслабляюсь за конторкой»
- «я устаю, когда долго сижу»
- «хочется поразмять ноги»

4 человека (29%) не любят стоять за конторками. Основных причин две:

- «вещи падают»
- «я устаю стоять», «ноги нагружаются».

В целом данные тестирования говорят о том, что ученики в основном хорошо себя чувствуют, находятся в благоприятном состоянии («нормальными» принято считать оценки состояния, находящиеся в пределах 5 – 5,5 баллов).

Анализируя функциональное состояние, очень важными являются значения не только отдельных показателей, но и результат их соотношения. Если

человек не переутомлённый, он отдохнул, то оценки активности, а также настроения и самочувствия в этом случае чаще всего совпадают.

Нарастание усталости меняет соотношение между этими показателями из-за того, что при этом самочувствие и активность падают по сравнению с настроением.

Исходя из этих данных, детей, испытывающих нарастающую усталость на момент исследования – 2 человека (один из них «новенький», и к моменту обследования занимался за конторками около месяца).

Интересное наблюдение: в классе характеризуют себя как «счастливого» в разной степени выраженности все опрошенные. А вот «здоровыми» себя не считают на момент обследования 3 человека (в личной беседе двое объяснили, что их нездоровье ситуативно («только сейчас плохо себя чувствую»), а один человек связывает своё нездоровье с хроническим заболеванием).

Нарастание усталости меняет соотношение между этими показателями из-за того, что при этом самочувствие и активность падают по сравнению с настроением.

Исходя из этих данных, детей, испытывающих нарастающую усталость в «классе с конторками» - 2 человека (15%), в контрольной группе – 6 человек (34%).

Интересное наблюдение: в «нашем классе» характеризует себя как «пессимистичного» 1 человек (в личной беседе он пояснил «папа сказал, что умный человек не может быть оптимистом»). А в контрольной группе «пессимистов» уже 5 человек.

В нашем классе все чувствуют себя счастливыми (в том числе 12 человек на 100% счастливы). В контрольной группе только 7 человек счастливы на 100%, а 3 человека относят себя скорее к несчастным.

Считают себя здоровыми в разной степени все опрошенные учащиеся. Итак, факты говорят сами за себя. Надеюсь, исследования в данной области мы продолжим, и будет что обсудить. Но, чем ближе мы к четвёртому классу, тем беспокойнее у меня на душе. Возмутся ли учителя средней и старшей школы продолжать накопленный опыт. Не скрою, работа с конторками обязывает учителя к дополнительному вниманию за учениками, наблюдению и контролю. Но радость результата превосходит все сложности. Пробуйте, испытывайте новое. Желаю удачи!

Рекомендуемая литература:

Учебная мебель «конторка» и связанное с нею обучение в режиме «динамических поз» включены в недавно утверждённые СанПиНы 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

Принятые в Европе и России стандарты в области эргономики требуют при создании рабочего места обеспечить возможности изменения позы.

Европейский стандарт EN 614-1-95 (ГОСТ РЕН 614-1-2003)

1. Антропова В.М. , Козлов В.И. методические рекомендации по физиолого-гигиеническому изучению учебной нагрузки учащихся. М. : АПН СССР, 1984
2. Вайнер Э.Л. образовательная среда и здоровье учащихся // Валеология. 2003. №2
3. Шаханова А.В, Глазун Т.В. Образование и здоровье: физиологические Аспекты. Майкоп: Изд-во АГУ, 2008
4. Куинджи Н.Н., Степанова М.Л. Современная технология обучения Школьников и её влияние на здоровье // Гигиена и санитария. 2000. №1
5. Милушкина О.Ю. Состояние здоровья и санитарно-эпидемиологическая характеристика условий воспитания и обучения детей и подростков. 2003. №9
6. Базарный В.Ф. здоровье и развитие ребёнка: экспресс-контроль в школе и дома: практ. Пособие. М.: медицина, 2005
7. Кучма В.Т.,Храмцов П.Л., Сотникова Е.Л. Новые подходы к интеграции Профилактических и оздоровительных технологий в образовательн. // 2006.
8. Алифанова Л.А. Соматофункциональный потенциал школьников в зависимости от развития. // Гигиена и санитария 2002. №3