

СПРАВОЧНИК КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

№5/май/2015

И ЗАМЕСТИТЕЛЯ ДИРЕКТОРА ПО

ВР

www.menobr.ru



Школьное самоуправление

Подготовка к экзаменам

Восстановительная медиация

Социальный проект в школе

ЛУЧШЕЕ ИЗ ПРАКТИКИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Открыта подписка на II полугодие 2015 года

Журнал «Справочник классного руководителя»



Выгодно!

Подпишитесь в редакции
всего за 1650 руб.

Специальное предложение

При подписке на комплект из 4 журналов
«Образцовая школа. Обучение и воспитание»
вы экономите 10%.

Подробности на сайте www.proflit.ru



Оформите подписку на свой профессиональный журнал

В интернет-магазине: www.proflit.ru/edu

На почте (полугодовые индексы):

«Роспечать» – 36421; «Почта России» – 99347; «Пресса России» – 88030

В редакции

Тел.: 8 (495) 937-9082; e-mail: ap@mcfrru

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

- Анишина Т.П.** – ведущий эксперт «МЦФЭР Образование»
- Богданова Е.В.** – первый заместитель директора,
главный редактор Издательского дома МЦФЭР
- Венгер А.Л.** – профессор кафедры психологии
Международного университета «Дубна»
- Губанова Е.В.** – профессор кафедры экономики образования
ГАОУ ВПО «Московский институт
открытого образования»
- Гулидов П.В.** – юрист, эксперт «МЦФЭР Образование»
- Лушпаева Н.В.** – заместитель директора по УВР
ГБОУ гимназия № 402 им. Алии Молдагуловой
г. Москвы
- Минько Н.Г.** – руководитель Центра образовательной
политики Департамента образования г. Москвы
- Тараданова И.И.** – заместитель директора
Департамента государственной политики
в сфере общего образования
Минобрнауки России
- Седова С.В.** – руководитель структурного подразделения
школьного отделения ГБОУ гимназия № 1576
г. Москвы
- Чернобай Е.В.** – д-р пед. наук, доцент, профессор кафедры
развития образования ФГАОУ ДПО
«Академия повышения квалификации
и профессиональной переподготовки
работников образования»
- Шавринова Е.Н.** – канд. пед. наук, заведующая
Институтом развития образования
Санкт-Петербургской академии
постдипломного педагогического образования

СПРАВОЧНИК КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

№ 5 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Школьное самоуправление

4 Воспитываем школьных активистов

На вопросы об особенностях становления и работы ученического самоуправления в г. Москве отвечает Куранина Н.М., председатель Московского городского совета вожатых (кураторов ученического самоуправления) Департамента образования города Москвы, зам. директора по учебно-воспитательной работе ГБОУ ДООЦ «Команда»

Управляем воспитательным процессом

Тетерина Е.А.

9 Детская организация и школьное самоуправление – отличительные черты

Понятийный аппарат. Сравнительная таблица

Коновалов А.Ю.

13 Школьная служба примирения и восстановительный подход в работе педагога

Решение конфликтных и криминальных ситуаций. Восстановительная медиация. Элементы восстановительного подхода в работе педагога (классного руководителя). Школьные и территориальные службы примирения. Примерный порядок создания и поддержки школьной службы примирения

Анисимова М.В., Бегун И.С.

26 Физкультурные минутки и физкультурные паузы

Воздействие на организм обучающихся. Формы проведения и содержание. Классификация упражнений и рекомендации по их выбору и проведению. Примеры упражнений

Работаем с классом

Обласова Л.С., Шарикова Л.А.

47 Оптимизация временных затрат и мобилизация личного ресурса при подготовке к экзаменам

Методика повторения ранее изученного материала

Золотухина Н.Ф.

52 Анализ личных целей подростков – первый шаг в формировании системы саморегуляции их поведения и деятельности

Занятие с обучающимися по теме: «Цели и их достижение в жизни человека»

- Ильина Е.Г.
- 56 Формирование личностных универсальных учебных действий обучающихся начальной школы в проектной деятельности**

Формирование личностных УУД в проектной деятельности на примере работы классного коллектива над социальным проектом «Юные доброты»

Организуем внеурочную деятельность

- Шилильо С.А.
- 62 Правовая игра «Хочу быть президентом»**

Игра проводится в рамках правовой недели в школе для обучающихся 10–11-х классов

Работаем с документами

- 68 Создание советов обучающихся**

Письмо Минобрнауки России от 14.02.2014 № ВК-262/09 «О методических рекомендациях о создании и деятельности советов обучающихся в образовательных организациях»

В фокусе

- 74 Новости образования**

ШКОЛЬНОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ

Воспитываем ШКОЛЬНЫХ АКТИВИСТОВ

О том, как в Москве реализуется право обучающихся на участие в управлении образовательной организацией через ученическое самоуправление, рассказывает Куранина Надежда Михайловна, председатель Московского городского совета вожатых (кураторов ученического самоуправления) образовательных организаций Департамента образования города Москвы, зам. директора по учебно-воспитательной работе ГБОУ ДООЦ «Команда».

? *В столице подвели итоги внедрения в школах ученического самоуправления. Время показало главное – система работает. Кто стоял у истоков создания этой системы и когда начали появляться ученические советы?*

– Ученическое самоуправление своими корнями уходит во времена существования пионерской организации. В некоторых школах Москвы ученические советы появились еще в 90-е гг., но это были единичные образования. Массовое распространение в Москве советы обучающихся получили в середине 2000-х гг. Тогда, в 2005 г. и был создан Городской центр по взаимодействию с ученическим самоуправлением на базе Дворца на Воробьевых Горах, руководил центром Константин Андреев. В 2012–2013 гг. ГБОУ ДООЦ «Команда» совместно с Московским городским советом вожатых (кураторов ученического самоуправления) образовательных организаций Департамента образования города Москвы активно начинает заниматься ученическими советами, и не только в рамках выездных мероприятий, как это было раньше. В 2014 г. центр «Команда» стал городским оператором по вопросам развития системы ученического самоуправления в городе Москве.

? *Какова основная цель внедрения системы ученического самоуправления?*

– Предоставить обучающимся возможность участия в государственно-общественном управлении школой.

? *Закреплено ли школьное самоуправление законодательно? Есть ли какой-то свод правил или рекомендаций по созданию ученического совета в школе?*

– Да. Основные документы – это Федеральный закон от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 гг., утв. Указом Президента РФ от 01.05.2012 № 761.

На сайте ГБОУ ДООЦ «Команда» (www.komanda-center.ru) размещены методические материалы, которые помогут обучающимся организовать ученический совет.

? *Может ли администрация школы препятствовать созданию ученического совета?*

– С выходом в свет Федерального закона от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» наличие совета обучающихся в образовательной организации является обязательным, если с такой инициативой выступают школьники.

? *Давайте поговорим о структуре ученического совета. Кто может стать членом ученического совета и сколько (в среднем) школьников входит в его состав?*

– В ученический совет могут входить все обучающиеся школы с 1-го по 11-й класс. Ограничений не существует. В среднем актив ученического совета составляет от 30 до 50 школьников.

? *Как формируются ученические советы в образовательных комплексах? В них входят представители всех структурных подразделений (школ)?*

– Вопросы формирования совета, структуры, выборов в него прописываются в положении о советах обучающихся. Как правило, в ученическом совете комплекса представлены обучающиеся всех структурных подразделений.

? *Могут ли родители обучающихся входить в состав ученических советов?*

– В ученический совет входят только обучающиеся. Родители, педагоги, администрация, ученики и все заинтересованные лица могут взаимодействовать в рамках управляющих советов образовательных организаций или собственных представительных органов. Это весьма продуктивная форма государственно-общественного управления образованием, позволяющая принимать стратегические решения, мощная площадка для диалога всех представителей образовательного и воспитательного процесса.

? *Давайте обсудим права и обязанности ученических советов. Основной вопрос – это серьезные организации, которые принимают реальные решения,*

или де-юре они имеют полномочия, а де-факто ни на что не влияют? Правда ли, что (как ранее заявлялось) они могут контролировать бюджет образовательной организации, корректировать премии педагогам и вносить изменения в учебный план?

– Контролировать и корректировать – это громко сказано. Ребята, входящие в ученические советы, таких задач перед собой не ставят. В большей степени они ориентированы на диалог со взрослыми, выступают с инициативами и рекомендациями, в т. ч. и по финансовым вопросам, что же касается учебного плана – да, действительно, во многих образовательных организациях он составляется с учетом мнения обучающихся, ребята влияют на расписание занятий, тематику факультативных занятий.

? *Участвуют ли ученические советы в решении каких-то административных вопросов. Например, связанных с организацией питания или выбором школьной формы.*

– В большинстве московских школ эти вопросы решаются с участием ученических советов. Такие вопросы, как установка велопарковок на территории школ, ящичков для хранения личных вещей, организация пешей зоны при подходе к школе, озеленение территории практически всегда иницируются именно ученическими советами.

? *Педагоги серьезно относятся к решениям ученических советов?*

– По-разному. Но на сегодняшний день наметилась благоприятная тенденция. Все чаще педагоги содействуют работе ученических советов и поддерживают детские инициативы. А все созданное совместно – особенно ценно, поэтому успешно исполняется и реализуется.

? *Ученический совет – полезная инициатива. Но без сопровождения взрослых, точнее – профессионалов своего дела, едва ли сможет нормально функционировать. Кто курирует данную деятельность?*

– С ученическими советами работают старшие вожатые или кураторы ученического самоуправления. Они поддерживают и направляют, обучают ребят основам управления, тайм-менеджмента, ораторскому искусству, личной эффективности, организации дел, мероприятий и многому другому. Они – старшие товарищи, помогающие ребятам в реализации их инициатив. Важно понимать, что куратор или вожатый – это не руководитель ученического совета, а наставник, помощник ребят.

? *Какие организации, отвечающие за ученическое самоуправление, работают в Москве?*

– С активистами ученического самоуправления уже 6 лет работает Московский городской совет вожатых (кураторов ученического самоуправления) образовательных организаций Департамента образования города Москвы (далее – Совет вожатых). Из немногочисленной группы единомышленников Совет вожатых вырос в профессиональное сообщество педагогов, которое насчитывает более 60 человек. Совет вожатых совместно с ГБОУ ДООЦ «Команда» проводит выездные мероприятия, профильные смены, научно-практические конференции, школы актива, реализовывает просветительский проект «Субботы активиста» для активистов ученического самоуправления города Москвы.

Надежными партнерами для ученических советов становятся межрайонные советы директоров. При них создаются межрайонные советы активистов. Ребята учатся у опытных руководителей, перенимают опыт.



Какие мероприятия проводятся для кураторов и членов ученических советов?

– Кураторы и активисты могут получить методическую поддержку, поделиться опытом и повысить квалификацию в школе кураторов ученических советов; принять участие в конкурсе профессионального педагогического мастерства «Вожатый и его Команда». Для них действует Форум вожатых (кураторов ученических советов) города Москвы. Регулярно организуются научно-практические конференции и выездные обучающие семинары.

Для актива ученического самоуправления города Москвы проводится профильная смена Мегаполис-сити. Основой смены Мегаполис-сити является серия экономико-правовых деловых игр: «Азбука рынка», «Мегаполис», «Выборы мэра», «Арбат», «Университет» и др. Ребята с головой погружаются в атмосферу современного делового мира, строят свой город, продумывают экономическую систему, создают собственное дело под руководством опытных юристов, экономистов и педагогов. У каждого участника программы есть уникальная возможность посетить мастер-классы по маркетингу, связям с общественностью, банковскому делу, правовому обеспечению предпринимательской деятельности, а также множество интересных встреч, занятий и бесед с представителями профессионального экономического сообщества. Для этой программы специально создан сайт-симулятор, который позволяет участникам распоряжаться своими доходами, платить налоги, получать стипендии – и все это онлайн.

По поручению Департамента образования города Москвы специально для просветительского проекта «Субботы активиста» ГБОУ ДООЦ «Команда» разработана новая программа «Управление. Уверенность. Успех», которая прошла апробацию на зимней смене активистов ученического самоуправления.

Программа рассчитана на обучающихся образовательных организаций города Москвы в возрасте от 14 до 18 лет, заинтересованных в участии в государственно-общественном управлении образованием. Занятия проводятся 1 раз в неделю по субботам. Курс включает в себя три модуля: психология управления, личная эффективность, мастерство публичных выступлений.

? *С какими молодежными организациями могут сотрудничать ученические советы?*

– Ученические советы вправе сотрудничать с любыми молодежными организациями. На уровне города мы работаем и с Молодежным парламентом, и со студенческими советами, налаживаем межрегиональное и международное партнерство.

? *С какого возраста начинается воспитание школьных активистов?*

– Некоторые школы начинают готовить активистов с начальной школы, приучая обучающихся к активности в игровой форме.

? *Имеет ли место сотрудничество ученических советов с другими институтами самоуправления?*

– Ученическое самоуправление не ставит своей целью воспитание лидеров, гораздо важнее воспитать активных, добросовестных граждан, которым небезразлично то, что происходит вокруг них, в их районе, городе, стране. Поэтому взаимодействие с органами местного самоуправления является приоритетным для ученических советов.

? *Подросткам легко «заиграться» в управленца. Не мешает ли участие в школьном самоуправлении учебе?*

– Скорее, наоборот. Работа в органах ученического самоуправления организовывает подростков, они учатся правильно распределять свое время и поэтому успевают гораздо больше. Обучающиеся понимают, как важно нести ответственность за свою деятельность, поступки, выбор.

*Интервью подготовила Ирина Рыжкова,
ответственный редактор журнала
«Справочник классного руководителя»*

УПРАВЛЯЕМ ВОСПИТАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ

Е.А. Тетерина,

зам. директора по УВР

МБОУ ДОД «Центр детского творчества», г. Ноябрьск



Детская организация и школьное самоуправление – отличительные черты

В современной России вряд ли найдется педагог, не понимающий исключительную роль, которую играют в социальном становлении подростков детские общественные объединения.

Одним из основных мест их создания и деятельности была и остается школа. Детские общественные объединения на базе общеобразовательных организаций (далее – ОО) отличаются большим разнообразием форм и моделей. Печальным является факт попытки замещения деятельности детских организаций органами ученического самоуправления, а в ряде случаев и вытеснения их из ОО под предлогом дублирования функций. Происходит это во многом потому, что участники объединений (педагогическая общественность, управленцы и обучающиеся) не видят разницы в них.

Детское общественное объединение – добровольное, самоуправляемое, некоммерческое формирование детей и взрослых, объединяющихся для реализации индивидуальных и социальных потребностей, способствующих социализации личности ребенка.

Детские общественные объединения могут иметь (или не иметь) государственный или иной официальный статус, но обязательно должны пользоваться значительной самостоятельностью в своей жизнедеятельности. Характеризуются развитостью символики, атрибутики, ритуалов, наличием традиций, норм и правил жизни.

Формы детских объединений: союз, федерация, ассоциация, клуб, дружина, студия, организация и др. Объединения могут включать в себя детей как одного, так и разных возрастов, иметь разную базу: клубы по месту жительства, школы, дворцы культуры, учреждения дополнительного образования и т. д.

Детская общественная организация – добровольное, сознательное, самостоятельное объединение детей и взрослых, создаваемое для реализации какой-либо социально ценной идеи и отвечающее следующим признакам:

- наличие цели, ради которой осуществляется совместная деятельность детей и взрослых;
- добровольное вступление в организацию и свободный выход из нее;
- фиксированное членство;
- организационная самостоятельность, самоуправление;
- четко выраженная структура, определяющая положение каждого в организации;
- финансовый и кадровый механизм, определенный в уставе;
- особые внешние отличия (символы, ритуалы, церемонии, атрибуты).

Ученическое самоуправление – управление жизнедеятельностью школьного коллектива, осуществляемое обучающимися, основанное на инициативе, самостоятельности, творчестве, совершенствовании собственной жизни, чувстве ответственности, взаимопомощи и организаторских способностях подростков.

Составители «Педагогического энциклопедического словаря» определяют самоуправление как «форму организации жизнедеятельности коллектива учащихся, обеспечивающую развитие их самостоятельности в принятии и реализации решений для достижения общественно значимых целей».

Истинное самоуправление рождается снизу. Его основным систематизирующим структурным элементом является класс. Общешкольные органы самоуправления обобщают то, что сформировано в первичных коллективах.

Самоуправление – это своего рода самодеятельность, но направленная на руководство: разработку, принятие и осуществление решений.

Итак, сделаем **выводы**.

Ученическое самоуправление – составная часть системы управления коллективом обучающихся конкретной ОО. Это демократическая форма организации детей, обеспечивающая развитие их самостоятельности в принятии и реализации решений для достижения групповых целей. Органы ученического самоуправления (советы старшеклассников, комитеты, штабы, парламенты и пр.) выражают интересы *всех обучающихся*, объединенных не только на добровольной основе, но и по необходимости (т. к. они учатся в одной школе).

Детская общественная организация – это коллектив детей из числа обучающихся данной ОО или представителей разных ОО, добровольно объединившихся

(при участии взрослых) для достижения той или иной общественно значимой цели, близкой детям и учитывающей их интересы.

Так как основной деятельностью школьников является учеба, органы ученического самоуправления в первую очередь призваны решать задачи, связанные с улучшением дисциплины, повышением качества знаний, организацией дежурства, благоустройством школьного двора и пр.

В детской организации также существует система самоуправления. Высшим руководящим органом является конференция (сбор). В период между конференциями (сборами) действуют выборные органы – советы, штабы и др. Органы самоуправления призваны решать задачи, стоящие перед детской организацией. Администрация школы и детская общественная организация обычно заключают договор совместной деятельности.

Сравним детские общественные организации и органы ученического самоуправления:

Сравнительная
таблица

	Ученическое самоуправление	Детская общественная организация
Значение для общества	Демократизация общества, развитие социальной активности	Самореализация детей и подростков как важнейший фактор социализации
Цель создания	Включение обучающихся в управление ОО	Создание условий для включенности детей и подростков в интересные и значимые для них социально значимые отношения. Для обучающихся это перспективы интересной жизни, для взрослых – социализация детей. Цель носит предметный характер, отражая специфику каждой детской организации
Документы, на основании которых действует	<ul style="list-style-type: none"> Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п. 6 ст. 26, ст. 34); устав ОО; положение об органе ученического самоуправления, утв. администрацией ОО (закрепляются конкретные вопросы создания, деятельность, структура) 	<ul style="list-style-type: none"> Конституция РФ (ст. 13, 30); Конвенция о правах ребенка (ст. 15); Федеральный закон от 19.05.1995 № 82-ФЗ «Об общественных объединениях» (в ред. от 08.03.2015); Федеральный закон от 28.06.1995 № 98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» (в ред. от 05.04.2013); Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы, утв. Указом Президента РФ от 01.06.2012 № 761; договор о совместной деятельности с администрацией ОО
Миссия взрослого	Координатор, куратор	Организатор и партнер в совместной деятельности, законодатель нравственных норм и правил, имиджмейкер детской общественной организации в государстве и обществе, защитник ее интересов в органах государственной власти
Программа деятельности	Программа, как правило, не разрабатывается. Деятельность осуществляется на основании плана работы органа самоуправления	Основа деятельности – вариативно-программный подход. Собственная программа выполняет организующую деятельность

Детские общественные организации призваны снять противоречие между социальным развитием детей и ограниченными возможностями социального функционирования. По мнению А.В. Мудрика, детско-подростковые общественные организации представляют собой реализацию социально-педагогического проекта, т. к. «они не возникают спонтанно, а являются продуктом специальной организаторской работы взрослых и (или) старших». Его заранее проектируют, а в процессе реализации дополняют и уточняют. Одним из элементов проекта становится деятельность по оформлению корпоративной культуры детской организации в педагогически целесообразном направлении.

Характерной чертой детских общественных организаций является объективная **автономность по отношению к государственной системе образования**, они не имеют ведомственного подчинения. В общественном аспекте их отличает самодеятельность, – минимально зависят от воздействия извне, сами вольны изменять свой состав, идеологию, формы и методы работы, сферы интересов. Детские общественные организации являются частным случаем некоммерческих организаций, т. к., согласно Гражданскому кодексу РФ, «не преследуют целей извлечения прибыли в качестве основной цели своей деятельности и не распределяют прибыль между своими участниками».

Основное предназначение ученического самоуправления – удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся, направленные прежде всего на защиту их гражданских прав и интересов. Участие в решении насущных проблем школы способствует формированию более четкой и осознанной гражданской позиции и ценностного отношения к себе и другим, позволяет повысить социальную компетенцию, развивает социальные навыки поведения и установки на самостоятельное принятие решений в проблемных ситуациях. Ученическое самоуправление открывает для многих школьников возможности проявить свои личностные способности, найти и организовать интересное дело, принимая на себя персональную ответственность за его выполнение.

Узнайте
об опыте регионов по переходу
на эффективный контракт

Подпишитесь на журнал
«Справочник руководителя образовательного
учреждения» на II полугодие 2015 г.



Реклама



Выберите свой вариант подписки

В редакции: по тел. 8 (495) 937-9082; e-mail: ap@mcfr.ru

В интернет-магазине: www.proflit.ru/edu

На почте (полугодовые индексы): «Роспечать» – 81319; «Почта России» – 99742; «Пресса России» – 44733



А.Ю. Коновалов,
руководитель направления «Школьные службы примирения» общественного центра «Судебно-правовая реформа»

Школьная служба примирения и восстановительный подход в работе педагога*

Конфликты и реакции на них участников, окружающих и специалистов

В образовательных организациях (далее – ОО) учатся дети многих национальностей, из разных социальных слоев, к которым применяли отличные друг от друга стили воспитания и т. д. Это создает потенциально напряженную и конфликтную среду, в которой школьники вынуждены находиться значительное время. Возрастающие требования родителей к ОО создают массу противоречий между участниками образовательных отношений, которые необходимо урегулировать. На это накладываются реформы в системе управления ОО, а череда слияний образовательных организаций в отдельных регионах РФ подогревает конкуренцию и создает трения в учительской среде и в рядах администрации.

Из многих противоречивых, спорных и конфликтных ситуаций обучающиеся, их родители и педагоги находят адекватный выход. Множество конфликтов урегулируется самими конфликтующими без привлечения педагогов, медиаторов, психологов и других

специалистов – и это хорошо. Но в некоторых случаях ситуация «берет верх» над ее участниками и они теряют способность к ее пониманию, нахождению решения без причинения вреда себе и другим людям. Таким образом, в конфликте происходит потеря способности найти выход из значимой и противоречивой ситуации, что вызывает чувство несправедливости, стремление уйти от решения или применить силу по отношению к противоположной стороне. Осмысление (рефлексия) конфликтной ситуации начинает подменяться сиюминутными импульсивными реакциями.



Сайт поддержки школьных служб примирения: www.школьные-службы-примирения.рф.

* Использованы фрагменты статьи: Коновалов А.Ю. «Восстановительная медиация и школьные службы примирения в образовательной сфере» // Журнал «Директор ССУЗА», 2014.

Решение конфликта за другого человека мешает ему восстановить способность самому находить выход из подобных ситуаций в дальнейшем* и повышает риск, что выполнение «непрожитого» решения будет им саботироваться или затягиваться.

Как правило, конфликт приводит к тому, что:

- вследствие эмоций и предубеждений теряется способность адекватно и полно оценивать конфликтную ситуацию, в т. ч. со стороны пострадавшего, его родителей, а также прочих вовлеченных в конфликт людей (педагогов, одноклассников). Другая сторона конфликта воспринимается как носитель проблемы, которому невозможно (и потому бесполезно) что-либо объяснять, а значит «надо заставить». Формируется «образ врага», по отношению к которому человек чувствует себя «вправе» применять любые методы вплоть до использования силы и требования исключить из класса или ОО. При особенно острых конфликтах стороны могут дойти до причинения такого вреда, который они в спокойной жизни вряд ли могли бы даже представить**;
- вместо размышления о последствиях тех или иных действий, прочих участниках, влиянии ситуации на другую сторону конфликта становится доминантным стремление к мести и наказанию либо избеганию наказания и ответному обвинению. Осмысленные действия и внутренняя иерархия ценностей человека заменяются шаблонными реакциями;
- происходит разрыв с теми, кто мог бы помочь взглянуть на ситуацию с точки зрения ценностей и помочь переосмыслить происходящее. Наоборот, человек привлекает к себе поддерживающих его точку зрения людей и отвергает носителей иных взглядов, что приводит к появлению враждующих группировок и эскалации конфликта.

К сожалению, часто реакция окружающих и официальных лиц ОО не приводит к полному разрешению конфликта и состоит в замалчивании или в формальном замиреннии участников конфликта («пожмите друг другу руки, извинитесь и больше друг с другом не разговаривайте»***).

Вместо понимания конфликтной ситуации самим обучающимся (и его родителями) **происходит объяснение** ему неправильности поведения, нарушения им

* В этом контексте интересны опыты по «выученной беспомощности» – состоянию, при котором индивид не предпринимает попыток к улучшению своего состояния, потому что его так научили, хотя имеет такую возможность. См.: Зелигман Мартин Э.П. Как научиться оптимизму. Советы на каждый день: Пер. с англ. М.: Вече, 1997.

** Примером служат случаи стрельбы в школах с жертвами. Раньше такое случалось в других странах, теперь и в Москве. Филип Зимбардо, автор известного Стэнфордского эксперимента, приводит термин «дегуманизация» как «один из основных процессов, заставляющих обычных, нормальных людей добровольно или даже с энтузиазмом творить зло.<...> дегуманизируя других людей, мы превращаем их в объекты, не считаем их людьми. Считая, что некоторые люди или группы не относятся к человечеству, мы отказываемся от моральных принципов, обычно управляющих нашим отношением к другим людям. “Поступай с другими как хочешь”. С дегуманизированным объектом легко обращаться бездушно или жестоко, игнорировать его требования и просьбы, использовать его в своих интересах или даже убить, если он нас раздражает». Зимбардо Филип. Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев. Пер. с англ. М.: Альпина нон-фикшн, 2013.

*** Возможно, это происходит потому, что в педагогической среде конфликт считается чем-то негативным, его считают признаком непрофессионализма педагога и школы и требуют немедленных действий.

устава и законов (с угрозой наказания), что вряд ли способствует рефлексии ситуации. Скорее, это ведет к «приклеиванию» того или иного негативного «ярлыка».

Вместо организации процесса переосмысления и переоценки конфликтующими сторонами своих действий им задаются социально желаемые вопросы: «Ты все понял?!», «Ты больше так не будешь?!», «Поставь себя на его место», на что получают социально-желаемый ответ: «Я все понял и больше не буду».

Критикующий и оценочный административный разбор ситуации на педагогическом совете или в Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав (далее – КДНиЗП) порой еще больше усугубляет разрыв отношений и вызывает напряжение между родителями и их детьми, в результате чего ребенок теряет главную для себя опору и поддержку со стороны родителей*.

Если в конфликтной/криминальной ситуации был причинен вред или совершено общественно-опасное деяние (кража, драка, порча имущества), то в рамках административного реагирования ответственность обидчика (правонарушителя) понимается как постановка его на учет в КДНиЗП и полиции, ущерб выплачивают родители, заботу о жертве (пострадавшем) никто на себя не берет. В судебных делах родители часто нанимают адвоката, задача которого всеми законными способами доказать невиновность своего клиента. Все это приводит к тому, что обидчик не сталкивается с реальными последствиями своих действий по отношению к жертве, не понимает причиненных страданий и вреда и не принимает на себя ответственность за их исправление. У него включаются психологические механизмы самооправдания, направленные на поддержание его представлений о своем поведении. Если у обидчика не произошло внутреннего переосмысления случившегося, то даже договор с жертвой может рассматриваться обидчиком с позиции торга или получения собственной выгоды.

Развитию конфликта может способствовать и реакция окружающих, которые «подталкивают» стороны к силовому давлению друг на друга, но не берут на себя ответственность за последствия такого давления (например, перехода конфликта в силовое столкновение). Поэтому без работы, направленной на изменение отношения окружающих, работа только с конфликтующими может оказаться не результативной. Давайте рассмотрим возможное решение конфликта и реагирования на правонарушения с точки зрения **восстановительного подхода**.

Восстановительный подход к решению конфликтных и криминальных ситуаций (и концепция восстановительного правосудия) утверждает, что конфликт или правонарушение должно быть урегулировано с учетом следующих принципов:

1. Восстановление у участников конфликта/правонарушения способности понимать (осознавать) свою ситуацию и ситуацию второй стороны, переосмыслить и исправлять ее. Важно, чтобы каждая из сторон конфликта поняла, в какой ситуации оказалась другая, и перестала считать ее «врагом», с которым невозможно общаться и договариваться.

* В этом контексте интересны опыты по «выученной беспомощности» – состоянию, при котором индивид не предпринимает попыток к улучшению своего состояния, потому что его так научили, хотя имеет такую возможность. См.: Зелигман Мартин Э.П. Как научиться оптимизму. Советы на каждый день. Пер. с англ. М.: Вече, 1997.

2. Ответственность нарушителя перед жертвой (если в ситуации был правонарушитель), состоящая в заглаживании причиненного вреда насколько возможно силами самого нарушителя (или с его участием).

3. Исцеление жертвы (если в ситуации была жертва) в процессе заглаживания нарушителем причиненного жертве вреда и ответа на волнующие жертву вопросы со стороны обидчика и его близких. Выход из роли пострадавшего, принятие извинения и прощение обидчика, чтобы больше не припоминать случившееся себе и ему.

4. Принятие самими участниками конфликтной ситуации (если стороны конфликта «равны») на себя ответственности по ее урегулированию, достижения соглашения или плана по урегулированию ситуации и исключаящего насилие или дальнейшее причинение вреда; прекращение взаимной вражды и нормализации отношений и коммуникации.

5. Достижение договоренности, кто и что будет делать, чтобы не допустить повторения подобного и (или) составление самими участниками плана действий по предупреждению повторения ситуации. Планирование сторонами конфликта своего будущего, позволяющего избежать повторения подобных ситуаций в дальнейшем, и формирование более ответственного поведения – важный элемент воспитания.

6. Помощь близких и уважаемых людей в актуализации у участников конфликтной ситуации/правонарушения нравственных установок (ориентиров), отсутствие которых привело к конфликту/правонарушению. Поддержка позитивных изменений и выполнение заключенного примирительного договора (плана) со стороны родных, близких и школьного сообщества. Восстановление нормального отношения к участникам конфликта у педагогов, класса и родителей (участников конфликта и одноклассников).

Таким образом, ведущий восстановительных программ, основываясь на принципах восстановительного подхода, задает важные смыслы, которые помогают участником по-иному взглянуть на ситуацию. Такая проработка ситуации и ее последствий возникает у самих участников конфликта в ходе безоценочной, безопасной и поддерживающей коммуникации, организуемой медиатором. Третьим источником смыслов являются значимые для участников конфликта люди: например, если подросток считает себя правым, можно спросить у его родителей, как они относятся к факту кражи, драки и т. п., чтобы ребенок услышал их ответ. Пока у участников конфликта не произошло понимание и переосмысление ситуации, им сложно найти иные способы выхода из нее, чем использовавшиеся ими и приведшие к конфликту.

Человек, организующий реализацию принципов восстановительного правосудия, называется «ведущий программ по заглаживанию вреда», или медиатор (в восстановительной модели медиации).

В большинстве случаев изначально люди не хотят разрешать конфликт сами, а ищут помощников в «борьбе» со второй стороной конфликта (в лице

Процесс восстановительной медиации

Существуют разные модели медиации:

- ✓ ориентированная на решение;
- ✓ нарративная;
- ✓ трансформативная;
- ✓ восстановительная и др.

правоохранительных органов, специалистов, администрации). Поэтому медиатор предварительно встречается с каждой из сторон конфликта, чтобы обсудить принципы восстановительного правосудия, начать организовывать процесс взаимопонимания, пересмотра ценностных приоритетов, поддержать действия сторон, направленные на урегулирование конфликта. Именно медиатор обучен тому, как грамотно подготовить стороны к медиации, как работать с отказами и возражениями сторон, как поддерживать принятие сторонами на себя ответственности за поиск и выполнение решения. При этом он не проводит терапию, психологическую или социальную работу, длительную работу с переживаниями, защиту прав участников и т. д. Предмет его работы – взаимодействие между людьми, которые не могут понять друг друга и считают, что проблема находится в другом. Задача – равная поддержка усилий участников конфликта, направленных на прекращение вражды, восстановление конструктивных связей со значимым окружением, заглаживание обидчиком причиненного жертве вреда (если вред был нанесен), что способствует исцелению жертвы, налаживанию взаимопонимания среди всех участников конфликта.

Если стороны конфликта дали свое добровольное согласие на совместную встречу, то медиатор организует ее.

Медиатор в ходе совместной встречи:

- ✓ отслеживает пункты составленной заранее «повестки дня»;
- ✓ отслеживает этапы процедуры восстановительной медиации;
- ✓ организует непосредственный диалог между участниками;
- ✓ организует взаимопонимание у конфликтующих сторон;
- ✓ следит за психологической атмосферой и безопасностью участников встречи.

На **совместной встрече** стороны обсуждают три блока вопросов:

1. Что произошло и к каким последствиям для каждого привело случившееся.

2. Как исправить причиненный вред и другие негативные последствия, в чем состоит участие обидчика в заглаживании причиненного им вреда.

3. Как сделать, чтобы подобное не повторилось.

В конце встречи участники при необходимости подписывают договор, который *может* стать основанием для смягчения или отмены наказания. Восстановительная медиация не ставит задачи избавления обидчика от наказания и всепрощения, что без

осмысления ведет к безответственности. Наоборот, важной является поддержка ответственного поведения обидчика, выражающегося в его участии в заглаживании вреда, налаживании нарушенных отношений и т. д. А вопрос о наказании должен выноситься с учетом реальных восстановительных действий обидчика.

Часто спрашивают «Как понять, что обидчик извиняется искренне и без притворства?».

Извинение означает, что сначала обидчик внимательно слушает рассказ пострадавшего о его видении ситуации, последствиях, переживаниях, затем он говорит о своем взгляде на ситуацию, когда она случилась (что он в ней недопонял и сделал неверно), а также сообщает о своем взгляде сейчас, когда услышал историю пострадавшего. Слова, что теперь, после рассказа пострадавшего, он по-другому видит ситуацию и потому просит прощения за свои прошлые действия означают, что он переосмыслил ситуацию и это может стать залогом не повторения подобного в будущем. Но чтобы переосмысление произошло, важно создать безопасную атмосферу.



Проведение восстановительных программ в службе примирения является альтернативой административному или судебному решению конфликта, но не ставит целью избавить человека от рассмотрения дела в КДНиЗП или суде (если делу был дан официальный ход). Медиатор не обещает смягчения наказания даже в результате успешной медиации, но обеспечивает, чтобы адми-

нистративное (судебное) решение принималось с учетом результатов завершённой медиации (приобщение материалов к делу). То есть разделяются юридические последствия и гуманитарные результаты медиации, которые, конечно, должны быть учтены при вынесении решения по делу. Но сам приговор (административное решение) остается на усмотрение судьи, КДНиЗП и т. д.

В ходе совместной беседы жертва слышит изменение отношения обидчика к случившемуся и потому может простить обидчика*.

Извинение и прощение являются важными условиями для конструктивного обсуждения заглаживания вреда и действий, направленных на исправление негативных последствий ситуации.

В восстановительной медиации:

- медиатор нейтрален к сторонам, но не нейтрален к факту причинения вреда, т. е. он помнит, что вред причинен, и в ходе медиации стороны должны обсудить, как обидчик будет его заглаживать;
- если стороной конфликта является несовершеннолетний, восстановительная медиация реализует воспитательную функцию, в частности, когда обсуждается будущее несовершеннолетнего и то, как избежать повторения подобного в дальнейшем;
- если ребенок (несовершеннолетний) находится в трудной ситуации, то его благополучие является ценностной установкой (помним, что благополучие ребенка нельзя рассматривать отдельно от благополучия его семьи);
- если стороной является несовершеннолетний, важно в ходе медиации (или других восстановительных программ) организовать поддержку позитивных изменений со стороны его друзей и значимого сообщества. Известно, что от позиции педагогов, лидеров класса зависит многое: они могут как поддержать позитивные усилия, так и свести на «нет».

Таким образом, возникает необходимость помимо медиации развивать другие восстановительные программы, такие как «Круги поддержки сообщества», «Школьные восстановительные конференции», «Семейные конференции», позволяющие включить силу и мудрость группы в решение сложных конфликтных ситуаций.

«Круги поддержки сообщества» – программа, работающая с групповыми конфликтами, ситуациями изгоев, для поддержки пострадавших и пр. В ходе нее участники актуализируют свои ценности и вместе ищут решение.

«Школьная восстановительная конференция» ориентирована на обсуждение в широкой группе вопроса «кому причинен вред, кто и что может сделать для его заглаживания»**.

Для реализации безопасной и качественной работы медиаторов в ОО создаются службы примирения.

* Мы всегда спрашиваем у пострадавшего, были ли приняты извинения?

** Подробнее о программах смотри на сайте www.8-926-145-87-01.ru.

Организация служб примирения

Служба примирения стремится к тому, чтобы максимальное количество ситуаций решалось на восстановительных программах и чтобы сторонам конфликта, в первую очередь, была предложено самим найти решение ситуации.

Центром «Судебно-правая реформа» разработаны две формы организации проведения медиации в сфере образования:

1. Внутри ОО – школьные службы примирения. Проводят (с участием обучающихся) программы восстановительной медиации по внутришкольным ситуациям.

2. На территории (на базе) Центров системы образования* – территориальные службы примирения. Проводят программы восстановительного правосудия в связи с совершением несовершеннолетними правонарушений и преступлений (программы по заглаживанию вреда, медиация жертвы и правонарушителя).

Школьная служба примирения – это организационная форма, в которой команда взрослых и подростков реализует в ОО принципы и технологии восстановительного подхода (восстановительного правосудия).

Миссия школьной службы примирения – развить и закрепить как культурную традицию способность людей к взаимопониманию.

Цель школьной службы примирения – развитие в ОО восстановительного подхода к реагированию на конфликты, общественно-опасные деяния и правонарушения.

Примерный порядок создания и поддержки школьной службы примирения приведен в приложении.

Куратором (руководителем) службы примирения может быть взрослый, прошедший подготовку в качестве медиатора в восстановительной модели медиации и готовый осуществлять систематическую поддержку и развитие службы примирения. Он должен иметь доступ к информации о происходящих в ОО конфликтах. Задача куратора (руководителя) – организовать работу службы примирения и обеспечить получение службой примирения

информации о конфликтах, правонарушениях и спорах. Это может быть заместитель директора по учебно-воспитательной работе, психолог, социальный педагог (заместитель директора по социальной работе), уполномоченный по правам ребенка или другой сотрудник ОО.

Куратор (руководитель) службы примирения и медиаторы **должны:**

- взаимодействовать со Всероссийской или региональной ассоциацией медиаторов;

* Центры психолого-педагогического сопровождения, центры диагностики и коррекции и т. п.



В школьную службу примирения входят обучающиеся-медиаторы и взрослый куратор.

Медиаторами (при условии прохождения подготовки по восстановительной медиации) могут быть обучающиеся, педагогические работники ОО, родители, сотрудники общественной или государственной организации по согласованию с администрацией ОО.

Возможно совместное ведение медиации взрослым и ребенком.

На организационном этапе допускается создание школьной службы примирения только из взрослых.

- пройти обучение у тренеров, имеющих собственную практику восстановительной медиации;
- не реже, чем раз в год проходить супервизию их работы со случаем в профессиональном сообществе;
- иметь свободный доступ к сайтам с обновляемой информацией о службах примирения;
- иметь возможность участвовать в семинарах, курсах повышения квалификации, конференциях по восстановительной медиации.

*Элементы
восстановительного
подхода
в работе педагога
(классного
руководителя)*

Поговорим об элементах восстановительных практик, которые педагог (классный руководитель) может использовать по относительно простым конфликтным ситуациям (не переданных в службу примирения), и отчасти при реагировании на деструктивное поведение обучающихся.

Достаточно часто многие дети и подростки, их родители и педагоги не относятся бережно к взаимоотношениям, ставя на первый план требования как оппонент «должен был себя вести». Родители пишут жалобы, не задумываясь, как это отразится на отношении педагогов к ним и ребенку. С другой стороны, педагоги применяют административные меры вместо создания доверительных отношений. Дети легко говорят разрушительные слова, «шутки» и совершают действия не задумываясь, что они могут «ранить» других. Причем каждый чувствует себя «вправе» так реагировать, поскольку считает, что «другой нарушил норму поведения», «он должен был понять и поступить иначе».

Юридический дискурс предлагает правовой путь решения конфликта (обычно через суд), что отличается от решения конфликтов в пространстве человеческих взаимоотношений. Нередко люди, пытающиеся изменить поведение другого через правовые механизмы и формально достигшие результата, остаются неудовлетворенными и с чувством несправедливости, создают непреодолимый барьер для урегулирования ситуации в человеческих отношениях. Правовой способ не всегда является лучшим. Особенно важно сохранять и поддерживать доброжелательные отношения для тех, кто постоянно вместе: семья, школа, подростковый клуб и т. п.

Позиция педагога сочетает в себе как формальную позицию по отношению к ученику, так и неформальные отношения. На что важно делать акцент во взаимоотношениях с ребенком?

Мы считаем, что, во-первых, при конфликте или деструктивном, разрушающем поведении ребенка, акцент должен делаться не на нарушении ребенком правил школы и требований взрослых, а на негативном влиянии его действий на других людей. Это помогает ребенку увидеть негативные последствия собственных действий, понять, с кем были разрушены отношения и что он может сделать, чтобы их восстановить.

Во-вторых, поведение ребенка (несовершеннолетнего) зависит не столько от его каких-то внутренних качеств, а от того, в какие групповые отношения он включен.

Педагоги порой говорят о ребенке или подростке: «лентяй», «хулиган», «злодей» и т. д., имея в виду, что ребенком движут сформированные внутренние каче-

ства. Мы считаем, что поведение ребенка пластично и больше зависит от того, в какие отношения он в данный момент включен: с одноклассниками он ведет себя одним образом, с семьей другим, с друзьями третьим. Отношения со значимыми для него людьми (которых он уважает и с чьим мнением считается) в большинстве случаев будут определять характер и поведение подростка.

В-третьих, мы считаем недостаточным «социально-желаемый ответ ребенка» (например: «я все понял, извиняюсь и больше так не буду»), поскольку важно органи-

зировать у него процесс понимания для рефлексии происходящего, анализа последствий. Понимание предполагает, что ребенок сам находит ответы на вопрос о конструктивном выходе из ситуации, а не взрослые указывают ему верный путь, подсказывая «правильный» ответ ребенку.

У ребенка есть собственное представление о ситуации, и исходить в своих действиях он будет именно из него (что важно и что нет, что справедливо и что нет, кто прав и кто виноват). Для организации понимания взрослому следует не утверждать, а задавать точные вопросы и неторопливо ждать

ответа, передавая ребенку ответственность за поиск выхода из проблемной ситуации*.

Что поможет активизировать обучающихся к построению мирных отношений, чтобы учителю не приходилось это делать за детей (вместо детей) или над детьми (заставляя детей), а делать это вместе с детьми?

Рассмотрим несколько элементов восстановительных программ, направленных на повышение ответственности у детей, выстраивание взаимоотношений с педагогом и в классе, рефлексии и пониманию конфликтных ситуаций. Следует подчеркнуть, что использование приведенных ниже фраз без понимания восстановительного подхода не приведет к изменению отношений. Они приведены в качестве примеров, которые разбираются на семинарах по восстановительному подходу с педагогами и классными руководителями.

1. «Восстановительный отклик» – прояснение чувств в форме «я-высказывания», чтобы ребенок видел, как происходящее отражается на отношениях.

Типичный отклик	Восстановительный отклик
Перестать ругаться!	Мне неприятно слышать, как ты ругаешься
Нельзя разговаривать в классе!	Мне обидно, что ты не слушаешь меня
Не делай этого!	Я расстраиваюсь, когда ты говоришь такие слова
Сиди тихо!	Меня раздражает, когда ты болтаешь и шутишь во время урока, это мешает мне и другим ребятам
Чтобы я больше никогда не видел, как ты дерешься!	Я был поражен, когда увидел, как ты ударил одноклассника

* Это близко понятию «коучинг», когда точно задаваемые вопросы помогают человеку самому сориентироваться в происходящем и найти решение.



Необходимо различать безоценочные вопросы на понимание и утверждения в форме вопросов. Например, фраза «Ты же понимаешь, что ты неправильно поступил?» по сути вопросом не является и подталкивает к верному и ожидаемому, с точки зрения спрашивающего, ответу.

Элементы
восстановительных программ

2. Восстановительные вопросы, направленные на понимание причиненного вреда и его заглаживание.

Примерные восстановительные вопросы, задаваемые обидчику или в ответ на вызывающее поведение:

- *Что случилось (расскажи)?*
- *На кого повлияло то, что ты сделал? Каким образом?*
- *Как ты сейчас относишься к произошедшему? Что может быть дальше?*
- *Как ты думаешь, что тебе нужно сделать, чтобы исправить ситуацию?*
- *Как ты думаешь, что ты можешь сделать, чтобы подобное больше с тобой не повторилось?*

Примерные восстановительные вопросы, задаваемые детям, пострадавшим от действий других:

- *О чем ты подумал, когда осознал случившиеся?*
- *Что было для тебя самым трудным?*
- *Как произошедшее повлияло на тебя и на других?*
- *Что должно произойти, чтобы ситуация была исправлена? Почему тебе это важно?*
- *Как ты думаешь, что ты можешь сделать, чтобы подобное с тобой больше не повторилось?*

Данные вопросы могут задаваться как устно, так и письменно (далее написанное обсуждается с учеником). Вопросы формируют определенное направление беседы, направленное на принятие обидчиком ответственности по отношению к пострадавшему от его действий.

Если конфликтная ситуация достаточно простая, эмоции участников не «перехлестывают» и они настроены на решение, можно дать сторонам возможность обсудить эти вопросы между собой или с участием их друзей. В этом случае педагог (классный руководитель) выступает только в роли организатора и смотрит, чтобы участники друг друга не перебивали и не оскорбляли. Обсуждение ситуации и поиск решения лежат на участниках обсуждения.

Педагогу рекомендуется пройти обучение восстановительному подходу в объеме 24 часов и более. Для проведения восстановительных программ в более сложных случаях ситуация требует от педагога подготовки в качестве ведущего восстановительных программ или должна передаваться в службу примирения.

*Примирение
в несложных
конфликтах*

Примерный порядок создания и поддержки школьной службы примирения

Этап	Содержание деятельности (может реализовываться одновременно)	Исполнители	Партнеры	Итоговый документ
1	Принятие администрацией ОО решения о создании школьной службы примирения, заключение договора	Директор	Координатор ассоциации медиаторов	Договор школы и координирующей организации
	Согласование с администрацией ОО и включение в должностную инструкцию сотрудника – руководителя службы обязанностей по организации работы и дальнейшей преемственности службы			
2	Подписание приказа о создании службы.	Руководитель ОО, куратор	–	Приказ, утвержденное положение
	Утверждение Положения о школьной службе примирения в соответствии со стандартами восстановительной медиации			
3	Анализ информации о конфликтах и способах реагирования на конфликты (число конфликтов, число административных вмешательств, отношение педагогов к конфликтам)	Куратор	Координатор ассоциации	Мониторинг конфликтности в школе
	Отбор школьников на участие в базовом семинаре. Проведение базового семинара для кураторов. Обучение медиаторов-ровесников (можно совместно с кураторами)			
4	Создание клуба медиаторов и регулярные встречи детско-взрослой команды школьной службы примирения		Координатор ассоциации	Список детей. Свидетельства о прохождении обучения
5	Обсуждение и формулирование командой службы примирения ценностей восстановительной медиации, которые служба собирает нести в свою ОО		Координатор ассоциации	Список медиаторов, план занятий
6	Информационные сообщения (презентации) для получения одобрения и поддержки педагогического коллектива (классных руководителей)		–	Список ценностей (на плакате)
			Возможна помощь координатора	–

Этап	Содержание деятельности (может реализовываться одновременно)	Исполнители	Партнеры	Итоговый документ
7	Информационные сообщения (презентации) для получения одобрения и поддержки родителей	Куратор	–	Информация от куратора координатору
	Информационные сообщения (презентации) для получения одобрения и поддержки учеников	Куратор, подростки	–	Информация от куратора координатору
	Выпуск информационного стенда, плаката или статьи в школьной газете о создании школьной службы примирения, на сайте ОО			Информация от куратора координатору
7	Определение администрацией ОО, куратором и школьниками-медиаторами способов получения информации о конфликтах	Руководитель ОО, зам.	–	Информация от куратора координатору
	Доработка и принятие документов (на основе типовых), регламентирующих работу службы (примирительный договор, журнал регистрации, регистрационная карточка и пр.)	руководителя по УВР, куратор	Координатор ассоциации	Утвержденные в службе документы: регистрационные карточки, примирительные договоры и пр.
8	Работа службы по разрешению поступающих конфликтных ситуаций в соответствии с порядком работы медиатора и стандартами восстановительной медиации. Ведение регистрационного журнала для дальнейшего мониторинга. Написание отчетов по форме	Куратор, школьники-медиаторы	–	Отчеты о медиации
9	Проведение супервизий по проведенным программам, оценка соответствия проведенных программ стандартам восстановительной медиации и порядку работы медиатора	Координатор, ассоциация, восстановительной медиации	–	Свидетельство о прохождении супервизии

Этап	Содержание деятельности (может реализовываться одновременно)	Исполнители	Партнеры	Итоговый документ
10	Обсуждение с администрацией и педагогами результатов работы службы, путей ее улучшения	Куратор	Координатор, ассоциация восстановительной медиации	–
11	Обобщение и анализ опыта. Мониторинг работы службы. Итоговая оценка эффективности деятельности			Ассоциация восстановительной медиации
12	Изучение куратором литературы по восстановительной медиации и восстановительному правосудию	Реферат или статья по теме		
	Прохождение тренинга восстановительной медиации 2-й ступени	Сертификат участника		
	Прохождение тренинга по проведению программы «Круги сообщества»	Сертификат участника		
	Связь с ассоциацией медиаторов (взаимопомощь и обмен опытом, участие в совместных мероприятиях сообщества медиаторов)	Заявление о вступлении в ассоциацию, сертификаты об участии в конференциях		
13	Включение элементов восстановительных практик в различные воспитательные формы и мероприятия	Куратор, медиаторы	–	Описания результатов
14	Прохождение тренинга для тренеров			Свидетельство о прохождении тренинга
15	Обучение новых медиаторов, а также школьников и педагогов школы восстановительной коммуникации и восстановительным практикам		Координатор ассоциации	–

М.В. Анисимова,
зам. директора УМР ФГБУ «Федеральный центр
организационно-методического обеспечения
физического воспитания», г. Москва,

И.С. Бегун,
методист ГБОУ «Центр организационно-методического
обеспечения физического воспитания», г. Москва

Физкультурные минутки и физкультурные паузы



Организация и проведение физкультурминуток и физкультурных пауз на всех этапах обучения в общеобразовательной организации (далее – ОО) являются эффективным способом поддержания работоспособности обучающихся на стабильном уровне. Известно, что стадия утомления характеризуется процессом возбуждения центральной нервной системы, что приводит к снижению внимания у школьников любого возраста, излишнему двигательному беспокойству, изменению в поведении. В тоже время вынужденная статическая поза и ограничение амплитуды движений во время уроков приводит организм обучающихся к мышечному утомлению, изменению частоты и глубины дыхания, нарушению правильного положения тела за партой. При непрерывном умственном напряжении такая реакция организма сменяется процессом торможения, который выражается в пассивности и безразличии к учебному процессу, ослаблении памяти, сонливости, зевоте. Подобное поведение (по данным исследователей) физиологически оправданно, т. к. препятствует чрезмерному напряжению мышц и является способом обеспечения саморегуляции организма.

Физкультурные минутки и физкультурные паузы – кратковременные серии физических упражнений, используются в основном для активного отдыха и переключения с одного вида деятельности на другой, что в целом обеспечивает динамику общей работоспособности школьника в течение учебного дня.

Они:

- нормализуют работу центральной нервной системы;
- восстанавливают способность обучающихся к восприятию учебного материала;
- активизируют внимание;
- повышают эмоциональный настрой;
- снимают статические напряжение, предупреждая тем самым нарушение осанки.

Время проведения:

- ✓ при проявлении первых признаков утомления;
- ✓ снижении активности на уроке;
- ✓ снижении внимания;
- ✓ психоэмоциональном напряжении.

Воздействие
на организм
обучающихся

Выполнение физических упражнений желательно проводить на всех без исключения учебных предметах, полностью используя отведенное на уроке время для проведения физкультминуток, и во время подготовки домашних заданий.

Физкультминутки проводятся в классе под руководством учителя или физорга и не должны превышать 1–2 минуты. Время начала физкультминутки определяется самим учителем при появлении первых признаков утомления.

Целесообразно варьировать различные формы проведения физкультминуток – в виде комплексов упражнений общеразвивающего характера, в виде игровых заданий, несложных игр малой интенсивности, с музыкальным сопровождением и т. д. Упражнения могут выполняться в самых разных вариантах: сидя за партой, стоя около парты, в кругу или шеренгах, если позволяет помещение классной комнаты.

Различают укороченные и полные физкультминутки:

Укороченная физкультминутка может состоять из одного упражнения. Например, ритмичное сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т. п. Рекомендуется для выполнения во время письменных работ.

Полная физкультминутка состоит из нескольких упражнений. Например, потягивания с движением руками и дыхательными упражнениями; растирание и встряхивание кистей, поднятие и опускание рук; наклоны, повороты туловища; поднятие на носки и опускание, сгибание и разгибание в коленном суставе, круговые вращения в голеностопном суставе.

Физкультурная пауза проводится на последних уроках расписания учебного дня и во время самоподготовки. В комплексы физкультурных пауз включаются, как правило, 6–8 упражнений с общей продолжительностью выполнения 4–5 минут. Время начала проведения определяется учителем визуально. Во время контрольных, самостоятельных работ и диктантов физкультурные паузы не проводятся.

Содержание физкультурных минуток и физкультурных пауз зависит от особенностей учебной деятельности, функционального состояния организма обучающихся, их возрастной категории, индивидуальных различий в пределах одного и того же возраста. В комплексы включают простые и доступные упражнения профилактической направленности на различные группы мышц, не требующие большой амплитуды и сложной координации движений. Траектории движений в упражнениях физкультминуток отличаются по своей структуре от положений туловища и движений (ног, рук, головы) и способствуют расслаблению мышц, выполняющих значительные статические или статико-динамические нагрузки во время учебной работы.

Физические упражнения группируются в комплексы с учетом воздействия на функциональные системы организма. Выделяют упражнения:

- для улучшения мозгового кровообращения;
- снятия утомления с мелких мышц кисти;
- снятия зрительного утомления;
- профилактики и коррекции нарушения осанки;
- мобилизации внимания;

- по формированию рационального дыхания;
- выполняемые сидя за партой (столом);
- общеразвивающей направленности.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения и снятия излишнего статического напряжения с мышц шеи и плечевого пояса необходимо выполнять с обучающимися всех классов. В силу их эффективности и минимальных временных затрат выполнять упражнения рекомендуется как на обычных уроках, так и при проведении контрольных работ.

При длительной работе с карандашом или ручкой пальцы кистей рук нуждаются в специальной гимнастике. Выполнение упражнений позволит не только активно отдохнуть утомленным пальцам, но увеличит их подвижность, статическую силу. Особое внимание следует уделять **упражнениям для кистей рук** (например, «Театр в руке») с обучающимися младших классов, для которых характерны чрезмерные двигательные нагрузки при обучении письму. Упражнения можно выполнять в исходном положении сидя, поставив локти на стол. После выполнения комплекса упражнений рекомендуется встряхнуть расслабленными кистями и сделать массаж (поглаживания и растирания пальцев).

Учебная деятельность сопряжена с элементами чтения, работой на компьютере. Существенное место среди отклонений в состоянии здоровья обучающихся занимают нарушения зрения – миопия, а также попадание обучающихся в группу риска с предмиопией и спазмом аккомодации. В связи с этим возникает необходимость выработки режима продолжительности данных видов деятельности с обязательным проведением комплекса физкультурминутки. **Упражнения для снятия зрительного утомления глаз** (движения глазного яблока по всем направлениям, перевод взгляда по схеме «приближение – удаление» предмета и наоборот и т. д.) улучшают мозговое и глазное кровообращение, содействуют укреплению склеры глаза, уменьшению спазма аккомодаций. Для профилактики близорукости следует использовать специальную гимнастику для глаз – офтальмотренаж (схема зрительно-двигательных проекций). Упражнения для глаз оказывают положительное воздействие на развитие слуха.

Дыхательные упражнения способствуют расслаблению чрезмерного мышечного напряжения в положении сидя за партой, повышают возбудимость коры больших полушарий мозга, оказывают содействие в улучшении экскурсии грудной клетки и увеличении жизненной емкости легких. Упражнения по формированию рационального дыхания выполняются с учетом правил и методики при открытом окне или фрамуге.

Наиболее распространенным функциональным нарушением опорно-двигательного аппарата школьников является нарушение осанки и свода стопы. На предметных уроках этому способствует вынужденная, неправильно принятая обучающимся поза за партой, при которой возрастает нагрузка на мышцы спины, возникают застойные явления в ногах, увеличивается частота сердечных сокращений, нарушается амплитуда дыхательных движений, уменьшается расстояние между рабочей поверхностью и глазами. На фоне статического напряжения снижается внимание и эмоциональное состояние обучающихся.

Чтобы снять излишнее общее и статическое напряжение, активизировать внимание и восстановить способность обучающихся к дальнейшей учебной деятельности, рекомендуется использовать **упражнения для основных мышечных групп**, динамические упражнения на расслабление и растягивание, координацию движений, задания с использованием зрительных и звуковых сигналов, с включением мимических мышц лица, игровые задания на внимание.

Примеры упражнений приведены в приложениях 1–3.

Рекомендации

Рекомендации по проведению комплексов физкультурных минуток и физкультурных пауз:

- при подборе упражнений учитываются функциональное состояние организма обучающихся, их возраст и двигательный опыт, особенности учебной деятельности (вид урока и его содержание);
- предпочтение следует отдавать упражнениям динамического характера, снимающим общее и локальное статическое напряжение с основных мышечных групп, с включением в работу мышц лица;
- упражнения должны быть простыми и доступными по выполнению, интересными по содержанию, эффективными по направленности;
- обновление комплекса проводится с периодичностью не реже одного раза в две недели; замена отдельных упражнений осуществляется постепенно с учетом особенностей учебной деятельности, степени освоения движений и возрастных интересов;
- разнообразие комплексов достигается за счет варьирования различных форм и способов проведения с учетом музыкального сопровождения, технического оснащения классных комнат, использования звуковых и зрительных сигналов, исходных положений, наличия свободного пространства и т. п.;
- физкультминутки следует проводить на начальном этапе утомления (выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемых результатов); выбор времени проведения определяется самим учителем;
- при незначительном утомлении обучающихся в комплекс следует включать преимущественно динамические упражнения с элементами расслабления, а при выраженном утомлении – на расслабление работающих мышц;
- упражнения повышенной интенсивности (прыжки, подскоки, глубокие выпады, приседания) выполнять в классе нецелесообразно, т. к. это приводит к дополнительному утомлению обучающихся и нарушению гигиенических условий;
- продолжительность физкультминуток составляет 1–2 минуты, количество – 3–6 упражнений, дозировка – 2–4 раза; в зависимости от задач можно использовать укороченную физкультминутку;
- продолжительность физкультурных пауз 4–5 минут, количество – 6–8 упражнений, дозировка – 4–6 раз. На сдвоенных (спаренных) уроках рекомендуется проведение физкультурной паузы продолжительностью 5–10 минут;
- в 1-м классе рекомендуется проводить по две физкультминутки на каждом уроке, во 2–4-х классах – по одной физкультминутке, начиная со второго

урока в связи с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части обучающихся класса; в 5–11-х классах – до 2–3 раз в течение учебного дня или по появлении первых признаков утомления (физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки является для 1-го класса примерный интервал от 12-й до 14-й минуты, вторая – от 21-й до 22-й минуты, для 2–4-х классов – 15–20-я минута урока);

- показ упражнений – зеркальный; способ выполнения упражнений – поточный и отдельный; темп выполнения упражнений – медленный или средний;
- для создания условий эффективного проведения физкультминуток используются тексты стихотворений, речитативы, звуковое и музыкальное сопровождение с учетом логического перехода от одного упражнения или движения к другому;
- при подборе стихотворного и звукового оформления физкультминутки к конкретному уроку следует обращать внимание на взаимосвязь содержания текста с темой урока и двигательными действиями обучающихся, на расстановку акцентов в стихотворении и его ритмичность;
- доброжелательная обстановка, позитивное поведение учителя и его культура общения, привлечение обучающихся к показу создают положительный эмоциональный фон проведения физкультминуток и физкультпауз.

Приложение 1

Примеры упражнений для использования на физкультурных минутках и физкультурных паузах. Общие рекомендации

Упражнения для шеи:

1. Изометрического типа:

- шею выпрямить, одновременно напрячь шею и подбородок на счет 1–4. Сопrotивляясь мышцами шеи, очень медленно опускать подбородок к шее, не меняя ее положения, на счет 5–20. Резко откинуть голову на счет 21–22. Сосредоточиться на ощущении расслабления мышц шеи на счет 23–26;
- сесть, локти упереть в стол, ладони раскрыть и соединить под подбородком. Давить подбородком на ладони изо всех сил (шея остается прямой) – счет 1–15. Откинуть голову назад, расслабиться на счет 16–18. Сосредоточиться на ощущении расслабления мышц на счет 19–22;
- кисть согнутой руки положить на заднюю поверхность шеи и, медленно усиливая давление, надавить ладонью, стремясь наклонить голову. Голова оказывает сопротивление. Расслабить мышцы, руки опустить. То же другой рукой.

2. Динамического типа:

- наклоны головы вперед-назад и вправо-влево;
- круговые движения головой вправо. То же влево.

Упражнения для плечевого пояса:

- при свободно опущенных вниз руках медленно поднимать плечи вверх, как можно выше на счет 1–4, опустить плечи на счет 5–6;
- поднимать поочередно, то правое, то левое плечо, одновременно опуская противоположное плечо, каждое движение осуществляется на счет 1–2;
- прямые руки развести в стороны на счет 1–2. Встречными движениями обхватить плечи на счет 3–6. Вернуться в исходное положение;
- правую руку поднять вверх, левую опустить вниз, кулаки сжаты. Сделать 6 пружинистых движений руками назад. Поменять руки и повторить движение.

Упражнения для спины:

- сесть на переднюю половину стула, ладони положить на колени. Поднять плечи на счет 1–2. Отвести плечи назад, одновременно ладонями упереться в сиденье стула за спиной на счет 3–4. Прогнуться, откинув голову назад. Удерживать напряжение в спине на счет 5–6 (следите за тем, чтобы плечи оставались на уровне таза). Вернуться в исходное положение, сосредоточив внимание на ощущении тепла и расслабления в спине, на счет 9–12;
- руки развести в стороны, спина прямая, кисти поднять вверх, ладонями наружу. Напрягайте плечи и спину, стараясь «раздвинуть» руками стены, на счет 5–8. Медленно опустить руки, расслабиться, сосредоточившись на ощущении тепла в спине и руках, на счет 9–12;
- согнутые в локтях руки одновременно отвести за спину: правую руку верх через правое плечо, левую вниз через поясницу на счет 1–4. Попытаться соединить пальцы обеих рук на счет 5–6. Вернуться в исходное положение (далее – и. п.). Поменять руки;
- наклоны туловища в стороны.

Упражнения для таза и бедер:

- сесть на переднюю половину стула, руки положить на колени. Одновременно вытянуть ноги перед собой и развести руки в стороны и вперед на счет 1–4. Бедра напрячь и поднять как можно выше, колени прямые. Удерживать напряжение 15 с. Расслабиться, медленно опустив ноги на пол, руки опустить на счет 1–2. Сосредоточиться на ощущении тепла в бедрах на счет 3–6. Вернуться в и. п.
- и. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения тазом на счет 1–4 в одну сторону, затем в другую. До 8 раз в каждую сторону;

- сесть на середину стула, ноги выпрямить перед собой. Перенести центр тяжести на правую ягодицу счет 1–2, затем на левую на счет 3–4. Ноги остаются прямыми. Повторить 16 раз;
- и. п.: стоя, руки к плечам, локти вниз. С полуприседом шаг правой ногой в сторону, руки в стороны на счет 1–2. Пружинящие покачивания на правом колене, левая нога остается прямой, счет 3–6. Вернуться в исходное положение на счет 7–8. Повторить с другой ноги.

Упражнения для ног:

- сесть на переднюю половину стула, выпрямить ноги перед собой на счет 1–2. Потянуть носки на себя на 3–4, вытянуть носки на 5–6, расслабиться на 7–8;
- и. п. то же. Развести носки в стороны на счет 1–2, свести носки вовнутрь на 3–4;
- и. п. то же. Круговые движения стопами вправо. То же влево;
- и. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. На счет 1 – поднять на носок правую ногу, сгибая в колене, левая нога стоит на месте. На счет 2 – поменять положение ног. Повторить 10 раз.

Упражнения для глаз:

- и. п. произвольное, взгляд прямо перед собой. Поднять глаза кверху до упора на счет 1–4, вернуться в и. п. Опустить глаза вниз до упора, вернуться в и. п. Перевести взгляд направо и вернуться в и. п. Посмотреть налево и вновь перед собой. В каждом положении взгляд задерживать на счет 1–4. Голова неподвижно;
- и. п.: взгляд прямо перед собой. Посмотреть в верхний правый угол, вернуться в исходное положение. Посмотреть в нижний левый угол, вернуться в и. п. Перевести взгляд в верхний левый угол, вернуться в и. п. Посмотреть в нижний угол и вновь перед собой. На каждой позиции взор фиксируется на счет 1–4;
- совершать вращательные движения глазами в правую сторону на каждый счет, фиксируя глаза в следующих позициях: верх, верхний правый угол, право, нижний правый угол, низ, нижний левый угол, лево, верхний левый угол, верх (счет 1–9). То же в левую сторону;
- повторить предыдущее упражнение с закрытыми глазами.

Упражнения для век:

- быстрое моргание в течение 15 с;
- постепенное зажмуривание глаз (как можно крепче) на счет 1–10;
- на счет 1–2 раскрыть глаза; на 3–6 – сжать веки, на 7–8 – несколько раз моргнуть.

Упражнения для тренировки аккомодации:

- расположиться на расстоянии 30–50 см от окна, посмотреть на метку на стекле на счет 1–4, перевести взгляд на дальний объект за окном на счет 5–8. Повторить сначала;
- выбрать дальний объект за окном, сосредоточиться на нем и рассматривать его в деталях 15–20 с;
- большой палец выпрямленной прямой руки поставить перед глазами, по средней линии лица, ноготь на линии переносицы. Медленно приближать палец к глазам, пристально наблюдая за ногтем на счет 1–8. Как только ноготь начнет двоиться и расплываться, так же медленно отодвинуть его от глаз, продолжая наблюдение, счет 9–16;
- смотреть на кончик носа (счет 1–4), затем вдаль (5–8);
- смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого по средней линии лица на расстоянии 30 см от глаз, на счет 1–4, а затем вдаль на 5–8.

Упражнения для кистей рук:

- растереть наружные и внутренние поверхности ладоней до ощущения тепла;
- пружинистыми нажатиями большим пальцем левой руки отгибать назад каждый палец правой руки (по четыре нажатия на каждый палец). Поменять руки;
- соединить пальцы обеих рук между собой, кисти рук обращены друг к другу тыльными сторонами и слегка расставлены. Вдавливать пальцы рук друг в друга на 1–6. Расслабить кисти рук, потрясти ими на счет 7–8;
- кисти медленно сжимать в кулаки, все крепче и крепче на счет 1–6, на счет 7–8 расслабить и опустить кисти.

Приложение 2

Примеры рекомендуемых упражнений для обучающихся 1–4-х классов для использования на физкультминутках и физкультпаузах**Упражнения для глаз**

№ упр.	Исходное положение	Действия
1	Сидя, откликнувшись на спинку парты	Глубокий вдох. Наклоняясь вперед, к крышке парты, выдох. <i>Повторить 5–6 раз</i>
2	Сидя, откинувшись на спинку парты	Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. <i>Повторить 4 раза</i>

№ упр.	Исходное положение	Действия
3	Сидя, руки на поясе	Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в исходное положение. <i>Повторить 5–6 раз</i>
4	Сидя	Смотреть прямо перед собой на классную доску (2–3 с), поставить руки по средней линии лица на расстоянии 15–20 см от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него (3–5 с), опустить руку. <i>Повторить 5–6 раз</i>
5	Сидя, руки вперед	Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. <i>Повторить 4–5 раз</i>

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища

№ упр.	Исходное положение	Действия
1	Стойка ноги врозь, руки на поясе	1, 3 – повернуть туловище налево. 2, 4 – повернуть туловище направо. <i>Повторить 4–6 раз. Темп выполнения средний. Во время поворота ноги остаются неподвижными</i>

Упражнения для мобилизации внимания

№ упр.	Исходное положение	Действия
1	Основная стойка	1 – правая рука на пояс. 2 – левая рука на пояс. 3 – правая рука на плечо. 4 – левая рука на плечо. 5 – правая рука вверх. 6 – левая рука вверх. 7 – хлопки руками над головой. 8 – опустить левую руку на плечо. 9 – опустить правую руку на плечо. 10 – левая рука на пояс. 11 – правая рука на пояс. 12 – хлопки руками по бедрам. <i>Повторить 6 раз: 1-е повторение – медленный темп; 2–3-е – средний, 4–5-е – быстрый, 6-е – медленный</i>
2	Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища	1 – вытянуть руки вперед. 2 – согнуть руки в локтях. 3–7 – вращение согнутых рук в локтевых суставах вперед, назад. 8 – и. п. <i>Темп средний</i>
3	Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища	1 – наклон туловища вправо, руки на пояс. 2 – наклон туловища влево, руки к плечам. 3 – наклон туловища вправо, руки вверх. 4 – и. п.

№ упр.	Исходное положение	Действия
4	Стойка ноги вместе, руки на поясе	1 – согнуть правую ногу в колене. 2 – выпрямить ногу в колене, руки в стороны. 3 – согнуть левую ногу в колене, руки к плечам. 4 – и. п.
5	Основная стойка	1 – согнуть правое колено, хлопок под ним. 2, 4 – и. п. 3 – согнуть левое колено, хлопок под ним.

Корректирующие упражнения для нормализации осанки

№ упр.	Исходное положение	Действия
1	Стоя, пятки вместе, носки врозь	Плечи отвести назад, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять, зафиксировать положение на 3–5 с
2	Встать к стене (затылок, плечи, ягодицы и пятки одновременно касаются стены), руки на поясе	1–3 – полуприсед на носках, сохраняя принятое исходное положение. 4 – принять и. п. <i>Данное упражнение можно выполнять с использованием мешочка с песком на голове</i>
3	Ноги врозь, руки к плечам	1–3 – круговые вращения (вперед) в плечевых суставах. 4 – и. п. 5–7 – то же в другую сторону. 8 – и. п.
4	Пятки вместе, носки врозь	Плечи развернуть, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять. Расслабиться. <i>Повторить 5–6 раз с использованием счета. Можно выполнять с использованием мешочка с песком на голове</i>
5	Основная стойка	Ходьба на месте с сохранением положения правильной осанки
6	Основная стойка	1 – поднять руки вверх, отвести ногу назад на носок. 2 – выдох. 3–4 – и. п., выдох
7	Стойка ноги врозь, руки на поясе	1–2 – развести руки в стороны, свести лопатки – вдох. 3–4 – и. п., выдох
8	Ноги врозь, прямые руки за спиной	1–3 – наклоны туловища вправо. 4 – и. п. 5–7 – наклоны туловища влево. 8 – и. п.
9	Ноги врозь, руки вниз	1–2 – круглый полуприсед, руки вперед. 3–4 – и. п.

Упражнение для улучшения мозгового кровообращения

№ упр.	Исходное положение	Действия
1	Сидя, руки на поясе	1 – поворот головы направо. 2 – и. п. 3 – поворот головы налево.

№ упр.	Исходное положение	Действия
		4 – и. п. 5 – голову наклонить вперед. 6 – и. п. <i>Повторить 4–6 раз. Темп выполнения медленный</i>

Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти

№ упр.	Действия
1	Сидя, руки поднять вверх. Сжать кисти в кулак, разжать (6–8 раз). Расслабленно опустить руки вниз и потрясти кистями. Темп выполнения средний
2	Сжать пальцы обеих рук в кулаки и сделать круговые движения кистями влево, вправо
3	Сжать пальцы в кулаки. Сгибание и разгибание отдельно каждого пальца руки. Надо стремиться к тому, чтобы все остальные пальцы руки оставались собранными в кулак
4	С силой сжимать и разжимать пальцы обеих рук, пока они не устанут
5	Выпрямить пальцы обеих рук, большие пальцы отвести в сторону, выполнить круговые движения влево, вправо
6	Прямые руки вперед (или в стороны). Поочередное сгибания пальцев рук начиная с мизинца (движения напоминают веер)
7	Встряхивание кистей рук, массаж пальцев

Упражнения для снятия зрительного утомления

№ упр.	Действия
1	Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее опустить глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз – против часовой стрелки
2	Движение глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмуриться, снять напряжение, считая до десяти
3	Зрительно представить себе большой круг. Круговые движения глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки
4	Зрительно представить большой квадрат (можно взять за основу классную доску). Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний угол, затем в верхний левый угол, в правый нижний угол. Затем одновременно посмотреть во все углы квадрата
5	Вытянуть вперед правую (левую) руку по линии лица. Зафиксировать взгляд на конце указательного пальца. Медленно приближать палец к кончику носа
6	Поставить указательный палец на переносицу. Перевести взгляд обеих глаз на переносицу и обратно
7	Переводить взгляд с ближнего предмета на дальний и наоборот
8	Поставить указательные пальцы обеих рук перед собой. Правый палец отвечает за движение правого глаза, левый палец отвечает за движение левого глаза. Сведение и разведение пальцев по центру носа, в стороны

Упражнения для снятия общего утомления

№ упр.	Действия
1	Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, задержать дыхание, изо всех сил сдавить основания ладоней с напряжением мышц плечевого пояса и груди. Втянуть живот и приподняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Повторить три раза
2	Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, без сопротивления, растягивая шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно – так, чтобы было приятно, 10–15 с
3	Растереть ладонями уши, вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом поцокать языком, как лошадка, 10–15 с
4	«Ворона». Произносить «Ка-аа-аа-аар!», стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом
5	«Колечко». С усилием направляйте кончик языка назад по верхнему небу, стараясь дотронуться языком до маленького язычка. Задание выполняется с закрытым ртом, беззвучно. 10–15 с
6	«Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз)

Приложение 3

Примеры рекомендуемых упражнений для обучающихся 5–9-х и 10–11-х классов для использования на физкультминутках и физкультпаузах

Упражнения для глаз

№ упр.	Исходное положение	Действия
1	Сидя, откинувшись на спинку парты	Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. <i>Повторить 5–6 раз</i>
2	Сидя, откинувшись на спинку парты	Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. <i>Повторить 5–6 раз</i>
3	Сидя, руки на поясе	Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в и. п. То же самое в другую сторону. <i>Повторить 5–6 раз</i>
4	Сидя	Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения сначала по часовой стрелке, затем – против. <i>Повторить 5–6 раз</i>
5	Сидя	Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Руки опустить. Выдох. При выполнении следить за руками только глазами, не поднимая головы. <i>Повторить 4–5 раз</i>

№ упр.	Исходное положение	Действия
6	Сидя	Смотреть прямо перед собой на классную доску (2–3 с), перевести взгляд на кончик носа (на 3–5 с). <i>Повторить 6–8 раз</i>
7	Сидя, закрыв глаза	В течение 30 с массировать веки кончиками указательных пальцев



Упражнение «Метка на стекле»

К оконному стеклу приклеить кружок 7 × 7 см на уровне глаз стоящего ребенка. Учитель дает команду: «Все внимательно посмотрели на кружок (3–4 с). Теперь переведите взгляд на ... (дерево, здание, которое вы видите вдали из окна) (3–4 с). Теперь снова посмотрите на кружок на оконном стекле». Упражнение повторяется 5–6 раз.

Во время регламентированных перерывов **при работе с видеодисплейными терминалами, персональными компьютерами** с целью снижения утомления зрительного анализатора целесообразно через каждые 20–25 мин выполнять следующие комплексы упражнений (их следует менять через каждые 2–3 недели). Упражнения выполняют сидя или стоя, отвернувшись от экрана (при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз).

Комплекс 1

№ упр.	Действия
1	1–4 – закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы. 5–8 – раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль. <i>Повторить 4–5 раз</i>
2	1–4 – посмотреть на переносицу и задержать взор (до усталости глаза не доводить). 5–8 – посмотреть вдаль. <i>Повторить 4–5 раз</i>
3	1–4 – не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд. 5–8 – посмотреть вдаль. <i>Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3–4 раза</i>
4	Перенести взгляд быстро по диагонали: 1–4 – направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль. 5–8 – налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль. <i>Повторить 4–5 раз</i>

Комплекс 2

№ упр.	Действия
1	Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы. 1–4 – широко раскрыть глаза.

№ упр.	Действия
	5–8 – посмотреть вдаль. <i>Повторить 4–5 раз</i>
2	1–4 – посмотреть на кончик носа. 5–8 – перевести взгляд вдаль. <i>Повторить 4–5 раз</i>
3	Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх – вправо – – вниз влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть прямо вдаль. <i>Повторить 4–5 раз</i>
4	1–4 – при неподвижной голове перевести взгляд с фиксацией его на счет верх. 5–8 – прямо. Аналогичным образом – вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Проделать движение по диагонали в одну и в другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1–8. <i>Повторить 3–4 раза</i>

Комплекс 3

№ упр.	Действия
1	Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы
2	Не поворачивая головы (голова прямо), с закрытыми глазами переводить взгляд: 1–4 – налево. 5–8 – прямо. 9–12 – вверх. 13–16 – вниз. <i>Повторить 4–5 раз</i>
3	1–4 – смотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25–30 см. 5–8 – перевести взгляд вдаль. <i>Повторить 4–5 раз</i>
4	В среднем темпе проделать глазами 3–4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–4. <i>Повторить 1–2 раза</i>

Специальные упражнения для снятия статического утомления мышц спины*

№ упр.	Сидя за партой	Стоя за партой
1	И. п.: руки на краю парты. Встать, сесть	И. п.: стоя к соседу по парте спиной, руки на поясе. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, руки вверх. Вернуться в и. п.
2	И. п.: руки на поясе. Повернуться направо, локтем правой руки достать до спинки	И. п.: руки за головой. Повернуть туловище вправо. Вернуться в и. п. То же в другую сторону.

* Каждое упражнение повторять 6–8 раз.

	сиденья. Вернуться в и. п. То же в другую сторону	
3	И. п.: руки над головой, локти вперед. Развести локти в стороны, прогнуться. Вернуться в и. п.	И. п.: основная стойка, руки за спиной. Переступанием повернуться направо. Вернуться в и. п. То же в другую сторону
4	И. п.: руки на парте. Руки вверх, потянуться. Вернуться в и. п.	И. п.: руки на поясе большими пальцами вперед. Прогнуться назад, стараясь соединить лопатки. Вернуться в и. п.
5	И. п.: руки на сиденье около спинки. Слегка наклониться вперед, стараясь достать руками пол. Вернуться в и. п.	И. п.: руки на поясе. Два небольших пружинящих наклона вправо и влево
6	И. п.: руки на столе. Сгибание пальцев в кулаки и разгибание	И. п.: руки за спиной. Поочередное сгибание ног в коленном суставе с подниманием на носки

Упражнения для снятия напряжения с мышц туловища

№ упр.	Исходное положение	Действия
1	Стойка ноги врозь, руки за голову	1–3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4–6 – то же в другую сторону. 7–8 – руки вниз, и расслабленно потрясти кистями. <i>Повторить 4–6 раз. Темп выполнения средний</i>
2	Стойка ноги врозь	1–2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнутая, вдоль тела вверх. 3–4 – и. п. 5–8 – то же в другую сторону. <i>Повторить 5–6 раз. Темп выполнения средний</i>

Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук

№ упр.	Исходное положение	Действия
1	Основная стойка	1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. 3 – поднять плечи. 4 – опустить плечи. <i>Повторить 6–8 раз, затем сделать паузу на 2–3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Выполнять в медленном темпе</i>
2	Основная стойка, руки согнуты перед грудью	1–2 – выполнить согнутыми руками два пружинящих движения назад. 3–4 – выполнять такие же рывки прямыми руками. <i>Упражнение выполнять 4–6 раз в среднем темпе</i>
3	Основная стойка	1 – слегка прогнуться, выполнив мах руками в стороны. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, уронить руки

№ упр.	Исходное положение	Действия
4	Стоя, руки на поясе	1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – переменить положение рук. <i>Повторить 6–8 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3–4 раза. Темп выполнения средний</i>
5	Стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе	1 – свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 – локти назад, прогнуться. <i>Повторить 10–12 раз, затем опустить руки вниз и расслабленно потрясти ими. Темп выполнения медленный</i>
6	Сидя, руки вверх	1 – сжать кисти в кулак. 2 – разжать кисти. <i>Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп выполнения средний</i>

Упражнения, выполняемые сидя за учебной партой (столом)

№ упр.	Исходное положение	Действия
1	Сидя, ноги вместе, руки внизу	1–2 – ладони на затылок, отвести локти назад, прогнуться в поясничном отделе, вдох. 3–4 – и. п., длительный выдох
2	Сидя, ноги вместе, руки вперед	Упражнение «ножницы». Движение рук начинается с небольшой амплитуды и переходит на большую амплитуду и обратно
3	Сидя, стопы на уровне плеч, руки внизу	1 – встать, руки вниз. 2 – сесть
4	Сидя на стуле, ноги врозь, руки на сиденье стула	1 – не отрывая пяток от пола, потянуть носки на себя. 3 – и. п. <i>Упражнение можно выполнять в различном темпе</i>
5	Сидя на стуле, ноги врозь	1 – поднять правую руку вверх, коснуться левого уха. 2 – и. п. 3–4 – то же другой рукой.
6	Сидя, ноги вместе, руки за головой	1 – наклон вперед, коснуться локтем левой руки стола. 2 – и. п. 3 – то же локтем правой руки (можно двумя локтями сразу). 4 – и. п.
7	Сидя, ноги вместе, руки за головой	1–2 – поворот туловища вправо, коснуться правым локтем спинки стула 3–4 – и. п. 5–8 – то же в другую сторону. <i>Поворот головы выполняется вместе с туловищем</i>
8	Сидя, ноги врозь	1–8 – переставлять стопы ног до полного выпрямления ног в коленном суставе. 9–10 – наклонить туловище вперед, руками коснуться ног. 11–12 – и. п.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

№ упр.	Исходное положение	Действия
1	Основная стойка	1 – руки за голову, локти развести, голова назад. 2 – локти подаются вперед. 3 – руки расслабленно опускаются вниз. 4 – и. п. <i>Упражнение повторяется 4–6 раз в медленном темпе</i>
2	Сидя на стуле	1 – отвести голову назад. 2 – выдвинуть вперед, плечи не поднимать. <i>Упражнение повторяется 8–12 раз в медленном темпе</i>
3	Сидя на стуле или стоя	1–2 – выполнить круговое движение правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3–4 – выполнить круговое движение левой рукой назад с поворотом туловища и головы налево. <i>Упражнение повторить 4–6 раз в медленном темпе</i>
4	Сидя на стуле или стоя, руки в стороны, ладони вперед	1–3 – обхватить себя за плечи как можно крепче. 4 – и. п. <i>Упражнение повторить 4–6 раз в быстром темпе</i>
5	Сидя на стуле, руки на поясе	1–2 – повернуть голову направо, вернуть в и. п. 3–4 – повернуть голову налево, вернуть в и. п. <i>Повторить 6–8 раз в медленном темпе</i>
6	Сидя на стуле, голова прямо	1 – наклонить голову вправо. 2 – и. п. 3 – наклонить голову влево. 4 – и. п. 5 – наклонить голову вперед. 6 – и. п. 7 – наклонить голову назад. <i>При выполнении упражнения плечи не поднимать. Повторить 3–4 раза. Темп медленный</i>

Упражнения общего воздействия

Комплекс 1

№ упр.	Исходное положение	Действия
1	Основная стойка	1 – встать на носки, руки вверх наружу. 2 – потянуться вверх за руками. 3 – опустить руки дугами через стороны вниз. 4 – скрестить руки перед грудью, голову наклонить вперед. <i>Повторить упражнение в быстром темпе 6–8 раз</i>
2	Стойка ноги врозь, руки вперед	1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 – вернуться в исходное положение. 3, 4 – упражнение выполняется в другую сторону. <i>Повторить 6–8 раз в быстром темпе</i>

№ упр.	Исходное положение	Действия
3	Стойка ноги врозь	1 – руки отвести назад. 2 – руки развести в стороны. 3 – поднять руки вверх, стать на носки. 4 – расслабляя плечевой пояс, руки опустить с небольшим наклоном вперед. <i>Повторить 4–6 раз в медленном темпе</i>

Комплекс 2

№ упр.	Исходное положение	Действия
1	Основная стойка	1 – наклон головы влево. 2 – наклон головы вправо. 3 – наклон головы вниз. 4 – голова вверх
2	Основная стойка, руки на поясе	1 – махом правую руку занести через левое плечо, голову повернуть вправо. 2 – и. п. 3 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево. 4 – и. п. <i>Повторить 5–6 раз для каждой руки, темп медленный</i>
3	Стойка ноги врозь, руки к плечам	1–3 – повороты туловища вправо. 4 – и. п. 5–7 – повороты туловища влево. 8 – и. п.
4	Стойка ноги врозь, руки за голову	1 – наклон туловища вперед. 2 – поворот налево. 3–4 – и. п. <i>Повторить 3–4 раза в каждую сторону</i>
5	Основная стойка, руки на поясе	1–3 круговые движения в коленных суставах вправо. 4 – и. п. <i>То же в другую сторону</i>

Комплекс 3

№ упр.	Исходное положение	Действия
1	Сидя, голова прямо	1 – закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, сосчитать до пяти. 2 – широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль, сосчитать до пяти. <i>Повторить 10–12 раз</i>
2	Основная стойка	1–3 – вращение головы вправо. 4 – и. п. 5–8 – то же в другую сторону. <i>Упражнение выполняется в медленном темпе</i>
3	Основная стойка	1 – правую руку на пояс. 2 – левую руку на пояс. 3 – правую руку на плечо. 4 – левую руку на плечо.

№ упр.	Исходное положение	Действия
		5 – правую руку вверх. 6 – левую руку вверх. 7 – хлопок руками над головой. 8 – и. п.
4	Стойка ноги врозь	Шаги на месте, не отрывая ног от пола. Поочередно приподнимать пятки, не отрывая переднюю часть стопы от пола. <i>Повторить 8–10 раз. Темп быстрый</i>
5	Стойка ноги врозь, руки за голову	1 – круговые движения туловищем вправо. 2 – то же в обратную сторону. 3 – руки расслабить и потрясти без напряжения кистями. 4 – и. п. <i>Повторить 5–6 раз в каждую сторону. Темп средний</i>
6	Основная стойка	1 – глубокий вдох через нос. 2 – задержать дыхание, сосчитать до пяти. 3 – максимально выдохнуть через рот. 4 – задержать дыхание до потребности во вдохе. <i>Повторить 1–2 раза</i>
7	Основная стойка	Подскоки на месте: 1 – ноги врозь, руки в стороны. 2 – ноги скрестить, руки на пояс. 3 – ноги врозь, руки в стороны. 4 – и. п.

Комплекс 4

№ упр.	Исходное положение	Действия
1	Стойка руки сзади, пальцы в замок	1–2 – отводя руки и голову назад, прогнуться – вдох. 3–4 – и. п. – выдох. <i>Повторить 4–6 раз</i>
2	Основная стойка	Частые моргания в течение 10–15 с
3	Стойка, кисти к плечам	Круговые движения плечами в одну и другую сторону. <i>Повторить 6–8 раз в каждую сторону</i>
4	Основная стойка, взгляд прямо перед собой	Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. <i>Повторить 6–7 раз</i>
5	Стойка, палец держать перед носом на расстоянии 25–30 см	Переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 30–40 с

Комплекс 5

№ упр.	Исходное положение	Действия
1	Стойка, руки перед грудью	1 – отвести согнутые руки назад, соединить лопатки – вдох. 2 – руки вперед, как бы обнять себя – выдох. <i>Повторить 16–20 раз</i>

№ упр.	Исходное положение	Действия
2	Основная стойка	Закрывать глаза, крепко зажмуриться на 1–2 с, затем открыть глаза. <i>Повторить 8–10 раз</i>
3	Стойка, кисти к плечам	Круговые движения в одну и в другую сторону. <i>Повторить 6–8 раз каждой рукой</i>
4	Основная стойка	Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. <i>Повторить 10–15 раз в каждую сторону</i>
5	Стойка ноги врозь	1–3 – наклоны туловища в стороны. 4 – и. п. <i>Повторить по 4–6 раз в каждую сторону</i>
6	Стоя	Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25–30 см. Смотреть на палец в течение 4–6 с, затем закрыть ладонью левой руки левый глаз на 4–6 с. Смотреть на палец правым глазом, затем открыть и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же, но закрыв правый глаз. <i>Повторить 4–6 раз</i>

Комплекс 6

№ упр.	Исходное положение	Действия
1	Стоя, кисти к плечам. Смотреть прямо перед собой	1 – отвести локти назад – вдох. 2 – локти вперед – выдох. <i>Повторить 16–20 раз</i>
2	Стоя	Частые моргания в течение 10–15 с
3	Стоя	1–2 – разогнуться, голову отвести назад – вдох. 3–4 – слегка наклониться вперед – выдох. <i>Повторить 6–8 раз</i>
4	Стоя, голову держать прямо	Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. <i>Повторить 6–7 раз</i>
5	Стоя	1 – слегка согнуть колени, поднявшись на носки. 2 – и. п. <i>Повторить 20–24 раза</i>
6	Стоя	Палец держать перед носом на расстоянии 25–30 см, переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 30–40 с. <i>Выполнять медленно</i>

Комплекс 7

№ упр.	Исходное положение	Действия
1	Стойка, руки перед грудью	1 – отвести согнутые руки назад, соединить лопатки – вдох. 2 – руки вперед, как бы обнять себя – выдох. <i>Повторить 16–20 раз</i>

№ упр.	Исходное положение	Действия
2	Основная стойка	Закрывать глаза, крепко зажмуриться на 1–2 с, открыть глаза. <i>Повторить 8–10 раз</i>
3	Стоя, кисти к плечам	Круговые движения в одну и в другую сторону. <i>Повторить 6–8 раз каждой рукой</i>
4	Основная стойка	Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. <i>Повторить 10–15 раз в каждую сторону</i>
5	Стоя, ноги врозь	1–3 – наклоны туловища в сторону. 4 – и. п. <i>Повторить по 4–6 раз в каждую сторону</i>
6	Стоя	Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25–30 см. Смотреть на палец в течение 4–6 с, затем закрыть ладонью левой руки глаз на 4–6 с. Смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. <i>Повторить 4–6 раз</i>

Комплекс 8

№ упр.	Исходное положение	Действия
1	Стоя, кисти к плечам. Смотреть прямо перед собой	1 – отвести локти назад – вдох. 2 – локти вперед – выдох. <i>Повторить 16–20 раз</i>
2	Стоя	Частые моргания в течение 10–15 с
3	Стоя	1–2 – разогнуться, голову отвести назад – вдох. 3–4 – слегка наклониться вперед – выдох. <i>Повторить 6–8 раз</i>
4	Стоя, взгляд прямо перед собой	Переводить взгляд вверх направо, после чего вниз налево, затем переводить взгляд по другой диагонали вверх налево – вниз направо. <i>Повторить по 6–8 раз в каждом направлении</i>
5	Стоя, кисти на затылок	1–3 – пружинистые повороты туловища в сторону. 4 – и. п. <i>Повторить 4–6 раз</i>
6	Стоя	Палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25–30 см, левый глаз закрыт. Переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 10–15 с. То же правым глазом

РАБОТАЕМ С КЛАССОМ

Л.С. Обласова,
канд. пед. наук, зам. директора по НМР
БОУ ДОД «Центр развития творчества детей
и юношества «Амурский»», г. Омск,

Л.А. Шарикова,
педагог-психолог БОУ «Гимназия № 75», г. Омск



Оптимизация временных затрат и мобилизация личностного ресурса при подготовке к экзаменам

Основные проблемы, препятствующие, по мнению старшеклассников, успешной подготовке и сдаче экзаменов – нехватка времени, трудности в запоминании больших объемов информации, боязнь неудачи. В связи с этим чрезвычайно важно познакомить обучающихся с приемами рационального чтения, методиками и упражнениями, позволяющими оптимизировать временные затраты на подготовку к экзаменам, повысить продуктивность запоминания.

Формы знакомства с подобной информацией могут быть разными: ознакомительный классный час, групповая работа, индивидуальные консультации.

Практически каждый обучающийся хоть раз задавался вопросом: «Что нужно сделать с усвоенной информацией для того, чтобы сохранить ее на заданный срок, например, на экзаменационный период?». То есть как информацию из кратковременной памяти перенести в долговременную?

Очевидно, что информацию нужно повторять, но многие не раз убеждались, что повторения дают разные результаты в зависимости от того, как это делать.



Предлагаемый материал будет полезен школьникам не только в предэкзаменационный период, но и при ежедневной подготовке домашних учебных заданий.

Повторение:
формы работы

Повторение – это работа с ранее изученной информацией, проводимая с целью закрепления содержания изучаемого материала в долговременной памяти, а также расширения и углубления имеющихся знаний.

Повторения проводятся в одной из следующих форм:

1. Самостоятельное припоминание.
2. Пересказ вслух.
3. Мысленный пересказ (про себя).
4. Письменное изложение основных пунктов материала.
5. Письменное подробное изложение.
6. Выборочное подглядывание в материал.
7. Повторное углубленное чтение/изучение.
8. Повторное поверхностное чтение.

А также разнообразные сочетания и модификации вышеназванных форм.

Исходя из практического опыта, можно утверждать, что максимально эффективно проводить повторения в следующих сочетаниях:

1 + 2 + 4 или 1+ 8 + 5 формы повторения.

Схема
рационального
повторения

Как правило, многие повторяют бессистемно или по принципу: «чем больше, тем лучше». Однако это нерационально по отношению к затратам времени, усилий и получаемым результатам. Кроме того, при недостаточном внимании к изучаемому материалу количество повторений не всегда сказывается на качестве запоминания.

Рассмотрим один из наиболее рациональных методов повторений при подготовке к экзаменам, семинарам, конференциям и при разучивании наизусть больших объемов текстов.

Разбейте материал для запоминания на части, каждая из которых требует примерно 15–20 мин при первом повторении (но не первом изучении). Для удобства пронумеруйте части: № 1, № 2 и т. д., № К – конечный. Под первым повторением будем понимать работу с ранее изученным материалом, проводимую в одной из вышеуказанных форм.

После первого повторения информация должна излагаться так, как этого требует поставленная задача.

Если у вас есть всего один день, то в течение дня проведите два повторения каждой части по следующей схеме:

1-е повторение части № 1 (15 мин)	1-е повторение части № 2 (15 мин)	2-е повторение части № 1 (5 мин)	1-е повторение части № 3 (15 мин)	2-е повторение части № 2 (5 мин)	2-е повторение части № К (5 мин)
--------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----	-----	-----	-------------------------------------

К повторению каждой части нужно возвращаться примерно через 20 мин. При 1-м повторении на часть затрачивается примерно 15 мин, при 2-м уже достаточно 5 мин.

Если у вас имеется еще один день, то проведите 3-е повторение, начиная с утра так, чтобы перерыв между завершением первых двух повторений и началом третьего был равен примерно 6–10 ч (перерыв на сон).

Имея в запасе третий день, 4-е повторение проведите в его конце, так, чтобы перерыв между концом предыдущего и началом очередного дня составлял примерно 20–30 ч.

Если на запоминание и повтор информации есть много времени, 5-е повторение проведите в конце пятого дня (перерыв составит двое суток), 6-е – в конце девятого дня (перерыв четверо суток) и т. д. (перерывы удваиваются).

В перерывах между повторениями можно заниматься изучением другого предмета.

Все вышесказанное относится к тем случаям, когда материал, требующий запоминания, содержит **около 30–40 частей**. Таким образом, применяется схема:

1-е + 2-е повторение	Перерыв 6–10 ч	3-е повторение	Перерыв 20–30 ч	4-е повторение
1-й день		2-й день		3-й день	

Если **материал небольшой**, например 2–3 страницы доклада или стихотворение в 1–2 страницы, то при проведении повторений по тому же принципу требуется меньшее количество дней:

1-е + 2-е повторение	Перерыв 6–10 ч	3-е повторение	Перерыв 20–30 ч	4-е повторение
1-й день				2-й день	

Расчет временных затрат на повторение

Перед началом повторений желательно четко распланировать время. Временные затраты рассчитываются, исходя из количества частей (К), полученных при разбивке повторяемого материала, следующим образом:

- в первый день на 2 повторения затрачивается примерно $K : 3$ ч (например, если вы разделили весь материал на 30 частей, то в первый день требуется $30 : 3 = 10$ ч);
- во второй день на одно повторение нужно около $K : 4$ ч;
- в третий, пятый и восьмой день – $K : 6$ ч.

Если после разбивки материала количество частей (К) значительно превысит 50 (т. е. будет порядка **80–100**), выбирается один из следующих вариантов повторения (в зависимости от ресурсов времени).

Вариант 1 (в течение 2 дней):

1-й день: два повторения первой половины всего материала;

2-й день: два повторения второй половины.

Вариант 2 (в течение 3 дней):

1-й день: два повторения первой половины всего материала;

2-й день: два повторения второй половины;

3-й день: одно повторение всего материала (желательно, чтобы первая половина материала была больше второй).

Вариант 3 (в течение 5 дней):

1-й день: два повторения первой половины всего материала;

2-й день: одно повторение первой половины;

3-й день: два повторения второй половины;

4-й день: одно повторение второй половины;

5-й день: одно повторение всего материала (желательно, чтобы первая половина была больше второй).

Прежде чем начать использовать данную методику, попробуйте применить ее на несложном материале, т. к. без сноровки можно потерпеть неудачу. Лучше всего во время каникул попробовать выучить какое-либо художественное произведение. Положительные эмоции этой работы и ее результаты послужат стимулом к применению изученных методов при подготовке к экзаменам.

Весьма полезным будет знакомство обучающихся с рядом аспектов рационализации использования личностного ресурса при подготовке к экзаменам.

Опираясь на многочисленные публикации по проблемам развития и тренировки памяти и внимания, гигиене умственного труда, личный и профессиональный педагогический опыт, предлагаем следующие правила и рекомендации:

1. Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

2. Подготовка к экзамену не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Чередуйте умственную деятельность с двигательной. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулку и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену. Оптимально делать 10–15-минутные перерывы после 40–50 мин занятий.

3. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

4. При подготовке больших объемов информации практически неэффективны, а иногда даже и нежелательны попытки повторений утром в день события (экзамен, выступление и т. п.).

5. Полезно повторять материал за 15–20 мин до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

6. Очень полезно при заучивании больших объемов информации использовать тезисы, составленные из словесно-образных опор, полученных в результате структурного анализа при изучении материала, т. к. при сжатых сроках заучиваний повторение квалифицированно составленных словесно-образных опор практически заменяет повторение всего материала.

7. Незавершенные действия запоминаются лучше, поэтому не бойтесь переходить к следующему вопросу, хорошо не выучив предыдущий.

8. Лучше запоминается то, что можно представить зрительно. Активизируйте свое воображение.

9. Проговаривание нового материала вслух – один из самых популярных и действенных методов запоминания информации. Наговорите текст на диктофон. А когда будете засыпать, тихонько включите эту запись.

10. При запоминании маленьких по объему материалов (номера телефонов, краткие списки чего-либо, имена, фамилии и т. п.) необходимо повторять каждую

*Рекомендации
по тренировке
памяти
и внимания*

отдельную информацию в течение первых 15–20 с после ее получения (восприятия).

11. Полезно учить, не сидя за столом, а передвигаясь по комнате. Во время ходьбы работа мозга активизируется, следовательно, эффективность запоминания возрастает.

12. Очень важен эмоциональный компонент самоподготовки, интерес и положительное отношение к изучаемому материалу, которое возникает при осознании необходимости и определенности цели. Попробуйте перед изучением экзаменационного материала письменно ответить на следующие вопросы:

- Для чего вы хотите изучить материал? С какой целью?
- Где будут использованы полученные знания?
- Какова степень важности данного материала для вас?
- Какие факты из содержания текста вам уже известны?
- За сколько времени следует прочитать материал?
- На какой срок его нужно запомнить?

Ответы нужно писать кратко, емко и быстро. Написанное можно сразу же выбросить, т. к. важен сам процесс поиска ответов и попытка соответствовать им во время чтения и изучения.

Помните! Подобная психологическая подготовка гораздо полезней многочисленных нотаций и напоминаний взрослых.

Изучите изменения ФГОС общего образования

Подпишитесь на журнал
«Справочник заместителя
директора школы»
на II полугодие 2015 г.



Резолюция



Выберите свой вариант подписки

В редакции: по тел. 8 (495) 937-9082; e-mail: ap@mcferr.ru

В интернет-магазине: www.proflit.ru/edu

На почте (полугодичные индексы): «Роспечать» – 81366; «Почта России» – 73236; «Пресса России» – 88138



Анализ личных целей подростков – первый шаг в формировании системы саморегуляции их поведения и деятельности

Н.Ф. Золотухина,
классный руководитель, учитель математики
ГБОУ СОШ № 654 с углубленным изучением предметов
художественно-эстетического цикла «Хореография»
Кировского района Санкт-Петербурга

Согласно профессиональному стандарту* к трудовой функции педагога относится формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся.

Для педагога, осуществляющего классное руководство детей подросткового возраста, задача создания условий для развития системы их психической саморегуляции является особенно актуальной в связи с тем, что именно в этом возрасте формируются важные для саморегуляции психические новообразования (самоопределение, рефлексия, ценностно-мотивационная система, саморуководство).

Саморегуляция как произвольность поведения начинает складываться к завершению дошкольного детства, но в подростковом возрасте она достигает нового уровня благодаря осознанию важности самоуправления и приобретению ряда навыков.

Для повышения осведомленности обучающихся о целях деятельности и средствах их достижения (как компонентах системы саморегуляции) предлагается провести беседу «Цели и их достижение в жизни человека».



Саморегуляция деятельности – важный источник успехов и достижений человека.

* Приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»» (в ред. от 25.12.2014).

Занятие разработано для подростков 12–13 лет (7-й класс) и позволяет на доступном возрасте уровне, предоставить им опыт:

- анализа цели по временному критерию;
- конкретизации цели в задачи;
- анализа условий достижения цели;
- планирования действий по достижению цели.

Ход проведения беседы

1. Приветствие. Задание обучающимся: **вспомнить и назвать цели**, которые могут быть у людей их возраста.

Желательно формулировать вопрос не про конкретные цели (что может привести к закрытию, смущению, излишнему контролю), а в общем виде. В такой ситуации дети скорее назовут личные цели, либо те, которые, по их мнению, есть у друзей.

На доске записывается 7–10 различных целей, например:

- хорошо учиться в школе;
- стать артисткой балета (экологом, художником, профессиональным пианистом);
- получить 1-е место в соревнованиях по художественной гимнастике;
- иметь хорошую семью;
- помогать бездомным животным;
- восстановить экологию;
- сделать добро для Родины;
- хорошо выглядеть, похудеть;
- помогать папе.

2. Задание ответить на вопрос: **«Какое значение для человека имеют цели и целеустремленность?»**

После ответов обучающихся делается обобщение о том, что цели направляют и организуют человека, ведут его по жизни и приводят к достижениям. Отсутствие целей или неумение, нежелание прилагать усилия к их достижению часто становятся причиной неуспешности. Великие ученые и спортсмены, известные артисты, успешные бизнесмены, хорошие профессионалы в любой области – это целеустремленные люди. В ходе интервью олимпийские чемпионы регулярно говорят о том, что всегда хотели участвовать в олимпиаде и завоевать медаль, т. е. они четко ставили цель и двигались к ее достижению.

3. **Анализ целей**, которые написаны на доске, **по временному критерию.**

Цели бывают:

- долгосрочные (на перспективу, на 3 и более лет);
- среднесрочные (на 1–2 года);
- краткосрочные (на ближайшее время).

4. **Конкретизация цели.**

Бывает так, что цель изначально формулируется конкретно, например, «получить 1-е место на соревнованиях по художественной гимнастике».

Однако если цели заданы обобщенно, например, «сделать добро для Родины», «хорошо учиться в школе», их следует конкретизировать в задачи. Делается это для того, чтобы лучше понимать, чего же действительно человек хочет достичь, т. е. надо четко и определенно обозначить составляющие цели и рассчитать время, за которое эти задачи будут достигнуты.

Например, цель «сделать добро для Родины» может быть конкретизирована в задачи: «собрать и сдать 3 кг макулатуры в ближайший месяц», «всегда бросать мусор в урны», «сделать бесплатный праздничный новогодний концерт для детей 5-го “А” класса».

Разберем цель «хорошо учиться в школе». Понятно, что для каждого человека эти задачи будут индивидуальными.

Запишем 3–4 задачи, например:

- исправить тройку по алгебре на четверку;
- закончить четверть на четыре и пять;
- всегда выполнять домашние задания.

Задачи должны быть выполнимы и посильны для конкретного человека (не чрезмерно трудны, но и не слишком легки).

5. Обсуждение условий достижения сформулированной цели («хорошо учиться в школе») и одной из задач («исправить тройку по алгебре на четверку»).

Чтобы составить реальный план для сформулированной задачи, в первую очередь нужно проанализировать ситуацию человека, а именно ответить на два вопроса:

- Что (и кто) может помочь в достижении цели?
- Что (и кто) может помешать?

Ответы заносятся в таблицу:

Помогает	Мешает
Регулярное выполнение домашнего задания	Игры с телефоном на уроке
Внимательное слушание учителя	Слушание музыки на уроке
Ответы на вопросы учителя	Не записанное в дневник домашнее задание
Точная запись объяснений учителя в тетрадь	Несделанное домашнее задание
Просьбы объяснить непонятый материал	Разговоры с соседями по парте на уроке
Посещение дополнительных занятий	Выполнение домашнего задания другого урока
Обращение за помощью к родителям или старшим братьям, сестрам	Неполная запись объяснения учителя в тетрадь
Обращение за помощью к отличникам	Лень
Выполнение дополнительных заданий, которые можно взять у учителя	Болезнь

6. Составление плана действий по достижению цели.

Составление плана действий на основе помогающих факторов (при нейтрализации мешающих).

Например, план действий может выглядеть так:

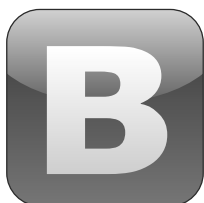
- всегда внимательно слушать учителя;
- телефон и плеер на уроке держать в портфеле выключенными;
- все, что требует учитель, записывать в тетрадь;
- активно работать на уроке;
- сразу спрашивать учителя о том, чего не понял;
- всегда записывать и выполнять домашние задания;
- если надо, ходить на дополнительные занятия или брать дополнительные задания;
- при необходимости просить помощь у родителей и одноклассников;
- укреплять свое здоровье и вовремя ложиться спать.

7. Обобщение и призыв к постановке и достижению собственных целей.

Итак, мы поговорили о том, какое значение имеют цели: они организуют жизнь человека, делают ее активной и успешной. Люди, достигшие успеха, отличаются целеустремленностью.


Мы узнали, что цели могут быть конкретными или обобщенными (конкретируются в задачи). Для их достижения необходимо составить реальный план действий.

Если вы хотите стать успешными людьми, сформулируйте себе одну важную цель на ближайшее время, проанализируйте то, что вам может помочь и помешать в ее достижении, и составьте план действий. Выполнив его, вы увидите, как приятно достигать желаемого. И если захотите, то расскажите мне и своим одноклассникам, как у вас это получилось.



Управление школой

Сообщество для руководителей
и специалистов школ

Мне нравится 



<https://vk.com/menobr>

Реклама

Е.Г. Ильина,
учитель начальных классов МБОУ СОШ
с углубленным изучением отдельных предметов № 91
городского округа г. Тольятти



Формирование личностных универсальных учебных действий обучающихся начальной школы в проектной деятельности

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 определяет **требования к личностным результатам** обучающихся, освоивших основную общеобразовательную программу:

- формирование основ российской гражданской идентичности, ценностей многонационального российского общества;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Личность – совокупность имеющихся свойств и качеств, которые определяют индивидуальность каждого человека. Формирование личности происходит на протяжении всей его жизни и тесно взаимосвязано с семьей, коллективом, средствами массовой информации и т. д. Школе отводится роль важнейшего фактора, который должен обеспечить социокультурную модернизацию общества.

Между требованиями образовательной системы и реально существующей педагогической ситуацией существуют явные противоречия. Общеобразовательные организации (далее – ОО) предлагают обучающимся уже готовые знания, не всегда создавая условия для самореализации и самосовершенствования, развития личностных качеств. Создать такие условия можно, выстроив партнерские отношения с другими объектами социализации: семьей, средствами массовой информации, общественными организациями, учреждениями дополнительного образования и культуры и пр.

Кроме того, существует противоречие между необходимостью формирования личностных универсальных учебных действий и отсутствием разработанных для этого механизмов.

Таким образом, наблюдается разрыв между требованиями образовательной системы и фактическим уровнем сформированности личностных универсальных учебных действий (далее – УУД).

Для ликвидации данного разрыва необходимо создать условия для формирования личностных УУД. Сделать это можно посредством использования внеурочной проектной деятельности.

В процессе работы над проектом обучающиеся реализуют важную потребность детей младшего школьного возраста – познание окружающего мира, осознание себя в нем.

Остановимся на долгосрочных социальных проектах. Именно они позволяют охватить сразу несколько видов деятельности: познавательную, творческую, исследовательскую, игровую.

Социальный проект «Юные доброты»

Как происходит формирование личностных УУД в проектной деятельности, рассмотрим на примере работы классного коллектива над социальным проектом «Юные доброты». Проект рассчитан на обучающихся 3-го класса. Продолжительность – 1 год.

1-й этап. Погружение в проект. Определение проблемы и ее актуальности. Постановка цели и задач.

Формирование личностных универсальных учебных действий через проектную деятельность позволит:

- ✓ создать условия развития личности обучающихся;
- ✓ научить ставить цели и находить средства для их достижения;
- ✓ разъяснить необходимость контроля и оценивания собственной деятельности;
- ✓ сформировать внутреннюю позицию обучающихся, ориентацию на правильный нравственный выбор.



Личностные УУД: сформированность мотивации к познанию, ценностно-смысловые установки.

Класс, в котором реализовывался проект, на протяжении двух лет активно принимал участие в Акциях добрых дел школьного и городского уровней. Так возникла идея организации отряда со своим названием, символикой и программой деятельности.

Продолжительность этапа погружения в проект заняла 1 неделю. Придумано название отряда – «Юные доброхоты». Определены цель и задачи его деятельности.

Цель – создание условий для духовно-нравственного становления обучающихся, раскрытия и реализации их творческого потенциала.

Задачи:

- воспитывать патриотизм, гражданскую ответственность, бережное отношение к традициям и культуре своего народа;
- развивать общественную активность обучающихся, способствовать овладению ими практическими навыками исследовательской и поисковой работы.

2-й этап. Организация деятельности. Планирование индивидуальной и коллективной работы. Деление на рабочие творческие группы.

На втором этапе была создана инициативная группа, которая совместно с учителем и родителями составила программу деятельности и разработала символику отряда (флаг, эмблема, бело-голубые пилотки и галстуки).

Обучающиеся разделились на рабочие группы соответственно личным способностям и интересам:

1-я группа – Юные инспекторы движения (далее – ЮИД);

2-я группа – «Милосердие» (работа с ветеранами Великой Отечественной войны);

3-я группа – «Добролюбы» (помощь нуждающимся);

4-я группа – «Книголюбы» (работа с досуговым центром им. А. Линдгрена).

Каждая группа получила памятку, которая была принята коллективным обсуждением.

Пункты памятки:

1. Распределите роли в группе.
2. Определите, кто какую роль будет выполнять.
3. Учитесь слушать друг друга, не перебивайте говорящего.
4. Уважайте чужое мнение, даже если оно не совпадает с вашим.
5. Ориентируйтесь в работе на конечный результат.

Все группы составили планы работ на учебный год. Каждый ребенок в своей группе играл определенную роль (лидер, исполнитель, информатор, оформитель и т. д.). Один раз в месяц ответственные отчитывались о проделанной работе перед своим отрядом. На основании отчета определялись проблемы и осуществлялся поиск их решения.

3-й этап. Реализация проекта.

Группа ЮИД:

- разъяснительная работа по правилам дорожного движения среди одноклассников, обучающихся начальной школы, ребят из детского дома;



Личностные УУД: развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликтов, наличие мотивации к творческому труду.



Личностные УУД: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир, уважительного отношения к иному мнению, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки, овладение начальными навыками адаптации в социуме.

- участие в областном конкурсе агитбригад и в городских акциях совместно с инспекторами отдела безопасности дорожного движения Государственной инспекции безопасности дорожного движения управления Министерства внутренних дел России по г. Тольятти (далее – ГИБДД) (оклеивание столбов светоотражающей пленкой, раздача листовок водителям и пешеходам с призывом соблюдать правила дорожного движения).

Группа «Милосердие»:

- шефство над ветераном Великой Отечественной войны;
- сбор информации о воевавших прадедах одноклассников (поиск на сайте Министерства обороны Российской Федерации, запись рассказов родителей);
- оформление Книги памяти к 70-летию Победы в Великой Отечественной войне.

Группа «Добролюбы»:

- сбор вещей для малоимущих (работа с городским банком вещей);
- корма приюту для животных.

Группа «Книголюбы»:

- организация акции «Подари библиотеке книгу»;
- участие в акциях «Зеленая пятница» и «Помоги пернатым».

На этапе реализации проекта каждый обучающийся может продемонстрировать свои способности, проявив творческую активность. Оценок нет, а значит, нет и страха перед ними. Каждый ребенок проявляет себя как индивидуально, так и работая в группе. Обучающиеся четко представляют себе конечный результат и движутся к нему.

Принимая участие в таких акциях, ребята развивают навыки сотрудничества со взрослыми в разных социальных условиях, учатся видеть проблемы общества, развивают чувства доброжелательности и отзывчивости.

На этапе реализации проекта классный руководитель выступает в роли координатора и консультанта. Помощь обучающимся оказывается корректно.

4-й этап. Презентация проекта. Публичная защита.

На заключительном этапе роль педагога меняется, защита проекта осуществляется под его непосредственным руководством. Сводить воедино всю информацию, систематизировать и обобщать обучающимся начальной школы еще довольно трудно. Поэтому в подготовке презентации необходима помощь учителя.

На защите представляется конечный продукт проекта – книга «Добро нести – добру учиться!». В книге описывается поэтапная реализация проекта, предоставляется фотоотчет каждой рабочей группы, прилагаются справки об участии в городских акциях, дипломы.

Проектная деятельность должна быть технически и материально обеспечена. В проекте «Юные доброты» неоценимую помощь оказали родители обучающихся.



Личностные УУД: формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, владение монологической и диалогической формами речи.

Были сшиты пилотки и галстуки, изготовлены отрядный флаг и эмблемы.

С отрядом ЮИД работал отец одного из учеников класса – инспектор дорожно-патрульной службы. Он оказал помощь в проведении разъяснительной работы по соблюдению правил дорожного движения, выступал на сцене вместе с агитбригадой ЮИД, помогал в обеспечении транспортом.

С группой «Милосердие» родители работали как информаторы, предоставляя сведения о родственниках, прошедших Великую Отечественную войну.

Группе «Книголюбов» взрослые помогали собрать книги, консультировали при изготовлении кормушек для птиц.

С группой «Добролюбы», занимавшейся сбором вещей для малоимущих и кормов для животных, работали все родители класса.

Сотворчество родителей и обучающихся сплачивает коллектив, дает ощущение общего полезного дела, мотивирует на дальнейшую деятельность. Таким образом, выстраиваются партнерские отношения с семьей.

Параллельно можно говорить о социально-педагогическом партнерстве с ГИБДД, досуговым центром, банком вещей, приютом для животных, Советом ветеранов. При сотрудничестве с данными организациями у обучающихся формируется установка на безопасный, здоровый образ жизни. Дети учатся бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Личностные УУД обеспечивают ценностную ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях. Дети понимают нормы морали, принимают понятия о добре и зле. Решая практические задачи, обучающиеся включаются в действительность. Они овладевают теми знаниями и навыками, которые необходимы им в социуме.

При проведении итогового анализа работы над проектом обучающимся и их родителям были предложены анкеты (приложение 1, 2).

Анализ показал, что поставленную цель достигли 88% обучающихся. Пользу для себя в данной проектной деятельности отметили 100% ребят. Испытали трудность в поиске заданной информации 24%. Практически все обучающиеся отметили, что за время работы над проектом стали терпимее и добрее.

Судя по ответам родителей на вопросы предложенной им анкеты, практически все они довольны конечным результатом, т. к. каждый из них стремится вырастить неравнодушного человека. Самым трудным, но в то же время нужным 69% родителей считают поиск информации о родственниках, участвовавших в Великой Отечественной войне.

Таким образом, проектная деятельность позволила создать условия, при которых возможно личностное развитие и самосовершенствование обучающихся, определение внутренней позиции и нравственного выбора.

*Анализ работы
над проектом*

Оценка личностных результатов проводится по показателям развития личностных свойств:

- ✓ умение оценивать свои и чужие действия и поступки;
- ✓ способность работать в команде, договариваться при принятии решения;
- ✓ умение грамотно выходить из конфликтных ситуаций.

Мониторинги позволяют оценить эффективность воспитательного процесса. Исследование самооценки обучающихся по методике «Лесенка» (В.Г. Щур) показало, что на начальном этапе проекта низкую самооценку имели 3 чел., на промежуточном этапе – 1 чел., заниженную самооценку – 6 чел. и 5 чел., адекватную – 12 чел. и 16 чел., завышенную – 5 чел. и 3 чел. соответственно. Следовательно, работа над социальным проектом позволила детям научиться более объективно себя оценивать.

Приложение 1

Анкета для обучающихся

1. Достиг ли ты поставленной цели? Если нет, то почему? _____

2. Желание участвовать в проекте было твое личное или по рекомендации учителя? _____
3. Был ли полезен для тебя этот проект? _____
4. Какой из этапов работы показался тебе наиболее сложным? Как ты справлялся с трудностями? _____

5. Что запомнилось тебе в работе над проектом? _____

6. Доволен ли ты своей ролью в проекте? Есть ли желание попробовать себя в другой роли? _____

7. Изменилось ли у тебя отношение к другим людям в ходе работы над проектом? _____

Приложение 2

Анкета для родителей

1. Как вы считаете, была ли тема проекта актуальна для вашего ребенка? _____

2. Оказывали ли вы помощь своему ребенку? Если да, то какую? _____

3. Довольны ли вы результатом проекта? _____
4. Что было самым трудным для вашего ребенка в работе над проектом? _____



ОРГАНИЗУЕМ ВНЕУРОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

С.А. Шилильо,
педагог-библиотекарь МБОУ СОШ № 3, г. Няндомы

Правовая игра «Хочу быть президентом»

Цель: формирование у молодежи активной жизненной позиции, готовности участвовать в общественно-политической жизни страны.

Задачи:

- повысить значимость выборов в глазах будущих избирателей;
- вызвать интерес у обучающихся в дополнительном изучении правовой литературы;
- повысить мотивацию к соблюдению своих прав и обязанностей.

Форма: правовая игра.

Участники: ученики 10–11-х классов.

Оборудование: компьютер, проектор, электронная презентация, книжная выставка, большой плакат в виде экрана TV с надписью «Хочу стать президентом», плакаты с российской символикой, урна, жетоны для голосования разного цвета, сигнальные карточки, задания, грамоты, приз для награждения, избирательные бюллетени, информационные листы о кандидатах, выборах.

Подготовительный этап: выбор кандидатов (по 2 чел. от класса) обучающимися методом голосования.

Кандидаты продумывают предвыборную кампанию и готовят домашнее задание: программу по развитию своего района (не более 5 пунктов). У каждого есть доверенное лицо (ученик или учитель), которые будут его представлять (можно сделать рекламный ролик или написать стихотворение).

Ход мероприятия

Уважаемые старшеклассники, граждане России, будущие избиратели! Мы приветствуем вас на правовой игре под названием «Хочу быть президентом», которая проходит в рамках правовой недели в школе. Сегодня мы играем, а завтра, возможно, для кого-то игра станет явью.

1-й тур.
Представление
кандидатов

«Все, кто размышляет об искусстве управления людьми, убеждены, что судьбы империи зависят от воспитания молодежи» – эти слова Аристотеля не потеряли своей значимости и в настоящее время.

Молодежь – это будущее. С вами связаны надежды любого государства и общества, а выборы – это индикатор гражданской позиции молодежи, ее отношение к демократии и народовластию, к будущему страны, выражение доверия к российской избирательной системе.

Вы выдвинули кандидатуры своих одноклассников, представим их.

Доверенные лица представляют вышедших на трибуну кандидатов, показывают рекламный ролик или читают стихотворение.

Жюри оценивает представление доверенного лица.

Итак, мы познакомились с кандидатами на должность президента. Все сидящие в зале (электорат) в конце игры смогут проголосовать за любого из наших сегодняшних кандидатов, и таким образом мы определим победителя.

Все желают видеть на месте президента человека умного, образованного, интеллигентного, умеющего решать поставленные задачи. Если задать вопрос: «Кто такой президент?» – то не каждый из вас ответит на него сразу и в полном объеме, т. к. эта должность включает в себя огромный спектр функций. Наша правовая игра поможет разобраться в этом. В ходе игры вы получите более полное представление о должности президента.

Слушайте, смотрите, оценивайте. Начинаем президентские гонки.

Сейчас я буду говорить определения, вы должны отвечать одним словом. Право ответа получит тот, кто первый поднимет сигнальную карточку. За каждый правильный ответ – **1 балл**.

1. Деятельность государственной власти, партии или общественной группы в области внутригосударственного управления и международных отношений, определяемая классовыми интересами. (*Политика*)

2. Система установленных государством норм и правил поведения. (*Право*)

3. Народное правление, осуществляемое народом ради народа. (*Демократия*)

4. Форма правления, при которой верховная власть принадлежит одному человеку и передается по наследству. (*Монархия*)

5. Всенародное голосование. (*Референдум*)

6. Уважение мнения других, терпимость. (*Толерантность*)

7. Политическое господство. (*Власть*)

8. Основной институт политической системы общества. (*Государство*)

9. Все избиратели. (*Электорат*)

10. Политическая организация, борющаяся за власть или участие в ее осуществлении. (*Политическая партия*)

11. Отстранение от должности президента. (*Импичмент*)

12. Ежегодное обращение президента к стране, которое определяет основные направления внутренней и внешней политики. (*Послание президента*)

2-й тур.

Политическая
терминология

13. Система рабочих органов, призванная содействовать президенту в осуществлении его полномочий. (*Администрация президента*)

Жюри подводит первые итоги.

3-й тур.

*Конституция –
основной закон
государства*

Главный закон нашего государства – Конституция РФ. Слово «конституция» в переводе с латыни означает «устройство, установление». Очень точное определение. Она «устраивает» и «устанавливает», каким быть государству, какие права, свободы и обязанности есть у каждого из его граждан, определяет основы общественного и государственного строя, форму правления и государственного устройства. Конституцию можно сравнить с прочным фундаментом, на котором строится и стоит наш с вами общий дом – Российская Федерация. Еще Конституцию принято называть основным законом государства, потому что все другие законы, принимаемые в стране, должны соответствовать и не противоречить ей. Конституция – самый главный закон, «закон законов».

А сейчас проверим знания наших кандидатов основного закона государства.

Задания напечатаны на карточках, каждый кандидат берет три карточки, т. е. должен ответить на три вопроса, если на вопрос ответ не дан, то он «уходит» к электорату, а ответивший на вопрос, 0,5 балла отдает любому кандидату.

1. Когда принята ныне действующая Конституция РФ? (*12 декабря 1993 г.*)
2. Каким способом принята Конституция РФ? (*Референдумом*)
3. Высшей ценностью по Конституции РФ является... (*человек, его права и свободы*)
4. Чем была вызвана необходимость принятия Конституции РФ? (*Изменением экономической и политической основы общества*)
5. Что должна была дать новая Конституция российскому обществу? (*Стабильность*)
6. Верховным Главнокомандующим Вооруженными Силами РФ является... (*Президент РФ*)
7. В соответствии с Конституцией РФ общие вопросы воспитания, образования, науки, культуры, физической культуры и спорта находятся... (*в совместном ведении Российской Федерации и субъектов Российской Федерации*)
8. Как называется парламент в России? (*Федеральное собрание*)
9. Из каких двух палат состоит Российский парламент? (*Совет Федерации и Государственная Дума*)
10. Каково количество депутатов Государственной Думы? (*450*)
11. Кто согласно Конституции РФ может быть президентом РФ? (*Гражданин России, достигший 35 лет и проживающий на территории страны не менее 10 лет*)
12. Сформулируйте 1-ю статью Конституции РФ (*Россия есть демократическое федеративное правовое государство с республиканской формой правления*)

Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. За каждый правильный ответ – **1 балл**.

1. Гражданин Российской Федерации может быть лишен гражданства:
 - при переезде на постоянное место жительства за границу;
 - при получении гражданства другого государства;
 - не может быть лишен своего гражданства.

4-й тур.

*Конкурс «Все
много, кто знает
право»*

2. В Российской Федерации:
 - отдается предпочтение государственной собственности;
 - признается главным образом частная собственность;
 - признается и защищается равным образом частная, государственная, муниципальная формы собственности.
3. Государственную власть в РФ осуществляет:
 - Президент РФ;
 - Федеральное собрание РФ;
 - Правительство РФ;
 - суды РФ.
4. Гражданин РФ может самостоятельно в полном объеме осуществлять свои права и обязанности:
 - с 16 лет;
 - 18 лет;
 - 21 года.
5. Территория РФ включает в себя:
 - территории субъектов РФ;
 - внутренние воды;
 - воздушное пространство над нами;
 - космическое пространство над территорией РФ.
6. В Совет Федерации от каждого субъекта Федерации входят:
 - по 1 представителю;
 - 2 представителя;
 - 3 представителя.
7. Депутатом Государственной Думы может быть избран гражданин, достигший:
 - 18 лет;
 - 21 года;
 - 30 лет.
8. Первое заседание вновь избранной Государственной Думы открывает:
 - Президент РФ;
 - председатель бывшей Государственной Думы;
 - старейший по возрасту депутат.
9. Контроль за исполнением федерального бюджета осуществляет:
 - Правительство РФ;
 - председатель Совета Федерации;
 - Счетная палата РФ.
10. Федеральный закон принимается Государственной Думой, если за него проголосовало:
 - 50% от общего числа;
 - более 50% от общего числа;
 - 75% от общего числа.

до слушателя информацию, но и получить ответную реакцию в виде заинтересованности, убеждения или каких-либо побудительных действий. Для этого оратор должен быть воодушевлен предметом речи, вкладывать в нее то, что он считает нужным и полезным для слушателей, аргументировать, убеждать и отстаивать собственную позицию, держать смысловые паузы, зажигать и вдохновлять. Сейчас, уважаемые кандидаты, вам предстоит отстаивать свою точку зрения в дебатах на тему «Детская преступность».

Еще Петр I запретил выступать по «бумажкам». Кто ответит «почему?» – принесет кандидату 1 балл. (*«Дабы дурь каждого видна была...»*)

6-й тур.

Выступление

перед

иностранцами

журналистами

Для вас, уважаемые кандидаты, жизнь только начинается, и вы имеете возможности для того, чтобы приобрести сведения обо всем необходимом. Главное – решимость и желание быть людьми образованными. Знание иностранных языков издавна считалось неотъемлемым признаком высокой культуры. Многие исторические деятели, дипломаты и полководцы в совершенстве владели несколькими иностранными языками. Мало кто знает, что Богдан Хмельницкий владел пятью языками. Императрица Екатерина II, кроме родного немецкого и русского, в совершенстве владела еще тремя языками.

Немало полиглотов было среди ученых и писателей. Александр Грибоедов с юности владел французским, немецким, английским и итальянским языками, изучал латинский и греческий, позже овладел персидским, арабским и турецким.

Знание иностранных языков сегодня – необходимое условие для успешной карьеры.

Президенту владение несколькими иностранными языками тоже не помешает. Наоборот, окажется очень полезным. Ведь тогда он, встречаясь с главами других государств, сможет беседовать с ними один на один, без переводчика, будет лучше понимать их, а они его.

Сейчас я предлагаю вам рассказать о России на иностранном языке.

7-й тур.

«Эрудиты»

Эрудит – человек, обладающий глубокими и обширными познаниями. Он вникает в конкретные темы непосредственно через книги и исследование, а не из курсов обучения предмету. Вспомним Джакомо Леопарди (известный итальянский поэт), Марка Теренция Варрона (древнеримский эрудит), сэра Томаса Брауна (английский писатель-эссеист). Среди современных эрудитов назовем членов известного клуба знатоков «Что? Где? Когда?».

А насколько эрудированны вы, уважаемые кандидаты, мы сейчас узнаем.

1. Русская деревянная игрушка «два в одном». (*Матрешка*)
2. В каком произведении А.С. Пушкина стоит эпиграф «Береги честь смолоду»? (*«Капитанская дочка»*)
3. Как называли в Древней Руси бродячего артиста? (*Скоморох*)
4. Назовите самую крупную авиакомпанию России. (*Аэрофлот*)
5. На каком языке написан «Капитал» К. Маркса и Ф. Энгельса? (*На немецком*)
6. Умеют ли слоны плавать? (*Да, очень хорошо*)

7. Назовите науку о строении Земли. (*Геология*)
 8. Глава государства в Японии? (*Император*)
 9. Их на небе 88. (*Созвездия*)
 10. Настоящая фамилия писателя Александр Гриневский, а псевдоним? (*А. Грин*)
 11. Какая из двух стран находится к России ближе – Англия или США? (*США*)
 12. Самое глубокое озеро в России? (*Байкал*)
 13. В какой стране изобрели бумагу? (*В Китае*)
 14. Какой строительный материал нередко используют и медики? (*Гипс*)
 15. Он образуется в раковинах различных моллюсков. (*Жемчуг*)
 16. Назовите автора романа «Три мушкетера». (*А. Дюма*)
 17. Чем стрекочет кузнечик? (*Ногой о крыло*)
 18. Назовите столицу Норвегии. (*Осло*)
 19. Назовите год рождения А.С. Пушкина. (*1799*)
 20. Назовите самую раскупаемую книгу в мире. (*Библия*)
- Жюри подводит итоги перед последним конкурсом.*

8-й тур.
Программа
кандидата

Уважаемые кандидаты, вступая в предвыборную борьбу, вы должны были подготовить программу кандидата на пост президента. Мы предложили вам подготовить программу развития нашего района. Что же получилось, сейчас узнаем.

9-й тур.
«Гимн»

Слово «гимн» в переводе с древнегреческого означает «торжественная песня, восхваляющая и прославляющая кого-либо или что-либо. Так же, как герб и флаг, гимн является главным государственным символом. В его величавом торжественном звучании выражается верность Отчизне и любовь к ней. Мелодия гимна находит отклик в сердцах людей, рождает ощущение единства и чувство гордости за свою страну.

Мы с вами, граждане одной страны, давайте правильно соберем карточки со словами гимна России.

Заключительное
слово

В своем заключительном слове я хочу привести цитату из издания «Руководство для молодых людей, назначающих себя к торговым делам», Санкт-Петербург, типография К.И. Жернакова, 1847 г.

«Словом, имейте только охоту, и вы сами удивитесь успехам своим на пути знания и добра. Не тратьте времени на пустые занятия, не поддавайтесь величайшему врагу человека – лени, и вы будете всегда исправно исполнять свои обязанности к хозяину, и сверх того у вас будет досуг для обогащения ума и памяти полезными знаниями и сведениями.

В школе положено только основание вашей образованности. От вас зависит усовершенствовать ее, или забыть и все то, что вы уже знаете сколько-нибудь. Последнее было бы величайшею потерей для вас, и виновною неблагодарностью к вашим благодетелям, которые до сих пор заботились о вашем воспитании.

Мы уверены, напротив, что вы последуете нашему благому совету, и употребите все свободные минуты на усовершенствование своего ума и сердца полезными знаниями».

Оглашение результатов. Награждение.

РАБОТАЕМ С ДОКУМЕНТАМИ

Создание советов обучающихся

В соответствии с ч. 6 ст. 26 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в целях учета мнения обучающихся по вопросам управления образовательной организацией и при принятии образовательной организацией локальных нормативных актов, затрагивающих их права и законные интересы, по инициативе обучающихся в образовательной организации создаются советы обучающихся (в профессиональной образовательной организации и образовательной организации высшего образования – студенческие советы) или иные органы.

Минобрнауки России письмом от 14.02.2014 № ВК-262/09 направляет методические рекомендации о создании и деятельности советов обучающихся в образовательных организациях.

Методические рекомендации о создании и деятельности советов обучающихся в образовательных организациях

1. Общие положения

1.1. Совет обучающихся образовательной организации или студенческий совет (далее – Совет обучающихся) является коллегиальным органом управления образовательной организации и формируется по инициативе обучающихся с целью учета мнения обучающихся по вопросам управления образовательной организацией и при принятии локальных нормативных актов, затрагивающих права и законные интересы обучающихся.

1.2. Совет обучающихся действует на основании Положения о совете обучающихся образовательной организации (далее – Положение), принимаемого на конференции обучающихся образовательной организации (далее – Конференция) или на собрании студенческих объединений образовательных организаций (далее – Собрание).

1.3. Каждый обучающийся имеет право избирать и быть избранным в Совет обучающихся в соответствии с Положением. Совет обучающихся формируется из числа обучающихся образовательной организации.

1.4. Деятельность Совета обучающихся направлена на всех обучающихся образовательной организации.

1.5. Наличие двух и более Советов обучающихся в образовательной организации не допускается.

2. Основные цели и задачи Совета обучающихся

2.1. Целями деятельности Совета обучающихся являются формирование гражданской культуры, активной гражданской позиции обучающихся, содействие развитию их самостоятельности, способности к самоорганизации и саморазвитию, формирование у обучающихся умений и навыков самоуправления, подготовка их к компетентному и ответственному участию в жизни общества.

2.2. Основными задачами Совета обучающихся являются:

2.2.1. Участие в решении вопросов, связанных с подготовкой высококвалифицированных специалистов.

2.2.2. Разработка предложений по повышению качества образовательного процесса с учетом научных и профессиональных интересов обучающихся.

2.2.3. Содействие органам управления, студенческого самоуправления образовательной организации, студенческим объединениям в решении образовательных и научных задач, в организации досуга и быта обучающихся, в проведении мероприятий образовательной организацией, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

2.2.4. Интегрирование студенческих объединений обучающихся для решения социальных задач, реализации общественно значимых молодежных инициатив и повышения вовлеченности обучающихся в деятельность органов студенческого самоуправления.

2.2.5. Содействие образовательной организации в проведении работы с обучающимися, направленной на повышение сознательности обучающихся и их требовательности к уровню своих знаний, воспитание бережного отношения к имущественному комплексу образовательной организации.

2.2.6. Укрепление межрегиональных и международных отношений между различными образовательными организациями.

2.2.7. Содействие реализации общественно значимых молодежных инициатив.

2.2.8. Консолидация усилий студенческих объединений для решения социальных задач и повышения вовлеченности студенческой молодежи в деятельность органов студенческого самоуправления.

2.2.9. Содействие органам управления образовательной организации в вопросах организации образовательной деятельности.

2.2.10. Содействие образовательной организации в проведении работы с обучающимися по выполнению требований устава образовательной организации, правил внутреннего распорядка образовательной организации и правил проживания в общежитиях и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности.

2.2.11. Проведение работы, направленной на повышение сознательности обучающихся, их требовательности к уровню своих знаний, воспитание бережного отношения к имущественному комплексу образовательной организации.

3. Порядок формирования и структура Совета обучающихся

3.1. Совет создается по инициативе обучающихся.

3.2. Инициатива создания Совета обучающихся может быть выражена путем соответствующего решения организации, объединяющей более 50% обучающихся образовательной организации или совместным решением организаций, объединяющих более 50% обучающихся образовательной организации, а также желанием не менее 5% обучающихся очной формы обучения, представляющих все направления подготовки (специальности), реализующиеся в образовательной организации, выраженным подписью обучающегося в подписном листе.

3.3. Руководитель образовательной организации уведомляется об инициативе создания Совета обучающихся инициативной группой до начала сбора подписей в поддержку создания Совета обучающихся.

3.4. Инициативная группа осуществляет сбор подписей в поддержку создания Совета обучающихся, разрабатывает проект Положения о Совете обучающихся, определяет порядок избрания Совета обучающихся.

3.5. Руководитель образовательной организации в течение 10 дней с даты уведомления об инициативе создания Совета обучающихся информирует обучающихся образовательной организации о наличии вышеуказанной инициативы на официальном сайте образовательной организации.

3.6. При наличии действующего Совета обучающихся или поданной инициативы о создании Совета обучающихся новые инициативы не допускаются.

3.7. Состав Совета обучающихся может формироваться как из представителей общественных объединений обучающихся образовательной организации и представителей структурных подразделений, обеспечивающих осуществление образовательной деятельности образовательной организации (далее – структурные подразделения образовательной организации), так и путем проведения Конференции.

3.8. При формировании Совета обучающихся путем проведения Конференции представители общественных объединений обучающихся образовательной организации имеют право на вхождение в Совет обучающихся в соответствии с Положением.

3.9. Общественное объединение обучающихся образовательной организации вправе выдвигать представителя в Совет обучающихся при условии, что в его составе находятся обучающиеся не менее чем половины специальностей и направлений подготовки, реализующихся в образовательной организации, и оно действует в образовательной организации не менее одного года до даты выдвижения своего представителя в состав Совета обучающихся.

3.10. Состав Совета обучающихся может состоять только из обучающихся очной формы обучения образовательной организации, в которой он формируется.

3.11. Представители структурных подразделений образовательной организации или представители соответствующего года обучения выдвигаются в состав Совета обучающихся на соответствующей Конференции.

3.12. Каждое структурное подразделение образовательной организации или обучающиеся соответствующего года обучения вправе делегировать в состав Совета обучающихся одного представителя или, в случае установления инициативной группой пропорций, в соответствии с численностью обучающихся образовательной организации.

3.13. Каждое объединение обучающихся в образовательной организации вправе делегировать в состав Совета обучающихся одного представителя или, в случае установления инициативной группой пропорций, в соответствии с численностью обучающихся, являющихся членами данного объединения.

3.14. Совет обучающихся формируется путем соответствующих выборов не реже одного раза в два года.

3.15. Председатель Совета обучающихся избирается из состава Совета обучающихся простым большинством голосов на собрании Совета обучающихся или на Конференции.

4. Взаимодействие Совета обучающихся с органами управления образовательной организации

4.1. Взаимоотношения Совета обучающихся с органами управления образовательной организации регулируются Положением.

4.2. Совет обучающихся взаимодействует с органами управления образовательной организации на основе принципов сотрудничества и автономии.

4.3. Представители органов управления образовательной организации могут присутствовать на заседаниях Совета обучающихся.

4.4. Председатель Совета обучающихся рекомендуется общему собранию (Конференции) работников и обучающихся для избрания в ученый совет образовательной организации высшего образования.

5. Полномочия Совета обучающихся

5.1. Совет обучающихся имеет право:

5.1.1. Участвовать в разработке и обсуждении проектов локальных нормативных актов, затрагивающих права и законные интересы обучающихся образовательной организации.

5.1.2. Готовить и вносить предложения в органы управления образовательной организации по его оптимизации с учетом научных и профессиональных интересов обучающихся, корректировке расписания учебных занятий, графика проведения зачетов, экзаменов, организации производственной практики, организации быта и отдыха обучающихся.

5.1.3. Выражать обязательное к учету мнение при принятии локальных нормативных актов образовательной организации, затрагивающих права и законные интересы обучающихся.

5.1.4. Выражать обязательное к учету мнение при определении размеров государственных академических стипендий студентам, государственных социальных стипендий студентам, государственных стипендий аспирантам, ординаторам, ассистентам-стажерам в пределах средств, выделяемых образовательной организации на стипендиальное обеспечение обучающихся (стипендиальный фонд).

5.1.5. Выражать обязательное к учету мнение при определении размера и порядка оказания материальной поддержки обучающимся.

5.1.6. Выражать обязательное к учету мнение при определении размера платы для обучающихся за пользование жилым помещением и коммунальные услуги в общежитии.

5.1.7. Участвовать в рассмотрении и выразить мнение по вопросам, связанным с нарушениями обучающимися учебной дисциплины и правил внутреннего распорядка образовательной организации.

5.1.8. Участвовать в разработке и реализации системы поощрений обучающихся за достижения в разных сферах учебной и внеучебной деятельности, в т. ч. принимающих активное участие в деятельности Совета обучающихся и общественной жизни образовательной организации.

5.1.9. Участвовать в организации работы комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений.

5.1.10. Запрашивать и получать в установленном порядке от органов управления образовательной организации необходимую для деятельности Совета обучающихся информацию.

5.1.11. Вносить предложения по решению вопросов использования материально-технической базы и помещений образовательной организации.

5.1.12. Пользоваться в установленном порядке информацией, имеющейся в распоряжении органов управления образовательной организации.

5.1.13. Информировать обучающихся о деятельности образовательной организации.

5.1.14. Рассматривать обращения, поступившие в Совет обучающихся образовательной организации.

6. Организация работы Совета обучающихся

6.1. Для решения вопросов, входящих в полномочия Совета обучающихся, проводятся заседания Совета обучающихся.

6.2. Заседания Совета обучающихся созываются председателем Совета обучающихся по собственной инициативе либо по требованию не менее чем одной трети членов Совета обучающихся. Очередные заседания Совета обучающихся проводятся не реже одного раза в месяц.

6.3. Председательствует на заседаниях Совета обучающихся председатель Совета обучающихся либо, в его отсутствие, один из его заместителей.

6.4. Заседание Совета обучающихся правомочно, если на нем присутствует более половины избранных членов Совета обучающихся. Решение считается принятым, если за него проголосовало более половины членов Совета обучающихся, присутствующих на заседании. Каждый член Совета обучающихся при голосовании имеет право одного голоса. Передача права голоса другому лицу не допускается.

6.5. По итогам заседания составляется протокол заседания Совета обучающихся, который подписывает председательствующий на заседании.

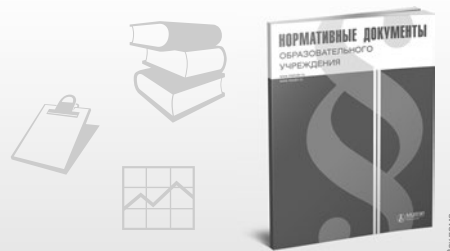
6.6. Совет обучающихся ежегодно отчитывается о выполнении задач перед обучающимися образовательной организации.

7. Обеспечение деятельности Совета обучающихся

7.1. С целью развития деятельности Советов обучающихся в образовательных организациях должны быть созданы необходимые условия для их функционирования.

Узнайте
о защите прав детей на территории
образовательной организации

Подпишитесь на журнал «Нормативные документы
образовательного учреждения» на II полугодие 2015 г.



Выберите свой вариант подписки

В редакции: по тел. 8 (495) 937-9082; e-mail: ap@mcferru

В интернет-магазине: www.proflit.ru/edu

На почте (полугодичные индексы): «Роспечать» – 20588; «Почта России» – 63484; «Пресса России» – 87937

Во славу Великой Победы!

70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. и Году литературы в Российской Федерации посвящены Четырнадцатые молодежные Дельфийские игры России «Во славу Великой Победы!» (далее – Игры).

Игры проходят в целях выявления и поддержки одаренной творческой молодежи России, просвещения, эстетического и патриотического воспитания, формирования нравственных ценностей среди молодежи на основе героических событий Великой Отечественной войны 1941–1945 гг. и отечественной истории, укрепления единого культурного пространства страны, сохранения и развития культурного потенциала субъектов Российской Федерации, создания условий для творческой самореализации, раскрытия и роста творческих способностей детей и молодежи, привлечения внимания к литературе и чтению, гармоничного становления личности, развития событийного туризма.

Игры проводятся под патронатом Международного Дельфийского комитета и под эгидой Комиссии Российской Федерации по делам ЮНЕСКО.

Игры проводятся в соответствии с Положением о Четырнадцатых молодежных Дельфийских играх России «Во славу Великой Победы!»

Регламентирующие документы размещены на официальном сайте: www.delphic.ru.

На портале «Ура Победе» доступны фотоархивы времен Великой Отечественной войны

В рамках празднования 70-летия Победы в Великой Отечественной войне создан официальный сайт и мобильное приложение Всероссийской акции «Ура Победе».

Акция призвана приобщить каждого жителя страны к истории Победы.

Глава Минкомсвязи России Николай Никифоров отметил важность подобных мероприятий: «Акция “Ура Победе” – это возможность приобщиться к истории Победы с помощью современных технологий и модных высокотехнологичных цифровых приборов. Это наша мобильная связь с Великой Победой».

Посетители сайта смогут ознакомиться с фото- и видеоархивами времен Великой Отечественной войны, прослушать лучшие советские и российские песни и посмотреть фильмы о войне. 9 мая 2015 года пользователи смогут увидеть трансляцию парадов сразу из 14 городов России.

Сайт адаптирован для мобильных устройств. Мобильное приложение полностью интегрировано с официальным сайтом и доступно для мобильных устройств на платформе iOS и Android. Скачав мобильное приложение, пользователь сможет прослушивать военные песни, просматривать фотографии, читать сводки от Советского информбюро, а также слушать их в записи диктора Юрия Левитана.

Программа патриотического воспитания

Общественная палата РФ готовит программу патриотического воспитания. Одна из инициатив – введение в школах уроков патриотизма. Предлагается максимально уйти от теории и познакомить детей с современными героями.

Программа может стать руководством к действию для представителей образовательных организаций. Она предлагает новые подходы, учитывающие психологию подрастающего по-

коления. Документ будет направлен в Минобрнауки России. Общественники надеются, что часть предложений сможет войти в разрабатываемую ведомством госпрограмму «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016–2020 годы».

Одна из инициатив проекта программы – введение в школах уроков патриотизма. Причем имеется в виду не повторение уроков истории. Предлагается максимально уйти от теории и познакомить детей с современными героями. Для этого надо организовывать периодические экскурсии в Российскую академию наук, на киностудии, в центры подготовки олимпийских чемпионов и т. п.

В программе большое внимание уделяется работе с современными социальными медиа. По мнению общественников, учителя должны научиться правильно (понятно и интересно) преподносить школьникам события, в т. ч. на различных интернет-площадках, а также научить детей и подростков использовать социальные сети для собственного роста, объяснить, как не потеряться в информационной войне.

Еще одна тема программы – это развитие детского гражданского активизма. В проекте программы говорится о том, что «необходимо донести до ребенка, что патриотизм начинается не с любви к Родине как к чему-то абстрактному. Патриотизм – это когда ты не мусоришь около своего подъезда, когда начинаешь с самого себя, а не с кого-то другого. Это более прикладные, приземленные вещи, которые в совокупности дадут гораздо больший эффект».

Также описаны подходы к развитию детского внутреннего туризма, поскольку «патриотизм – это любовь к малой родине». Важная часть программы – предложения по работе с детскими издательствами и школьными библиотеками.

Концепция программы патриотического воспитания будет представлена на общественных слушаниях, в рамках которых эксперты профильных ведомств, депутаты Госдумы и представители различных молодежных организаций смогут внести свои дополнения.

Образовательный туризм

Министр образования и науки Российской Федерации Дмитрий Ливанов на встрече с российскими преподавателями русского языка и литературы отметил, что формирование читательской компетенции всегда было в приоритете.

2015 г. в России – Год литературы, и в рамках проводимых мероприятий уделяется особое внимание гуманитарному образованию, вопросам развития национального самосознания, духовно-нравственного воспитания детей и молодежи.

«Исследования качества образования, в которых Россия участвует наряду с передовыми с точки зрения образования странами, из года в год показывают, что по способности читать и понимать текст наши школьники находятся на ведущих позициях в мире, опережая почти всех своих сверстников из других стран», – отметил глава Минобрнауки России. Он пояснил, что эксперты связывают этот факт именно с педагогическими традициями, в силу которых наши дети учатся читать на выдающихся литературных образцах.

Главной темой обсуждения стало повышение интереса детей к чтению и разработка нового формата урока литературы.

В качестве одной из форм мотивации к чтению народный учитель России Майя Пильдес предложила образовательный туризм.

Возможности детского туризма уже нашли свое применение в рамках Года литературы: несколькими днями ранее Совет по развитию детского туризма, возглавляемый Ольгой Голодец, рекомендовал при разработке маршрутов туров обязательно включать места, связанные с литературным наследием.

Предложения Общероссийского народного фронта внесены в Стратегию развития воспитания

Представители Общероссийского народного фронта (далее – ОНФ) приняли участие в совещании по обсуждению Стратегии развития воспитания в Российской Федерации (далее – Стратегия).

По мнению экспертов ОНФ необходимо, чтобы государственная стратегия воспитания сформулировала идеи, направленные на обеспечение духовной и социальной интеграции страны, преодоление межпоколенческих расколов. И важнейшим ее пунктом должно стать введение понятия российской цивилизационной идентичности, которая снимает противоречия между идентичностью этнической, конфессиональной, национальной за счет наличия общего для всех граждан России исторического прошлого и в равной степени привлекательного для всех будущего.

Эксперты также предложили добавить в документ раздел «Формирование целостной, успешной личности», куда бы вошли цели по формированию положительного отношения к близким, окружающим, адекватной самооценки, чувства самоуважения и собственного достоинства; воспитанию корректного отношения между разными поколениями, полами, социальными группами; помощи детям в выработке моделей поведения в различных жизненных ситуациях, в т. ч. проблемных, стрессовых, конфликтных, умения находить эффективные выходы из таких ситуаций.

Говоря о механизмах реализации стратегии, были озвучены предложения предусмотреть наличие во всех общеобразовательных организациях педагогических работников, отвечающих именно за воспитательную деятельность (речь идет о социальных педагогах, воспитателях, старших вожатых, психологах).

Отмечена необходимость мер, направленных на совершенствование воспитательных навыков педагогов и родителей, обеспечение широкого внедрения современных воспитательных технологий и техник в систему дошкольного и школьного образования.

Руководитель рабочей группы по разработке Стратегии развития воспитания в Российской Федерации, ректор РУДН Владимир Филиппов поддержал предложение ОНФ более четко и точно охарактеризовать современное состояние системы воспитания, обозначить ключевые проблемы, на решение которых нацелена Стратегия.

Основная дискуссия возникла при обсуждении вопроса о системе ценностей в сфере воспитания. Результатом ее явилось решение о включении в проект Стратегии в качестве основных ценностных ориентиров в системе воспитания именно тех, которые были предложены и сформулированы в процессе общественного обсуждения.

Подписка на II полугодие 2015 года Журнал «Справочник классного руководителя»



ЗАО «МЦФЭР»
129090, г. Москва, ул. Щепкина, д. 25/20
Для писем: 129164, г. Москва, а/я 9
Тел.: 8 (495) 937-90-82, 933-63-22
Факс: 8 (495) 933-52-62
E-mail: ap@mcfr.ru
www.proflit.ru

Банковские реквизиты
ИНН 7702019904, КПП 770201001
ОАО «Сбербанк России», г. Москва
Московский банк Сбербанка России ОАО г. Москва
БИК 044525225
к/с 30101810400000000225
р/с 40702810638180134443

Счет № Ж1620

«__» _____ 2015 г.

Предмет счета	Количество комплектов	Цена, руб.	Сумма, руб.
Подписка на журнал «Справочник классного руководителя» на II полугодие 2015 г. (июль – декабрь), 6 номеров	1	1500-00	1500-00
		НДС 10%	150-00
		Всего к оплате	1650-00

Всего к оплате: Одна тысяча шестьсот пятьдесят рублей 00 копеек

Генеральный директор

Главный бухгалтер



М.А. Межанский

А.П. Игнатова

Внимание!

В платежном поручении в реквизите «Назначение платежа» укажите:

- название издания и период подписки (по аналогии с предметом счета);
- номер счета;
- информацию по НДС;
- адрес доставки, включая почтовый индекс;
- Ф. И. О. контактного лица и телефон с кодом города.

Указание адреса и контактных данных позволит обеспечить своевременность доставки.

Копию платежного поручения отправьте по факсу или e-mail в службу клиентской поддержки.



Служба клиентской поддержки
Тел.: 8 (495) 937-90-82, 933-63-22. Факс: 8 (495) 933-52-62. E-mail: ap@mcfr.ru
Подробнее о профессиональных изданиях на www.proflit.ru/edu

Как оформить подписку на издания «МЦФЭР Образование»

По телефону
8 (495) 937-9082

В интернет-магазине
www.proflit.ru/edu

На почте
Воспользуйтесь каталогами
«Роспечать», «Почта России», «Пресса России»

Полугодовые подписные индексы изданий

Издание	«Роспечать»	«Почта России»	«Пресса России»
Комплект журналов «Образцовая школа. Управление»	81373	73194	88140
Комплект журналов «Образцовая школа. Обучение и воспитание»	47676	84122	88287
Журнал «Справочник руководителя образовательного учреждения»	81319	99742	44733
Журнал «Справочник заместителя директора школы»	81366	73236	88138
Журнал «Справочник классного руководителя»	36421	99347	88030
Журнал «Управление начальной школой»	47670	84191	88242
Журнал «Справочник педагога-психолога. Школа»	80804	12607	44949
Журнал «Нормативные документы образовательного учреждения»	20588	63484	87937
Журнал «Управление образовательным учреждением в вопросах и ответах»	48889	79909	88175
Комплект журналов «Образцовый детский сад»	81375	73341	88142
Журнал «Справочник руководителя дошкольного учреждения»	83637	12515	38860
Журнал «Справочник педагога-психолога. Детский сад»	80821	12606	44950
Журнал «Справочник музыкального руководителя»	84541	24379	43656
Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения»	36905	99647	88065
Журнал «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ»	37291	10270	88522

Реклама

Подробную информацию об изданиях «МЦФЭР Образование» вы можете посмотреть на сайтах www.resobr.ru и www.menobr.ru

Читайте в следующих номерах:

- **Базовые национальные ценности: формы и методы освоения**
- **Психологическая поддержка школьников при итоговой аттестации**
- **Интерактивные педагогические технологии в воспитательной деятельности**
- **Уроки здорового образа жизни**

Служба клиентской поддержки

тел.: 8 (495) 933-63-22, 8 (495) 937-90-82
факс: 8 (495) 933-52-62
e-mail: ap@mcfr.ru

Подписные индексы

«Роспечать» – 36421, 36423*;
«Почта России» – 88030, 88032;
«Пресса России» – 99347, 99350

* Полугодовые и годовые.

www.menobr.ru
www.proflit.ru

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ – ЗАО «МЦФЭР»

Генеральный директор – Межанский М.А.
Зам. генерального директора – директор – Дулинов М.В.
«МЦФЭР Образование»

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ МЦФЭР

Директор – Гирихида В.П.
Главный редактор – Богданова Е.В.

МЦФЭР ОБРАЗОВАНИЕ

Коммерческий директор – Макарова С.М.
Заместитель коммерческого директора – Полуэктова-Жежеря Ю.В.
Директор по развитию – Слепушенко О.А.
образовательных и региональных проектов

ОБЪЕДИНЕННАЯ РЕДАКЦИЯ «ОБРАЗОВАНИЕ»

E-mail: klass@mcfr.ru

Главный редактор – Бодякина Т.П.
Ответственный редактор – Рыжкова И.В.
Выпускающий редактор – Ткачева Н.И.
Дизайн-концепция – Шимичева Т.В.
Верстка – Жафарова Г.Х.

СЕКРЕТАРЬ РЕДАКЦИИ

тел.: 8 (495) 937-90-80 – Шатуха М.В.
(многоканальный)

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ

тел.: 8 (495) 937-90-80, доб. 2745 – Синицина Н.Ю.
E-mail: nsinitina@mcfr.ru

ОТДЕЛ ПРОДВИЖЕНИЯ

Бренд-менеджеры: Полтева Н.Ю.
Кондрашова Ю.О.
Ведущий бренд-менеджер – Владимирова А.С.

Претензии по доставке направляйте по факсу:

8 (495) 933-52-62; e-mail: pressa@mcfr.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Перепечатка материалов, опубликованных в журнале «Справочник классного руководителя», допускается только с письменного согласия редакции.

Свидетельство: ПИ № ФС77-24617 от 08.06.2006.

Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций

Подписано в печать 17.04.2015. Дата выхода в свет 07.05.2015.

Формат 84 × 108 1/16

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 8,4
Тираж 8900 экз. Изд. № 7024. Заказ № 1529

ЗАО «МЦФЭР»

129090, г. Москва, ул. Щепкина, д. 25/20

Адрес редакции:

127287, г. Москва, ул. 2-я Хуторская, д. 38А, стр. 17

Почтовый адрес редакции:

129164, г. Москва, а/я 9. E-mail: edu@mcfr.ru, klass@mcfr.ru

Цена свободная

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»
Филиал «Чеховский Печатный Двор»

142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1
Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, тел./факс: 8 (499) 270-73-59

© ЗАО «МЦФЭР», 2015

ISSN 1991-3958



9 771991 395154

Новый формат – новые возможности

Гид по электронному журналу

СПРАВОЧНИК
МУЗЫКАЛЬНОГО
РУКОВОДИТЕЛЯ

Полноэкранный режим.
Подбирайте комфортный масштаб текста

Содержание.
Открывайте содержание номера одной кнопкой

Быстрый доступ.
Переходите к нужным статьям из области интерактивного содержания

Закладки.
Выделяйте, подписывайте и располагайте в быстром доступе самые важные статьи

Работа с материалами.
Сохраняйте и распечатывайте материалы прямо в режиме просмотра журнала

Работа с текстом.
Выделяйте и копируйте интересующий вас фрагмент текста

Строка поиска.
Вводите ключевые слова для поиска по материалам номера

Перелистывание страниц.
Включайте режим анимированного перелистывания и наслаждайтесь привычным шелестом бумажных страниц

Навигация.
Управляйте мгновенным переходом от страницы к странице, из начала в конец

Переход к дополнительным материалам.
Открывайте аудиофайлы, изображения и полезные материалы, кликнув на значок

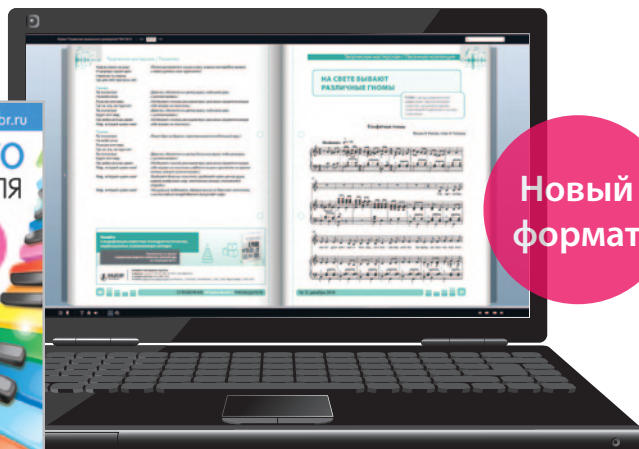
Режим просмотра.
Выбирайте между развёрнутым и одностраничным режимом просмотра при помощи двойного клика

Увеличивайте или уменьшайте шрифт

Реклама

Оформите подписку на сайте www.proflit.ru/edu
или по телефону: 8 (495) 937-9082

Подписывайтесь на журнал «Справочник музыкального руководителя»



Новый
формат

**ВЫГОДНОЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЕ!**

	печатный журнал	электронный журнал	комплект печатный + электронный
решение задач музыкального воспитания	✓	✓	✓
сценарии, игры, тематические занятия	✓	✓	✓
стихи и ноты песен	✓	✓	✓
видео- и фотоматериалы (просмотр и скачивание)		✓	✓
коллекция аудиофайлов (прослушивание и скачивание)		✓	✓
возможность распечатки материалов		✓	✓
электронный архив журналов		✓	✓
	1386 руб.	1386 руб.	2086 руб.

Реклама

Выберите ваш формат

Цена указана на II полугодие 2015 года

Оформите подписку на сайте www.proflit.ru/edu или по телефону: 8 (495) 937-9082

Как сделать свою работу ярче и интереснее?



А

Подпишитесь на комплект «Образцовая школа»

В



Соберите серию полезных плакатов, с которыми удобно и приятно работать каждый день!

С

Получайте новый плакат каждые 6 месяцев

Темы следующих двух плакатов:

- Независимая оценка качества образовательной деятельности
- Критерии оценки качества образовательной деятельности