

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 319 Петродворцового района Санкт-Петербурга

Применение психолого-педагогических приемов для снятия эмоционального напряжения на уроке, при проведении опросов и экзаменов, других способов оценивания учащихся

1. Примеры упражнений для снятия эмоционального напряжения на уроке

Дыхание «квадратом»

1. Посмотрите в верхний левый угол и вдохните, считая при этом до четырех.
2. Переведите взгляд на верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех.
3. Переведите дыхание в нижний правый угол и выдохните, считая до четырех.
4. Переведите взгляд в нижний левый угол и спокойно произнесите: «Расслабился и улыбнулся».

«Улыбка»

Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

«Улыбка фараона»

В случае наступления стресса встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

Результаты этого упражнения:

Физиологический: улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

Психологический: возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате - повышение устойчивости к источнику стресса.

2. Организация физкультминуток в процессе проведения урока

8.45 учебный день для каждого класса начинается с проведения 15 минутной зарядки.

Физкультминутки проводятся, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. По содержанию физминутки в начальной школе способствуют снятию локального утомления и предназначаются для определённого действия на конкретную область тела. В связи с этим существует несколько видов упражнений, которые включены в физминутки:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;

- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз; гимнастика для улучшения слуха;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.

3. Оптимизация оценивания

Педагогами школы в процессе оценивания учащихся используются следующие принципы: дифференцированность отметки, гибкость шкалы оценивания, заранее определенные нормы и критерии оценки.

Качественное оценивание должно:

- выявлять возможности каждого ученика, а не его просчёты
- быть многосторонним и нацеленным на общественную и эмоциональную эволюцию школьника, а также на его познавательную деятельность
- способствовать сотрудничеству учителей и учащихся
- быть легко понимаемым всеми учащимися