

ПАСПОРТ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ПРОЕКТА, ИМЕЮЩЕГО СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Название проекта: Психофизиологическая адаптация организма школьников к учебной нагрузке

Руководитель проекта: Романовой Т.М., учитель биологии

Время реализации: 2018-2019 учебный год

| № п/п | Содержательный блок паспорта проекта | Описание блока |
|----------|--------------------------------------|---|
| 1. | Аннотация проекта | <p>Адаптация к школе - длительный процесс, имеющий и физиологические, и психологические аспекты. Наиболее остро период адаптации протекает в начале обучения в школе.</p> <p>Начало обучения в школе — один из самых сложных периодов в жизни ребенка не только в социальном, психологическом, но и в физиологическом плане. Меняется вся его жизнь. Новые контакты, новые условия, принципиально новый вид деятельности, новые требования и т. п. Напряженность этого периода обусловлена, прежде всего тем, что школа с первых дней ставит перед учеником целый ряд задач, не связанных непосредственно с предшествующим опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных, эмоциональных, физических резервов.</p> |
| 2. | Описание проблемы | <p>В наше время необходимо быть образованным человеком, поэтому правительство развивает систему образования и с каждым годом образование становится на уровень выше. Миллионы первоклассников по всему миру идут в школу и вступают на долгий и нелегкий путь обучения.</p> <p>Но значительная интенсификация учебного процесса, широкое использование различных педагогических инноваций приводят к несоответствию учебной нагрузки</p> |

| | | |
|----|----------------|--|
| | | <p>функциональным возможностям организма детей и развитию напряжения адаптационных механизмов, что приводит к нарушению функционального состояния организма и, соответственно, ухудшению здоровья (Быков Е.В., Исаев А.П., 2001).</p> <p>Отсюда, объективно существует противоречие с одной стороны - между потребностью образовательной среды в реализации собственного здоровьесберегающего потенциала и недостаточностью разработки критериев оценки учебной нагрузки, определяющих эффективность его реализации.</p> <p>Таким образом, ведущей является проблема школьной дезадаптации-результата неадекватного воздействия постоянно действующих факторов образовательной среды, в частности учебной нагрузки. Повышаются требования к организации и управлению произвольными процессами (внимания, движения, усилий), течение которых всегда сопровождается психическим напряжением.</p> <p>Как огородить ребенка от перенапряжения и утомления? Как помочь ему адаптироваться к новому стилю жизни?</p> |
| 3. | Цель проекта | - Изучить психофизиологическую адаптацию школьников к учебной нагрузке. |
| 4. | Задачи проекта | <ol style="list-style-type: none"> 1. Развить чувство личной ответственности перед будущими поколениями за сохранение психического состояния первоклассников. 2. Провести сравнительный анализ организации учебного процесса, напряженности исследуемого коллектива. 3. Привлечь внимание школьников, молодежи и широкой общественности к проблемам адаптации школьников к школьной нагрузке. |

| | | |
|----|---|---|
| | | 4. Формировать гражданскую компетентность у молодого поколения. |
| 5. | Целевые группы, на которые направлен проект | Школьники, родители и учителя |
| 6. | Механизм реализации проекта | <p>Выделяются три основных этапа (фазы) физиологической адаптации:</p> <p>Первый этап — ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, все системы организма отвечают бурной реакцией и значительным напряжением. Эта «физиологическая буря» длится примерно 2–3 недели.</p> <p>Второй этап — неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия. На первом этапе, ни о какой экономии ресурсов говорить не приходится: организм тратит все, что есть, а иногда и «в долг берет»; поэтому учителю так важно помнить, какую высокую «цену» платит ребенок в этот период. На втором этапе эта «цена» снижается, «буря» начинает затихать.</p> <p>Третий этап — период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на учебную нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Какую бы нагрузку ни испытывал школьник, будь то умственная по усвоению новых знаний, статическая при вынужденной «сидячей» позе или психологическая при общении в большом и разнородном коллективе, его организм, вернее, каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому чем большее напряжение потребуется от каждой системы, тем больше ресурсов израсходует организм. Возможности детского организма не безграничны, а длительное</p> |

| | | |
|----|-------------------------------------|---|
| | | <p>функциональное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут привести к нарушению психического и физического здоровья.</p> <p>Продолжительность всех трех фаз адаптации — приблизительно 5–6 недель, т. е. этот период, продолжается до 10–15 октября, а наиболее сложными являются 1-4-я недели.</p> <p>I этап « Поиск проблемы »:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение соцопроса; - воспитательное мероприятие среди родителей, учащихся 1 классов, учителей; - поиск информации по данной проблеме. <p>Результаты мероприятий, проведенных в рамках первого этапа проекта, показали, что учащиеся и родители испытывают сильную психологическую нагрузку в сентябре.</p> <p>Запланирован ряд мероприятий, составляющих II этап проекта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - привлечение и обучение активистов, распространение идей проекта в процессе данного обучения; - создание координационной группы «Мы вместе»; - обсуждение вопроса «Что мешает нам быть спокойными?»; - создание блога совместно с психологом «Обсуждаем проблемы адаптации». <p>Методы и формы реализации проекта:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Проведение мероприятий; 2) Объединение молодого поколения с родителями и педагогами; 3) Организация и проведение досуговой деятельности среди школьников; 4) Обсуждение проблемы в блоге; 5) Проведение анкетирования и тренингов. |
| 7. | Календарный план реализации проекта | <p>I этап: сентябрь – ноябрь 2018 г.</p> <p>II этап: декабрь – февраль 2019 г.</p> |

| | | |
|----|----------------------|--|
| 8. | Ожидаемые результаты | <ol style="list-style-type: none">1. Повысить интерес молодого поколения и родителей к проблеме психофизиологической адаптации детей;2. Создание и функционирование центра « Мы вместе»;3. Активизация чувства ответственности перед будущим поколениями за сохранение психики ребенка и его здоровья.4. Программа и содержание тренингов.5. Методический поддержка психолога. |
| 9. | Смета проекта | <p>Расходы:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Листовки, баннеры.2. Распечатка тестов и тренингов.3. Канцелярские товары. |