

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Оценочное средство 1. Выполнение заданий по школьной гигиене

Детальное выполнение заданий раздела учебного пособия (тема 14, ВКЛЮЧАЯ ТЕСТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ ПО ШКОЛЬНОЙ ГИГИЕНЕ) поможет студентам подготовиться к прохождению педпрактики по «Школьной гигиене», научит их грамотной оценке условий обучения и воспитания детей и правильной организации учебного процесса.

По завершении педпрактики необходимо оформить отчет в печатном виде и сдать на кафедру.

Отчет пишется на одной стороне машинописного листа А-4.

Задание 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ШКОЛЫ

Кратко охарактеризовать здание школы, земельный уча-сток, на котором она расположена, с точки зрения гигиенических требований, предъявляемых к школьным зданиям. Обратит внимание на безопасность подходов детей к школе. Нарисовать план-схему школьного здания и пришколь-ного земельного участка с указанием отдельных зон (спортивная, учебно-опытная и т.д.). Отметить их исполь-зование в учебном процессе.

Задание 2.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА КЛАССНОЙ КОМНАТЫ

Определить размеры классного помещения и установить, соответствует ли оно гигиеническим требованиям. Проставить размеры в схеме плана, рассчитать площадь и объем помещения, приходящиеся на 1 ученика.

Оценить санитарно-гигиенические условия в классе во время урока:

а) наполняемость класса;

б) проветривание класса до и после урока;

в) естественная освещенность (ориентация окон и чистота стекол, затемненность их соседними зданиями, деревьями, шторами, цветами, окраска стен, панелей, мебели) и оценка ее с помощью чтения шрифта «петит» с расстояния 50 см: Естественная освещенность (ориентация окон и чистота стекол, затемненность их соседними зданиями, деревьями, шторами, цветами, окраска стен, панелей, мебели) и оценка ее с помощью чтения шрифта «петит» с расстояния 50 см.

Была ли необходимость включения искусственного освещения; его характеристика (тип, количество и мощность световых точек, общая и удельная мощность освещения, освещенность в люксах, вычисленная путем умножения удельной мощности освещения на коэффициент 3 для ламп накаливания или на коэффициент 12 при люминесцентном освещении).

г) была ли необходимость включения искусственного освещения; его характеристика (тип, количество и мощность световых точек, общая и удельная мощность освещения, освещенность в люксах, вычисленная путем умножения удельной мощности освещения на коэффициент 3 для ламп накаливания или на коэффициент 12 при люминесцентном освещении).

Определить световой коэффициент, количество световой энергии, приходящейся на 1 м².

При организации уголка школьника дома необходимо поставить стол ученика около окна так, чтобы свет падал с левой стороны, а на столе имелся бы настольный светильник с абажуром и лампой накаливания мощностью 100 Вт. Необходимо включать и общий свет в комнате в темное время суток! В противном случае может развиваться спазм аккомодации: форма хрусталика будет оставаться постоянной при переводе взгляда с близких на дальние предметы, и глаз станет близоруким. Это функциональная близорукость. При ликвидации спазма аккомодации, т.е. при расслаблении ресничной мышцы, глаз снова становится нормальным. Если же спазм аккомодации будет повторяться часто и держаться длительное время, это может привести к повышению внутриглазного давления из-за затруднения оттока лимфы и венозной крови. Повышенное внутриглазное давление в растущем глазу может вызвать увеличение передне-заднего диаметра глазного яблока. Это уже органическая близорукость, так как изменена форма глазного яблока. Дальние предметы в таком глазу будут фокусироваться перед сетчаткой, и для их рассмотрения необходимо надевать очки с двояковогнутыми линзами.

Известно, что число школьников с близорукостью увеличивается от класса к классу и достигает к 10-му классу 20%, т.е. близоруким становится каждый пятый школьник, а ведь близорукость - ограничение в выборе профессии.

Совершенно очевидно, что основным профилактическим мероприятием по борьбе со «школьной» близорукостью является создание оптимальной освещенности в школе и дома. Чем сложнее зрительная работа, тем больше должна быть освещенность! При этом освещенность должна быть равномерной, не оказывать слепящего действия и не создавать блики. Естественная освещенность на рабочем месте должна быть не менее 600 лк. Искусственная освещенность на рабочем месте должна быть не менее 150 лк для люминесцентных ламп. Более низкие нормы искусственной освещенности по сравнению с естественной связаны с тем, что искусственное освещение является временным дополнением к естественному и требует значительных затрат. Контроль за освещенностью проводится при помощи люксметра, а при его отсутствии - путем чтения

мелкого шрифта («петит») на расстоянии 50 см. Если на расстоянии вытянутой руки человек с нормальным зрением свободно читает шрифт «петит», то освещенность можно считать допустимой.

Следует отметить, что для обеспечения нормальной освещенности необходима чистота оконных стекол, так как при их запыленности освещенность на рабочем месте может ухудшиться на 30–40%.

Нельзя на подоконник ставить высокие цветы, а шторы не должны уменьшать застекленную площадку окна во время работы.

Стены комнаты, в которой занимается школьник, желательно окрашивать в светлые тона, максимально отражающие свет. Так, белый цвет отражает 90%, светло-желтый - до 60%, а светло-зеленый - до 45% света. Потолок желательнее белить, стены окрашивать в светло-желтые тона, а полы в светло-зеленые, так как для зрения наиболее благоприятны зеленые и желтые цвета - цвета натурального дерева, свежей зелени травы и листьев деревьев. Не случайно Гёте писал: «Желтый цвет радует глаз, расширяет сердце, бодрит дух, и мы сразу ощущаем тепло... Синий же представляет все в печальном свете».

Задание 3.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА МЕБЕЛИ И ПОСАДКИ УЧАЩИХСЯ

Написать список учащихся класса, в котором отметить рост, состояние здоровья и зрения.

Нарисовать план-схему класса и расстановки мебели, указать в ней порядок рассаживания детей. Для этого записать порядковый номер учащегося по списку в соответствующую клетку на схеме. Рядом с обозначением парты указать ее тип. Перечислить выводы и предложения по рассаживанию учеников. Обратит внимание на правильность посадки учеников за партой. В случае неправильной посадки указать причину. Уделяет ли учитель внимание формированию навыка правильной посадки учеников? Отметить соответствие школьной мебели класса санитарно-гигиеническим требованиям

(окраска парт, цвет школьной доски и т.д.). Расставить размеры в пла-не-схеме класса.

Чтобы определить, за какими столами должны сидеть ученики всего класса, можно воспользоваться следующим приемом: сантиметровой лентой отмерить от пола до класс-ной доски 130 см и провести на доске мелом горизонталь-ную черту. Затем от этой черты отмерить вверх 15 см и провести вторую черту, затем, через 15 см, – третью, и еще че-рез 15 см четвертую. Под первой чертой ставится буква А, под второй Б, затем В, Г (Д). По классному журналу учени-ки вызываются к доске и становятся спиной к ней. Над головой ученика будет видна буква, обозначающая размер стола, за которым он должен сидеть.

Практически бесконтрольна посадка школьника при выпол-нении домашних заданий. Он сидит, как правило, за более вы-соким столом, чем ему положено. Поэтому рекомендуется вместе с родителями привести в соответствие с ростом ребенка основные размеры его стола и стула. Прежде всего:

1)обеспечить должную дифференцию стола. Для этого изме-рить расстояние от сиденья стула до крышки стола (дифферен-ция стола) и от сиденья до локтя школьника, прижатого к туло-вищу, и прибавить к этому расстояние 5 см (должная дифферен-ция). Из дифференции стола вычесть должную дифференцию. Полученная разность будет равняться высоте подставки, кото-рую надо поставить под стул или положить на сиденье стула;

2)привести в соответствие высоту стула (вместе с подстав-кой) и длину голени ребенка. Для этого измерить расстояние от пола до сиденья стула, затем- длину голени со стопой и обувью (должная высота стула). Из фактической высоты сту-ла вычесть должную величину высоты стола. Полученная разность будет равняться высоте скамейки, которую надо поста-вить под ноги школьника. Край стула должен заходить под задний край стола на 3-4 см. Расстояние между крышкой сто-ла и грудной клеткой школьника должно быть равно 5 см, т.е. ширине ладони школьника.

При несоответствии основных размеров стола росту и про-порциям тела ученика постепенно развиваются нарушение осан-ки и сколиоз. Сначала вырабатывается условный познотони-ческий рефлекс на неправильную позу. Затем этот рефлекс зак-репляется, и школьник неправильно сидит не только во время работы за столом, но и тогда, когда он не работает - за обеден-ным столом, в кино, перед телевизором и т.д. Это функциональ-ная стадия нарушения осанки. Если своевременно принять меры - привести в соответствие с ростом и пропорциями тела школьника основные размеры стола, добиться правильной по-садки школьника, осанка исправится. Однако если этого не сде-лать, то в результате неправильного роста позвоночника из-за неодинакового давления на его различные отделы появится искривление. Это уже органическая стадия нарушения осанки, т.е. заболевание, которое требует специального лечения.

Наиболее тяжело протекает боковое искривление позвоночника, сопровождающееся деформацией ротацией позвонков, т.е. сколиоз. Он вызывает не только тяжелую де-формацию позвоночника и

грудной клетки, но и приводит к глубоким нарушениям дыхания и сердечно-сосудистой системы, которые в дальнейшем становятся одной из при-чин прогрессирования этого заболевания.

Задание 4.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕЖИМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА

Проанализировать с позиций динамики умственной ра-ботоспособности учащегося младших классов план построения урока: указать продолжительность периода враба-тывания, время появления первой фазы утомления в виде посторонних движений, разговоров, хоровых ответов без разрешения и т.п. Отметить приемы активизации учащихся, речь учителя, его поведение, эстетический облик, стиль ведения урока, длительность объяснения нового материала, стимулирование умственной деятельности учащихся, профилактику утомления и переутомления (чередование нагрузок на различные виды анализаторов, 1-ю и 2-ю сиг-нальные системы отражения действительности, использование наглядных пособий, раздаточного материала, ТСО, постановку опытов, проведение физкультминуток).

А. Гигиеническая оценка урока физкультуры. Какие медицинские группы для занятий физкультурой имеются в классе? Как проводятся занятия по физкультуре с учетом особенностей состояния здоровья школьников? Место проведения занятий (зал, спортивная площадка, коридор), гигиеническая оценка места проведения занятий (темпера-тура, чистота воздуха и т.д.). Соответствие физических нагрузок возрастным особенностям школьников. (Уроки физ-культуры следует проводить в хорошо аэрируемых залах. Для этого необходимо во время занятий в зале открывать 1-2 окна с подветренной стороны при температуре наруж-ного воздуха выше +5° С и слабом ветре. При более низ-кой t° занятия проводятся при открытых фрамугах.)

Б. Гигиеническая оценка урока труда. Место проведе-ния урока труда (класс, кабинет).

Санитарно-гигиеничес-кие условия: температура, освещенность, состояние рабочих мест, характер производимых работ. Знание и приме-нение на практике правил техники безопасности и гигие-нических навыков. Наличие аптечки.

(Общая длительность практической работы для детей 1-2 классов - 20-25 мин., 3-4 классов - 30-35 мин.).

Задание 5.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАСПИСАНИЯ УРОКОВ В КЛАССЕ

Переписать расписание и подробно проанализировать его с точки зрения дневной, недельной динамики работоспособности учащегося. При оценке расписания учитывать соответствие учебной нагрузки плану учебных занятий, че-редование трудных и легких предметов, место уроков тру-да и физкультуры, пения и рисования. Отметить положи-тельные моменты и недочеты действующего расписания с указанием причин.

В соответствии с динамикой умственной работоспособности учащихся в течение учебного дня и учебной недели необходимо:

- 1) трудные предметы (математика, русский язык, чтение) чередовать с легкими, ставя их вторыми уроками;
- 2) в понедельник и субботу расписание делать облегченным по количеству часов и учебным предметам;
- 3) уроки труда, физкультуры, музыки, ИЗО ставить 3-м или 4-м уроками;
- 4) следует также помнить, что сдаивать уроки запрещено;
- 5) на выходные и праздничные дни нельзя задавать домашнее задание.

Количество уроков по каждому предмету должно строго соответствовать учебному плану.

К отчету приложить 2 карточки 10x15 см с действующим расписанием и учебным планом вашей школы.

Задание 6.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПЕРЕМЕН

Подвижные игры на переменах способствуют снижению утомления и повышению умственной работоспособности к следующему уроку. Игры должны организовываться на переменах, не занятых завтраком или передеванием детей (урок физкультуры, экскурсии и т.п.). Если позволяет погода, то лучше их проводить на открытом воздухе и отдельно

с каждым классом. За 10-15-минутную перемену дети могут поиграть в 2-3 игры.

Дети начальных классов нуждаются в руководстве их играми, т.к. в противном случае их игры быстро распадаются.

Руководитель должен вносить поправки, устранять конфликты, подбадривать, следить за соблюдением правил игры.

Следует поощрять самостоятельно возникающие игры. В этих случаях, как правило, не требуется прямого руководства игрой, но наблюдение за такими играми обязательно.

Оценить организацию проведения перемен, условия их проведения. Отметить характер двигательной активности учащихся при проведении перемен, использование игровых площадок, рекреационных помещений, а также участие педагогов, дежурных учащихся, старшеклассников.

При организации подвижных игр на переменах надо использовать не приказную, а товарищескую форму общения, предлагая в виде совета: «В какую игру будем играть?», «Давайте поиграем в...», «Знаете ли вы игру...» и т.п.

Задание 7.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Отметить время, когда питаются школьники (после какого урока). Какова длительность перемены, отведенной для завтрака? Кто из школьников вашего класса не питается? По какой причине? Как организовано питание школьников (в столовой, буфете)? Оценка меню и характер приготовления пищи. Прививаются ли школьникам необходимые гигиенические навыки: мытье рук до и после еды, правила пользования столовыми приборами, соблюдение тишины за столом во время приема пищи, правильная посадка за столом? Как соблюдаются школьниками необходимые навыки, связанные с приемом пищи? (Для обучающихся должно быть организовано одноразовое горячее питание - завтрак. По желанию родителей может быть представлен и обед.)

Задание 8.

ОЦЕНКА ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

С целью помощи в организации режима дня школьника, а также пропаганды санитарно-гигиенических знаний рекомендуется в классе провести анкетирование (с помощью самих учащихся и их родителей).

Ответы на вопросы помогут выявить недостатки в организации режима дня отдельных учащихся, послужат материалом для проведения беседы с детьми и их родителями на важную тему: «О необходимости выполнения младшими школьниками гигиенических требований».

Анкета для детей и родителей

1. Фамилия, имя, возраст, класс, смена.
2. Утренняя гимнастика.
3. Закаливающие и гигиенические процедуры.
4. Завтрак дома.
5. Время, отводимое на занятия в школе.
6. Время прогулки на свежем воздухе.
7. Время выполнения домашнего задания.
8. Наличие постоянного рабочего места, его оборудование.
9. Помощь по дому (конкретно - какая и как часто).
10. Время, затрачиваемое на просмотр телевизионных передач, характер просматриваемых передач; продолжительность работы на компьютере.
11. Время отхода ко сну. Продолжительность сна, условия для сна (отдельная комната, кровать и т.д.).

Данные анкеты проанализировать с точки зрения выполнения гигиенических требований, рекомендуемых для организации режима дня, состояния здоровья учащегося, его успеваемости. Использовать для этой цели, как минимум, данное руководство по школьной гигиене, литературу из библиографического списка.

Студенты могут выступить перед родителями с беседами по таким, например, темам: «Режим дня - залог здоровья и высокой успеваемости», «Гигиена умственного труда школьника», «Организация уголка школьника».

дома», «Гигиена школьника», «Профилактика школьной близорукости», «Формирование правильной осанки у школьников», «Образ жизни и здоровье», «Влияние курения и алкоголя на здоровье школьника», «Профилактика неврозов детей», «Гигиена сна детей», «Труд - счастье, спорт - здоровье» и другим.

Продолжительность беседы не должна превышать 15– 20 минут. К беседе необходимо подготовить конспект и, по возможности, наглядные пособия.

К отчету по педпрактике приложить: анкеты, их анализ, тезисы выступления по какой-либо из предложенных тем. Тезисы должны обязательно включать перечень гигиенических норм организации школьного режима ребенка.

Оценочное средство 2. Формирование безопасного поведения

Задание 1. Разработка и проведение мероприятия (беседа, игра, диспут, праздник, др.) для формирования безопасного поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях; дома, в природной среде, социуме (как не потеряться), на дорогах (ПДД), в экстремальных ситуациях, др. актуальных тем по запросу конкретной школы. по запросу образовательной организации.

На основе плана работы организации и беседы с учителем определить тему, форму и содержание воспитательного мероприятия по формированию безопасного поведения младших школьников определенной возрастной группы.

Разработать сценарий (конспект) мероприятия, согласовать его с учителем, «разыграть» на практическом занятии в вузе, реализовать его с учащимися.

По итогам проведенного мероприятия проанализировать полученные результаты, заполнить рефлексивный отчет.

Отчетная документация:

1. Сценарий (конспект) воспитательного мероприятия.
2. Рефлексивный анализ воспитательного мероприятия