

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛГОРОДСКОГО РАЙОНА
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
КАК СРЕДСТВО РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Методические рекомендации
Автор-составитель: Таволжанская Ольга Викторовна,
учитель биологии*

**Белгородский район
2022**

Рецензенты:

Ровенская Лариса Евгеньевна, учитель биологии МОУ «Майская гимназия Белгородского района Белгородской области»;

Сыч Татьяна Васильевна, учитель биологии МОУ «Никольская средняя общеобразовательная школа Белгородского района Белгородской области»;

Махов Валерий Игоревич, учитель физической культуры МОУ «Дубовская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов Белгородского района Белгородской области», кандидат педагогических наук;

Дина Викторовна Макарова, учитель-логопед МОУ «Яснозоренская средняя общеобразовательная школа Белгородского района Белгородской области», победитель всероссийского этапа конкурса «Школа – территория здоровья»

Автор-составитель:

Таволжанская О.В., учитель биологии МОУ «Дубовская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов Белгородского района Белгородской области»

В методических рекомендациях «Проектно-исследовательская деятельность обучающихся как средство реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе обучающихся среднего и старшего звена» представлены материалы в помощь учителям, родителям и обучающимся 5-11 классов по разработке, управлению подготовкой и защитой проекта или учебного исследования в рамках реализации основной образовательной программы ФГОС.

Оглавление

Введение.....	4
Проектная и исследовательская деятельность обучающихся	6
Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе	7
Организация и обеспечение осуществления проектной работы.....	9
Заключение	21
Список использованных источников.....	22
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	23

Введение

Современная школа живет и развивается в динамично изменяющемся мире, который предъявляет к ней все возрастающие требования. Новое понимание результатов образования приводит к активному поиску новых подходов к организации образовательного процесса.

Инструментом реализации политики государства в сфере образования являются стандарты. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ. В основе ФГОС лежит системно-деятельностный подход, который обеспечивает: формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию, активную учебно-познавательную деятельность обучающихся. ФГОС ориентированы на укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения, формируют личность ребенка для развития и созидания нашего общества в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

Наиболее актуальными в контексте реализации требований ФГОС являются проектные и здоровьесберегающие технологии. Эти технологии являются неотъемлемой частью и отличительной особенностью всей образовательной системы. Забота о здоровье обучающихся является одним из приоритетов всего педагогического коллектива и должна осуществляться на профессиональном уровне.

Требования ФГОС в основной школе: программа развития универсальных учебных действий на ступени основного общего образования (ООО) должна быть направлена на «... формирование у обучающихся основ культуры исследовательской и проектной деятельности и навыков разработки, реализации и общественной презентации обучающимися результатов исследования, предметного или межпредметного учебного проекта, направленного на решение научной, личностно и (или) социально значимой проблемы» (ФГОС ООО, п. 18.2.1).

Требования ФГОС в старшей школе: программа развития универсальных учебных действий на ступени среднего (полного) общего образования (СОО) должна быть направлена на «... формирование у обучающихся системных представлений и опыта применения методов, технологий и форм организации проектной и учебно-исследовательской деятельности для достижения практико-ориентированных результатов образования» (ФГОС СОО, п. 18.2.1). Таким образом, в стандартах делается акцент на вовлечение учащихся в учебно-исследовательскую и проектную деятельность, так как именно проектная деятельность «признана наиболее эффективным способом построения образования, направленного на развитие активной личности».

В связи с этим становится актуальным совершенствование форм и методов обучения, которые стимулируют мыслительную деятельность обучающихся, развивают их познавательную активность, учат практически использовать знания. Проектная деятельность обучающихся способна выступать в качестве действенного средства обучения. Она создает условия, при которых обучающиеся незаметно для себя вовлекаются в активную деятельность. Кроме того, проектная деятельность предполагает сотрудничество учителя и обучающихся, обучающихся друг с другом.

На уровне основного общего образования делается упор на учебно-исследовательскую и проектную работу как типа деятельности, где областью изучения являются, прежде всего, учебные предметы, а на уровне среднего общего образования исследование и проект становятся полипредметной учебной деятельностью.

Проектная деятельность на уровне ООО предполагает и допускает наличие опыта совместной деятельности обучающихся и учителя. На уровне СОО проект реализуется самим старшеклассником или группой обучающихся. Комплексная здоровьесберегающая технология для успешного обучения в проектно-исследовательской деятельности представляет собой целостную систему. Она влияет на укрепление физического здоровья,

функциональное развитие ребенка, умственное развитие учащихся, развитие социально-психологической компетентности учащихся.

Проектная и исследовательская деятельность обучающихся

Среди различных видов самостоятельных работ обучающихся ближе всего по стилю к проектам стоят учебные исследования, поэтому их часто путают не только дети, но и взрослые. Необходимо научиться разделять такие понятия как «исследовательская работа» и «проект» [1].

Исследовательская работа – работа, связанная с решением творческой, исследовательской задачи с заранее неизвестным результатом. Если научное исследование направлено на выяснение истины, на получение нового знания, то учебное исследование имеет целью приобретение учащимися навыка исследовательской деятельности, освоения исследовательского типа мышления, формирования активной позиции в процессе обучения. Такая работа имеет большое сходство с проектом. Однако в данном случае исследование – это лишь этап проектной работы.

Проект – работа, направленная на решение конкретной проблемы, на достижение оптимальным способом заранее запланированного результата. Проект может включать элементы докладов, рефератов, исследований и любых других видов самостоятельной творческой работы учащихся, но только как способов достижения результата проекта. Сравнительный анализ учебной деятельности обучающихся представлен в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ учебной деятельности обучающихся

Проектная деятельность	Учебно-исследовательская деятельность
Проект направлен на получение конкретного запланированного результата – продукта, обладающего определенными свойствами и необходимого для конкретного использования	В ходе исследования организуется поиск в какой-то области, формулируются отдельные характеристики итогов работ. Отрицательный результат – тоже результат
Реализацию проектных работ предваряет представление о будущем проекте, планирование процесса создания продукта и реализации этого плана. Результат проекта должен быть точно соотнесен со всеми характеристиками, сформулированными в его замысле	Логика построения исследовательской деятельности включает формулировку проблемы исследования, выдвижение гипотезы (для решения этой проблемы) и последующую экспериментальную или модельную проверку выдвинутых предположений

Таким образом, к общим характеристикам учебно-исследовательской и проектной деятельности можно отнести: практико-ориентированные цели и задачи; общие структурные элементы; предметные результаты; интеллектуальное, личностное развитие школьников; формирование умения сотрудничать в коллективе и самостоятельно работать. Но есть и отличие – это разные планируемые результаты [2].

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья, формированию культуры здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе, учитывающую специфику данного процесса, важнейшие характеристики образовательной среды и особенности школьников [3].

Применение здоровьесберегающих образовательных технологий в обучении способствует более глубокому и осознанному пониманию обучающимися предметного содержания, усвоению большого количества идей и способов решения проблем, в том числе оригинальных и нестандартных, развитию у детей способностей к переносу знаний в новые условия. Они дают возможность ученику сохранить и повысить уровень здоровья в период обучения в школе. Это связано с формированием умений, навыков труда и отдыха, досуга, питания, физической активности, профилактики вредных привычек [4]. Недостаток двигательной активности в общеобразовательном учреждении, неправильная организация учебного труда, школьного места приводит к проблемам со здоровьем: нарушениям осанки, ухудшению зрения и слуха, превышению нормальной массы тела и т.д. Кроме того, можно говорить об экологии и модальности образовательной среды – режиме, наиболее благоприятном для гармоничного развития личности ученика, его мыслительных способностей, уменьшения любых негативных факторов, влияющих на здоровье, и увеличения позитивных.

Модальность определяется по двум критериям [5]. Критерий «активность – пассивность» характеризует насколько в данной

образовательной среде учащиеся и педагоги могут быть активными и энергичными, проявлять инициативу и творчество. Критерий «свобода – зависимость» характеризует отсутствие или наличие определенных ограничений (правил, обстоятельств, условий, запретов и т.д.), накладываемых школой на деятельность учащихся и педагогов. Психологический и эмоциональный комфорт обеспечивается эффективной реализацией любой личностно-ориентированной технологии, в том числе проектной.

Процесс обучения энергозатратен, чрезмерные усилия порождают стресс. Возникает потребность в «комфортном обучении». По мнению таких ученых, как Р.И. Айзман, Т.В. Карасева, Н.А. Менчинская, В. Маккензи, Н.К. Смирнов и других, внедрение и применение здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) психического здоровья является одним из важнейших шагов по преобразованию учебного процесса [6].

Проектно-исследовательская деятельность строится по принципу поэтапности: каждый последующий этап является производным от предыдущего, благодаря чему школьник постепенно углубляет осознание себя, своих возможностей, получает моральное и эмоциональное удовлетворение от достижения целей, реализует потребность в творческой самореализации, что необходимо современному поколению учащихся. На каждом этапе проектной познавательной деятельности происходит развитие интеллектуальных, исследовательских и творческих умений старшеклассников.

К факторам, снижающим энергозатраты обучающихся в проектной деятельности и способствующим здоровьесбережению, относятся [7]:

1. Положительная мотивация деятельности учащихся в проектно-исследовательской деятельности, как стимула к обучению и средства активизации мыслительной деятельности, способствует желанию узнать больше, радости от деятельности, интересу к изучаемому. Предлагаемые проекты должны быть интересными и выполнимыми.

2. Психологический климат во время проектно-исследовательской деятельности. Предпочтительна групповая деятельность с разделением функций по интересам и достижимости результата, с взаимопомощью в случае затруднений. Однако возможны и индивидуальные проекты. Здесь сочетаются обеспечение уверенного развертывания самостоятельной деятельности обучающегося при участии учителя, который создает «безопасное пространство» для самостоятельной деятельности (делает ее комфортной, максимально незаметно направляет деятельность ученика с ее осмыслением) с включением в свою систему полезных знаний. При этом на каждом этапе деятельности оценивается информация и сама деятельность, снимается непонимание и подчеркивается полезность, успешность [8].

Организация и обеспечение осуществления проектной работы

Процесс организации проектной деятельности строится на следующих принципах:

- принцип пошаговости (постепенный переход от проектного замысла к формированию образа цели и образа действий, от него – к программе действий и ее реализации, причем каждое последующее действие основывается на результатах предыдущего);
- принцип нормирования (обязательное прохождение всех этапов создания проекта);
- принцип обратной связи (необходимости после осуществления каждой проектной процедуры получать информацию о ее результативности и соответствующим образом корректировать действия);
- принцип продуктивности (обязательность ориентации деятельности на получение результата);
- принцип саморазвития (решение одних задач и проблем приводит к постановке новых задач и проблем, стимулирующих развитие новых форм проектирования).

Перед началом работы над проектами определяется уровень знаний и развитие метапредметных универсальных учебных действий (УУД)

обучающихся, при этом используется диагностическая карта (см. Приложение 1), проводится консультация с родителями (см. Приложение 2).

Организуя проектную деятельность, необходимо учитывать, что для работы над проектом автор должен иметь определенный исходный уровень готовности, но не может быть проектом работа очень знакомая, многократно ранее выполнявшаяся, не требующая поиска новых решений и соответственно не дающая возможности приобрести новые знания и умения. Есть и другая особенность. Чтобы проблема проекта мотивировала обучающего на активную работу, его цель поначалу должна носить скрытый характер, порождать проблему.

Тема учебного проекта может быть инициирована самими школьниками на основе изучения действительности. Педагог призван помочь обучающимся, учитывая возраст, уровень образования, опыт участников проекта. Тема проекта предлагается учащимся в самой общей формулировке, возможен выбор темы и ее формулировка самим учащимся. Назначаются сроки работы над темой. Определяются границы общей темы, формулируется проблема или проблемный вопрос, обозначается тем самым будущий индивидуальный вклад в проектную деятельность, конкретизируется тематика работы (таким образом, основная тема или проблема начинает разветвляться). Для организации последующей работы обычно формируются творческие группы (или мини-группы), что не исключает возможности выполнения в рамках проекта индивидуальных заданий. В результате внутригруппового обсуждения выдвигаются гипотезы (варианты) работы над проблемой, составляется развернутый план совместных действий, конкретизируется вклад каждого участника в проектную деятельность, производится «ревизия» имеющихся и необходимых теоретических знаний, практических умений, определяется вид конечного проектного продукта, обсуждаются требования к его качеству и возможная форма представления [9]. Перед разработкой плана проекта школьникам предлагается ответить на вопросы, представленные в таблице 2.

Вопросы, побуждающие к действию

Вопрос	Ответ
Почему выбрана эта тема проекта?	Проблема проекта
Что надо сделать, чтобы решить данную проблему?	Цель проекта
Что ты создашь, чтобы цель была достигнута?	Образ проектного продукта (ожидаемый результат)
Если ты сделаешь такой продукт, достигнешь ли ты цели проекта и будет ли в этом случае решена его проблема?	Существует ли необходимая связь между проблемой, целью и проектным продуктом
Какие шаги ты должен проделать от проблемы проекта до реализации цели проекта?	Перечисление основных этапов работы
Все ли у тебя есть, чтобы проделать эти шаги (информация, оборудование и прочее для проведения исследований, материалы для изготовления продукта, чего не хватает, где это найти, что ты уже умеешь делать и чему придется научиться)?	Развернутый план работы
Когда ты будешь осуществлять все необходимое?	Индивидуальный график проектной работы

Одним из вариантов представления последовательности работы над проектом, который подлежит защите, может являться технологическая карта, представленная в таблице 3.

Таблица 3

План работы над проектом

№ п/п	Выполняемый этап работы	Сроки выполнения	Ответственный за данный этап	Материальные ресурсы, оборудование

После этого начинается непосредственная самостоятельная работа по реализации проекта, которая сочетает в себе индивидуальную и групповую деятельность. Эта работа может проходить как в классе в соответствии с временем, отведенным на изучение темы, так и во внеклассное время. Преподаватель должен предусмотреть формы работы, в том числе дистанционные, при которых обучающиеся смогут делиться своими

впечатлениями и промежуточными результатами друг с другом и с преподавателем, получая, таким образом, обратную связь для коррекции своей деятельности.

Обобщение самостоятельно подготовленных в ходе проектной деятельности материалов позволяет получить в итоге некий интегративный продукт в виде творческого отчета. Этот продукт выносится на всеобщее обсуждение в соответствии с критериями, заданными на начальном этапе.

Презентация проекта – это всегда событие в жизни учащихся, поэтому ее необходимо заранее подробно обсудить, а также предоставить возможность каждому участнику внести свой вклад в презентацию. Обучающиеся также могут принять участие в конкурсах по темам проектов или сотрудничать с гражданскими, политическими и деловыми организациями. Полезные советы по подготовке и проведению защиты представлены в памятках «Полезные советы», «Как справиться с волнением» и «Использование наглядных пособий» (см. Приложения 3, 4, 5).

Обязательным процессуальным моментом, завершающим образовательный проект, является итоговая рефлексия, которая помогает оценить, что из запланированного в проекте удалось, а что нет. Каков был индивидуальный и групповой вклад в решение проблемы, каковы перспективы развития проектной деятельности в рамках темы, предмета на междисциплинарном уровне, чему научил проект его участников.

На уровне основного общего образования предлагается определить деятельность как общую для учащихся 5-9 классов и отдельно по параллелям.

В 5-6 классах ученики выполняют мини-проект, тем самым учатся «складывать воедино» знания, полученные в начальной школе. В ходе урока предлагается поставить цель, задачи, сформулировать тему, организуется работа с информацией, ученики находят решение проблемы под руководством учителя-предметника. Одаренные дети могут самостоятельно выполнять проекты под руководством учителя-предметника на

интересующие их темы. Желаящиеся присоединяются к школьному научному обществу «Новые горизонты».

К 7 классу необходимо разнообразить проектную деятельность учащихся. Здесь работа строится традиционно: предлагаются темы, с учащимися проводятся консультации.

В 8 классе учащимся предлагается работать с разными учителями, выполняя проекты разной сложности. Проект может быть индивидуальным или коллективным, краткосрочным или долгосрочным. В этом возрасте учеников можно привлечь к выполнению социальных проектов, а также познакомить с широким спектром конкурсов, которые организуют различные учреждения.

К концу 9 класса каждый ученик должен выполнить несколько проектов по разным предметам, оценив тем самым свои возможности в научной деятельности, что позволит ему сделать выбор относительно дальнейшей образовательной траектории и построения индивидуального образовательного маршрута. В 9 классе учащиеся имеют возможность представить результаты проектной деятельности на различных конференциях и мероприятиях. Рекомендуется, чтобы долгосрочные проекты начинались в 8 классе и заканчивались в 9 классе. Также в 9 классе учащимся рекомендуется сосредоточиться на проектах по профориентации.

При переходе в следующий класс, начиная с пятого класса, доля участия взрослых в качестве помощника, в том числе учителя, должна уменьшаться, а доля самостоятельности учеников увеличиваться. Такой переход возможен с применением дистанционных технологий, используя возможности интеграции очной и дистанционной форм обучения. Схематично данная модель представлена на рисунке 1.



Рис. 1. Модель организации учебного процесса с помощью интеграции очных и дистанционных форм обучения

На уровне среднего общего образования подразумевается, что учащиеся могут выполнять проекты уже самостоятельно, начиная с выбора направления и заканчивая разработкой темы. Помощь учителя минимальна и заключается в основном в контроле прохождения сроков и помощи в организации исследовательской части, проведении эксперимента.

Этапы подготовки проекта с учетом здоровьесберегающих образовательных технологий представлены в таблице 4. Предполагается, что ученик будет работать над проектом либо полностью самостоятельно, либо с минимальной помощью учителя [10].

Примерный план реализации проектно-исследовательской деятельности

Этапы	Цель	План действий участников проекта	План действий педагога
1. Поиск и формулировка проблемы, которую необходимо решить.	Цель – подготовка учащихся к проектной деятельности. Задачи – определение проблемы, темы и целей проекта в ходе совместной деятельности педагога и обучающихся.	Выбирают тему проекта, предмет исследования с педагогом. Формулируют в результате обсуждения в группе цель проекта.	Знакомит со смыслом проектного подхода и мотивирует учащихся. Помогает в определении темы, цели проекта. Наблюдает за работой учеников.
2. Организация творческих групп для работы над проектом.	Цель – создание групп учащихся для работы над значимыми частями проекта.	Организуются в группы, распределяют обязанности в группе. Знакомятся с правилами работы в группе.	Проводят организацию группы и распределяют обязанности в группе.
3. Планирование работы над проектом.	Цель – пооперационная разработка проекта с указанием перечня конкретных действий и результатов, сроков и ответственных. Задачи – определение источников информации, способов сбора и анализа информации, вида продукта и возможных форм презентации результатов проекта, сроков презентации; установление процедур и критериев оценки результатов и процесса; распределение задач (обязанностей) между членами группы.	Осуществляют: поиск, сбор, систематизацию и анализ информации; составляют план работы; выбирают форму презентации; продумывают продукт на данном этапе. Проводят оценку (самооценку) результатов данного этапа работы.	Предлагает идеи, высказывает предположения. Наблюдает за работой учащихся. Направляет процесс поиска информации учащимися, помогает при работе с источниками информации, при определении формы презентации, выборе продукта.
4. Промежуточный контроль за способами сбора и анализа информации и ходом подготовки к представлению Результаты.	Сбор информации, анализ плана действий и полученных данных, уточнение дальнейших шагов по реализации проекта.	Промежуточное обсуждение. Работа с собранным материалом, его оформление, анализ достигнутых промежуточных результатов. Чему научился? Появились ли у тебя свои идеи по продолжению проекта?	Наблюдает, опрашивает учеников, родителей, анализирует, советует и поддерживает.

Этапы	Цель	План действий участников проекта	План действий педагога
5. Завершение исследовательской деятельности.	Цель – представление результатов деятельности.	Оформление результатов работы, оценка их соответствия критериям оценки, определение формы отчета.	Наблюдает, опрашивает учеников, родителей, анализирует, советует способы представления результатов и поддерживает.
6. Анализ и оценка результатов работы над проектом.	Цель – систематизация, структурирование полученной информации и интеграция полученных знаний. Задачи: оформление проектной работы и продукта проектной деятельности. Подготовка к его защите.	Оформляют текстовый материал проектной работы. Выявляют назначение проекта. Проводят оценку работы над проектом. Изготавливают продукт. Оформляют продукт. Вносят в портфолио материалы этапа.	Оценивает усилия учащихся, креативность, использование источников, неиспользованные возможности, потенциал продолжения, качество отчета, мотивирует учащихся. Наблюдает, направляет процесс.
7. Представление наработанного материала на общешкольной акции	Цель – презентация своей деятельности, достижение успеха	Готовят и проводят презентации, участвуют в викторинах, играх и др.	Помогает, поддерживает, направляет, уточняет, стимулирует
8. Групповая рефлексия авторов проекта, самоанализ процесса и результата своей деятельности.	Цель – оценка результатов и процесса реализации проектной деятельности. Задачи – коллективное обсуждение результатов проекта; самоанализ проектной деятельности.	Осознает все, что он сделал, какие способы деятельности применил, анализирует проведение исследований, степень персональной и групповой успешности.	Оценивает усилия учащихся, креативность, использование источников, неиспользованные возможности, потенциал продолжения, качество отчета, мотивирует учащихся.
9. Анализ и оценка качества проекта другими обучающимися, экспертами, преподавателями.	Цель – внешняя оценка достигнутых результатов.	–	Оценивает свои усилия, возможности, потенциал, качество деятельности, дальнейшую мотивацию.

На уровне основного и среднего общего образования могут использоваться новые проекты, а также пролонгированные проекты (начинающиеся в одном учебном году и заканчивающиеся в следующем, или более углубленное изучение начатой темы, рассмотрение темы с другой точки зрения) [11].

Учитывая разнообразные интересы обучающихся, учитель должен постоянно повышать свою квалификацию, развивать различные компетенции, осваивать новые технологии, в том числе компьютерные и дистанционные. Алгоритм работы учителя по организации и сопровождению проектной деятельности ученика представлен на рисунке 2.

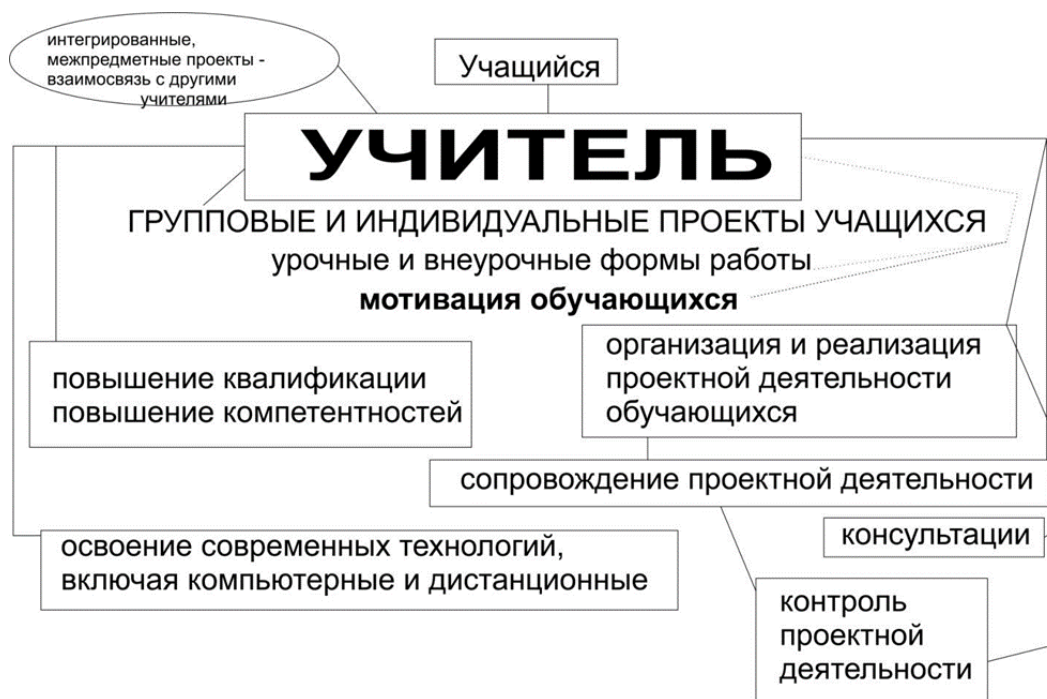


Рис. 2. Алгоритм работы учителя по организации и сопровождению проектной деятельности обучающегося

В своей работе руководители проектов должны использовать общие правила: быть творческими; не подавлять инициативу учащихся; поощрять самостоятельность; учить учащихся действовать самостоятельно; не делать за учащихся то, что они могут сделать (или научиться делать) сами; не спешить с оценочными суждениями; помнить, что лучше десять раз похвалить ни за что, чем один раз покритиковать ни за что; обращать

внимание на основные компоненты учебного процесса во время работы. Рекомендации для учителей находятся в памятке (см. Приложение б).

Для вовлечения ребенка в проектно-исследовательскую деятельность предлагаются следующие шаги:

1. Правильная мотивация. Вовлечение учащихся в проектную деятельность должно происходить постепенно. И началом для этого является – создание теплой, доверительной атмосферы, атмосферы уюта, при погружении в которую ребенок почувствует свою значимость, а возможно и уникальность. Проектом является деятельность, выполненная от всего «сердца», поэтому результат взаимодействия педагога и ребенка на этом этапе – это создание мотивации для реализации своих идей. Правильная мотивация рождается из правильных открытых вопросов, которые педагог задает ребенку, чтобы понять: «Что интересно ребенку?», «Что он хочет?», «Что для него ценно, важно?». Задавая вопросы, педагог синхронизируется с настроением ребенка и дает возможность открыто, искренне рассказать ребенку о своих идеях или сомнениях, о своих мечтах и фантазиях. Инструменты: доверительная беседа, диагностическая беседа, тренинг.

2. Активное слушание. На этом этапе педагог, слушая ребенка, фиксирует или помогает ребенку фиксировать его идеи и мысли. Это можно сделать на листах с помощью цветных фломастеров и ватмана, а можно писать на доске цветными мелками. На этой ступени взаимодействия педагог также может дать ребенку новую информацию, расширяя его кругозор, но не комментируя и не анализируя высказывания ребенка.

3. Позитивный настрой. Психологический комфорт, достигнутый в процессе взаимодействия педагога и обучающегося, может быть поддержан различными способами. Один из приемов поддержания позитивного настроения, применение ребенком ключевых фраз: «Я смогу», «Я сделаю», «Я достоин», «У меня получится», «У меня выйдет». Инструменты: игровые приемы активизации творческого мышления, непродолжительные физкультминутки между занятиями, совместные праздники с классом.

4. Эмоциональная безопасность. Создание эмоциональной безопасности начинается с осознания того, что не нужно делать. Совместная разработка свода правил общения или кодекса станет хорошим регулятором отношений. Например, существует система пяти «НЕТ»: «Не критиковать», «Не торопить с ответом», «Не принимать быстрых решений», «Не осуждать», «Не демонстрировать правильность единственного моего мнения».

5. Дизайн. Необходимо создать комфортный развивающий интерьер, атмосфера которого наполнит ребенка уверенностью. Зонирование помещения будет помогать поддерживать комфортную среду, поэтому желательно наличие таких зон, как зона отдыха, интеллект-зона.

6. Инструменты. Проектирование или изобретательство – самая древняя и одновременно самая таинственная область деятельности человека. И не всегда можно предугадать, какой материал, инструмент можно натолкнуть на создание великого открытия. Наличие в пространстве различных инструментов может стать эффективным средством для развития мышления.

7. Ясная цель и образ будущего. Идея проекта понятна, цель ясна и создается образ образовательного результата, к которому вы хотите прийти. Помощь педагога, как эксперта, здесь необходима для составления плана. Если ребенок только начинает свои первые шаги в проектной деятельности, объяснять, что такое план, его реалистичность, четкие сроки необходимо аккуратно, чтобы не загубить желание ребенка заниматься проектной деятельностью.

8. Поэтапный план действий. Проект – это желание реальных действий или реальные действия, проведенные в реальном времени. Успешность действий помогают проверить результаты, а результаты необходимо зафиксировать датами, событиями в плане. План помогает не сбиться с пути для достижения образа результата.

9. Развивающая обратная связь. Ребенок готов презентовать свой проект. Не пытайтесь довести первый проект ребенка до внешнего

совершенства. Задача педагога – дать обратную развивающую связь, а для усовершенствования проекта можно воспользоваться принципом бутерброда или «Плюс-минус-плюс»:

- отметить важное и положительное в опыте по созданию проекта,
- отметить «недоработки»,
- отметить возможные дальнейшие действия ребенка, дать рекомендации, чтобы направить идею в нужное русло, не снизив при этом мотивацию.

Для организации проектной деятельности в образовательном учреждении предлагается модель, представленная на рисунке 3 [12].



Рис. 3. Модель организации проектной деятельности в образовательном учреждении

Данная модель организации проектной деятельности направлена на реализацию образовательных стандартов и развитие каждого ученика с учетом его индивидуальных потребностей и способностей, развитие и поддержку самостоятельности учащихся, развитие их творческого потенциала, сохранение здоровья.

Заключение

Проектно-исследовательская деятельность, основанная на сотрудничестве, ведет к изменению ролевой функции и педагога и обучающегося – оба становятся носителями знаний, могут занимать позицию организатора познавательной, исследовательской деятельности, то есть быть модераторами проекта на равных позициях. Задачей учителя остается необходимость грамотно сориентировать учащихся на разнообразные виды самостоятельной работы, деятельности исследовательского, поискового, творческого характера.

Умело организованная проектная деятельность приносит детям радость поиска и находок, чувство уверенности в своих силах, расширяя их познавательные интересы, кругозор и практические умения, мотивируя их к обучению. Эффективность реализации проектно-исследовательской деятельности характеризуется качественным положительным изменением результатов образовательной деятельности за определенный промежуток времени. Положительный показатель эффективности предполагает установление целесообразного способа взаимодействия как в ходе проектной деятельности, так и в дальнейшем процессе обучения.

Формирование здорового образа жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должно стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми школьного возраста. Необходимо проводить большую систематическую работу по формированию культуры здоровья у школьников, так как важность повышения уровня сознательного отношения к своему здоровью чрезвычайно велика как для дальнейшего обучения ребенка, так и для выполнения им в будущем самых разных видов деятельности и для будущей взрослой жизни.

Список использованных источников

1. Бажин К.С. Технология дифференцированного обучения: психолого-педагогический аспект // Вестник ВятГГУ. – 2011. – № 1. – 167 с.
2. Байбородова Л.В. Сопровождение образовательной деятельности сельских школьников: монография/ Л.В. Байбородова.- Ярославль; М.: Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов. – 2008. –86 с.
3. Ермачкова Е.С. Психолого-педагогическая поддержка процесса профессионального самоопределения учащихся // Вестник АГТУ. – 2008. – № 4. С. 210-214.
4. Зайнуллина Ф.К. Проектная деятельность как составляющая модернизации российского образования // Вестник КазГУКИ. – 2014. – № 4-2. – 80 с.
5. Исаев Е.И. Антропологические основы психологического сопровождения подростков и юношей в образовательном процессе // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н. Толстого. – 2013. – №3 (7). –78с.
6. Калустьянц К.А., Кокаева И.Ю. Проектно-исследовательская деятельность как средство формирования экологической культуры и безопасного образа жизни старшеклассников/ Европейский журнал социальных наук.– № 4 (3).– Т. 2.– 2020.– 150 с.
7. Кокаева И.Ю., Саханский Ю.В. Актуальные проблемы формирования культуры безопасности у детей и подростков Известия РАО.– 2021. –№ 1, – 132 с.
8. Куприянова Г.В. Модель организации психолого-педагогического сопровождения сельских школьников // Индивидуально-ориентированное обучение и воспитание сельских школьников / под ред. Л.В. Байбородовой, А.П. Чернявской. – Ярославль. –2007. –167 с.
9. Лысиченкова С.А. Психолого-педагогическое сопровождение проектной деятельности учащихся // Молодой ученый. – 2016. – № 16. – 366 с.
10. Онишина В.В. Модель здоровьесбережения школьников в процессе учебной деятельности / В.В. Онишина. – АСОУ. –2019. – 140 с.
11. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: учеб. пособие / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование. – 2020. – 256 с.
12. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: Аркти. –2019. – 270 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Карта оценки уровня знаний; развития метапредметных УУД; степени сформированности познавательных интересов

обучающегося (ФИО) _____ класс «__» _____ учебный год

№п/п	Раздел программы	Уровень знаний		УУД						Степень сформированности познавательных интересов № критерия									
		продуктивный	репродуктивный	Преобразование информации			Смысловое чтение		Работа с информацией		1	2	3	4	5	6	7	8	9
				Составление схем	Составление конспекта	Составление таблиц	Умение выделить главную мысль	таблиц	печатной	интернет									
ИТОГ																			

Вносятся данные в разделы таблицы: оценки уровня знаний, метапредметных УУД (+ присутствует; - отсутствует); критерии степени сформированности познавательных интересов в балльной системе.

1	Самостоятельно работать с различными источниками информации, Интернет
2	Выполнять творческие проекты
3	Систематизировать и обобщать информацию
4	Ставить и решать познавательные задачи
5	Пользоваться информационными технологиями
6	Проводить эксперимент, наблюдение, согласно разработанной методики, с несколькими повторностями
7	Анализировать, сравнивать, сопоставлять
8	Формулирования выводов
9	Оформлять отчет о выполненном наблюдении, эксперименте согласно требованиям

Диагностика проводится в балльной системе, следующим образом (напротив каждого критерия ставятся баллы):
 -0 баллов низкий уровень;
 -1 балл средний уровень;
 -2 балла высокий уровень.
 Уровень сформированности основ проектной деятельности подсчитывается общей суммой баллов по всем критериям: 0-10-низкий; 11-20-средний; 21-30-высокий.

Консультация для родителей

«Решение проблем здоровьесбережения обучающихся через проектно-исследовательскую деятельность»

Уважаемые родители, вы должны помнить: то чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы. Каждый знает, что самое дорогое – это здоровье. Но мало кто находит силы за ним следить, когда оно еще есть. Когда заболеем, тогда бежим по больницам, жалуемся, а ведь во многом мы сами виноваты. Что же такое, здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни – это здоровое питание; адекватная физическая нагрузка; сформированный распорядок дня; соблюдение режима труда и отдыха; профилактика заболеваний. Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными.

Путей к физическому совершенствованию много. Один из них – воспитание в семье. С раннего детства в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основные личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей. Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье.

Основная цель привлечения родителей к проектной деятельности – сотрудничество, содействие, партнёрство с обучающимся и учителем.

Формы участия родителей в проектной деятельности:

- мотивационная поддержка – показать собственную заинтересованность к теме реализуемого проекта;
- информационная поддержка – родители выступают источником информации для ребёнка, помощником в поиске нужной информации (написание доклада, поиск художественной литературы);
- организационная поддержка – сопровождение детей в музей, библиотеку и т.д.;
- техническая поддержка – фото- и видео съёмка, монтаж материалов, составление презентаций.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни. От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье. Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, тогда это и будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья. И этот шаг надо сделать как можно скорее. Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди

по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»). Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Здоровье является одним из главных элементов национального богатства любого государства и отражает одну из наиболее приоритетных сторон жизни общества, тесно переплетается с фундаментальным правом человека на физическое, духовное, социальное благополучие при максимальной продолжительности его активной жизни. Развитие личности начинается в семье, дошкольном и образовательном учреждениях.

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Использование здоровьесформирующих образовательных технологий, т.е. психолого-педагогических технологий, программ, методов, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

Психологическое здоровье обучающихся является неотъемлемой частью системы здоровьесбережения: создание психологического комфорта для учащихся в школе; организация психологической консультативной помощи учителям, детям и их родителям; формирование положительной мотивации к ведению здорового образа жизни, умение управлять своим здоровьем, корректировать своё психическое состояние, привитие чувства ответственности за своё здоровье. Нельзя не согласиться с мыслью В.А. Сухомлинского, что забота о здоровье воспитанников это важный труд воспитателя, так как от жизнерадостности и бодрости воспитанников зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы.

Памятка «Полезные советы»

Планируя выступление, вы должны:

- учитывать заинтересованность и подготовленность слушателей, их осведомленность о теме вашего выступления;
- заранее определить ключевые моменты, на которых нужно сделать акцент, их последовательность (таких моментов не должно быть много, чтобы не перегружать аудиторию);
- выпишите ключевые слова; старайтесь не читать текст «слово в слово», это слишком скучно для слушателей;
- планируйте использование наглядных пособий – они должны сопровождать презентацию, выделяя ключевые моменты, и помогать аудитории представить, о чем вы говорите;
- дайте аудитории понять, о чем вы собираетесь говорить, в самых первых словах вашего выступления;
- в конце презентации озвучьте основные выводы;
- проверьте, готово ли ваше оборудование;
- подумайте о том, как вы выглядите;
- подумайте об успехе.

Памятка «Как справиться с волнением»

Планируя выступление, вы должны:

- Заранее продумать все детали, например, что вы можете сделать, если что-то пойдет не так (заменить слайд-шоу печатными иллюстрациями или раздать аудитории наглядный материал и т.д.)
- Присмотреться к тому, как ведет себя человек, у которого хорошо получается презентация; представить, что вы – это он, копируйте его поведение.
- Прорепетировать свою презентацию несколько раз, с демонстрацией наглядных материалов, старайтесь придерживаться подготовленного сценария выступления. Отмечайте, сколько времени вы на нее тратите, и не бойтесь сократить что-то, если ваша презентация окажется слишком длинной. Попросите кого-нибудь прослушать вашу презентацию или записать ее на видео, а затем просмотрите и при необходимости внесите сокращения и исправления.
- Перед началом презентации сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы успокоить свое волнение. Думайте о тех, кто вас слушает, как о своих друзьях. Сосредоточьтесь на том, что вам интересно, а не на том, что вызывает затруднения.
- Чрезмерное напряжение может привести к дрожанию рук, ног и голоса. Несколько простых физических упражнений на напряжение и расслабление мышц помогут преодолеть это состояние.
- Оратор, который стоит на одном месте, постепенно начинает чувствовать напряжение; движение поможет вам избежать этого; жесты и шаги вдоль стола или доски могут быть способом расслабиться во время выступления (но не переусердствуйте).
- Постарайтесь установить зрительный контакт с аудиторией – это поможет вам завоевать ее симпатию; кроме того, глаза слушающих вас людей покажут, насколько они заинтересованы в том, что вы хотите сказать.
- Во время презентации вам могут задавать вопросы. Начните свой ответ с благодарности за вопрос. Воспринимайте каждый вопрос как свидетельство интереса аудитории к вашей презентации и к вам лично.

Памятка «Использование наглядных пособий»

Вся презентация должна сопровождаться хорошо подобранными и подготовленными наглядными пособиями для того, чтобы:

- привлечь внимание аудитории и поддержать ее интерес;
- усилить значение и смысл ваших слов;
- проиллюстрировать то, что трудно воспринимается на слух (например, цифры, даты, имена, географические названия, специальные термины, графики, диаграммы и т.д.).

Визуальные средства не должны использоваться только для того, чтобы:

- произвести впечатление;
- заменить живое общение с аудиторией;
- перегрузить презентацию слишком большим количеством информации;
- иллюстрировать простые идеи, которые можно легко изложить в работе.

Памятка руководителю проекта

1. Предложите темы проектов с различными доминирующими методами (исследовательские, социальные, творческие, информационные, практико-ориентированные, игровые и т.д.).
2. Укажите проблему, сформулируйте цели, задачи проекта, учебный материал по теме и междисциплинарные связи, которые должны быть задействованы в проекте.
3. Подумайте о практической или теоретической значимости проекта.
4. Уточните, какие цели развития вы указываете (интеллектуальное, нравственное, и культурное развитие учащихся).
5. Перечислите, какие методы творчества будут использованы при выполнении проекта.
6. Укажите, как проект сочетается с учебной и внеучебной деятельностью.
7. Подумайте, как можно задокументировать результаты проекта.
8. Определите формы контроля над этапами проекта.
9. Предложите критерии оценки успешности проекта.
10. Подумайте, как проект может повлиять на социальную адаптацию и профессиональное самоопределение учащегося.
11. Подумайте, какие психолого-педагогические эффекты возможны в результате реализации данного проекта.

Образец оформления проекта

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Дубовская средняя общеобразовательная школа Белгородского района Белгородской области с
углубленным изучением отдельных предметов»

СЕКЦИЯ Биология

**Тема: «Влияние режима сна на конфликтность
и работоспособность старшеклассников»**

Научный руководитель:
учитель биологии МОУ «Дубовская СОШ
с углублённым изучением отдельных предметов»
Таволжанская Ольга Викторовна

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	4
1. <u>Сущность сна и его значение для жизнедеятельности человека</u>	4
1.1. Сущность сна, его фазы.....	4
1.2. Функции сна.....	4
1.3. Как долго человек может не спать?.....	5
1.4. Интересные факты, связанные со сном	5
2. <u>Виды нарушений сна и их причины</u>	5
2.1. Виды нарушений сна.....	6
2.2. Причины нарушений сна.....	6
3. <u>Продолжительность сна старшеклассника</u>	6
3.1. Различия в потребности во сне у разных людей.....	6
3.2. «Совы», «жаворонки», «голуби».....	7
4. <u>Последствия недосыпания</u>	7
4.1. Физиологические последствия недосыпания.....	8
4.2. Связь недосыпания и депрессивного состояния.....	8
4.3. Влияние недосыпания на процесс обучения.....	8
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	9
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	13
ЛИТЕРАТУРА	15
ПРИЛОЖЕНИЕ	16-23

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблемы, связанные с нарушением режима сна, сегодня становятся все актуальнее во всем мире. Стресс, информационный поток и скоростные коммуникации вынуждают человека жить в режиме, который зачастую вступает в противоречие с его внутренними биологическими часами. В итоге человек ощущает постоянную усталость и дезориентацию во времени. Длительные нарушения могут приводить к ухудшению состояния внутренних органов, к различным заболеваниям. Человек не сможет полностью реализовать себя и свои возможности в карьере и учебе, спорте. Хроническое недосыпание – отличительная черта молодого поколения современного общества. Основная масса людей, страдающих недосыпом – это старшеклассники и студенты. Несмотря на значительный интерес учёных к проблемам, связанным со сном человека, они требуют дальнейшей разработки. Этим объясняется выбор темы нашего исследования: «Влияние режима сна на конфликтность и работоспособность старшеклассников».

Проблема исследования: каково влияние нарушений режима сна на конфликтность и работоспособность старшеклассников.

Цель исследования: изучить влияние режима сна на конфликтность и работоспособность старшеклассников.

Объект исследования: влияние режима сна на жизнедеятельность человека.

Предмет исследования: влияние нарушений режима сна на конфликтность и работоспособность старшеклассников.

Гипотеза: нарушение режима сна приводит к падению работоспособности и провоцирует конфликты старшеклассников с окружающими людьми.

Задачи исследования:

1. Изучить значение сна для жизнедеятельности человека.
2. Рассмотреть виды нарушений сна и их причины.
3. Выявить возможные последствия недосыпания, связь недосыпания и депрессивного состояния подростка.
4. Теоретически изучить норму продолжительности сна для старшеклассника и экспериментально установить зависимость между продолжительностью сна и конфликтностью.
5. Теоретически обосновать влияние сна на процесс обучения и экспериментально установить взаимосвязь между несоблюдением режима сна и работоспособностью.
6. Оценить индивидуальный характер суточной изменчивости бодрствования старшеклассников и установить влияние недосыпания «сов», «жаворонков», «голубей» на их конфликтность и работоспособность.

Методы исследования: теоретический анализ литературы; анкетирование; тестирование.

База исследования: МОУ «Дубовская СОШ с углубленным изучением отдельных

предметов».

I. Основная часть

1. Сущность сна и его значение для жизнедеятельности человека

1.1. Сущность сна, его фазы

Гомер справедливо говорил о сне – «брат смерти», Аристотель – «слуга жизни», Уильям Шекспир – «бальзам для души», Иван Петрович Павлов «выручатель» нервной системы, Зигмунд Фрейд – «царская дорога в бессознательное». Все эти красивые метафоры, произнесенные великими людьми, подразумевают одно и то же. Это сон. Сон занимает особое место в жизни человека. Лишение сна несовместимо с жизнью. Сокращение сна несовместимо со здоровьем, как физическим, так и психическим.

Сон (лат. somnus) — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир.

Сон состоит из нескольких фаз, которые циклически повторяются неоднократно за ночь. **Выделяют две фазы сна - медленного (ФМС) и быстрого (ФБС)**; иногда фазу быстрого сна называют парадоксальным сном. Эти названия обусловлены особенностями ритмики электроэнцефалограммы (ЭЭГ) во время сна: медленной активностью в ФМС и быстрой в ФБС [7, стр. 344]. Сон человека и животных циклически организован. **У человека длительность одного цикла сна составляет в среднем 1,5-2 часа** (за ночь наблюдается от 3 до 5 циклов). Каждый из циклов состоит из отдельных стадий ФМС и ФБС.

1.2. Функции сна

Сон испокон веков считался лучшим средством для восстановления сил, физических и душевных. Это нашло отражение во многих поговорках, таких как: «Утро вечера мудренее», «С горем переспать - горя не видать» и т.п. Но никакого серьезного научного обоснования эта гипотеза восстановительной функции сна не имела до второй половины XX века, когда появились методы объективного исследования сна и была установлена его физиологическая сущность [10].

К функциям сна изначально было два противоположных подхода.

И.П. Павлов считал, что **сон является лишь восстановительным процессом**, благодаря тому, что нейроны мозга во время процесса сна снижают свою активность, и так сказать, отдыхают, а сновидения, в принципе, мешают данному процессу восстановления и являются лишь побочным эффектом снижения активности мозговых структур.

Другим же, противоположным мнением, было мнение Зигмунда Фрейда. Он как раз основную роль в процессе сна приписывал сновидениям, считая, что через них организм хоть как-то осознает свои вытесненные желания, а это в свою очередь **приводит к снижению эмоциональной возбудимости и выполняет защитную роль для нашей психики.**

Как можно видеть, представления И.П. Павлова носили в основном физиологический, а представления Фрейда - психологический характер.

Психофизиологический подход к проблеме сна и сновидений стал возможен только при появлении современных методов исследования, которые выявили *множество функций сна*: 1) сон обеспечивает отдых организма; 2) сон играет важную роль в процессах метаболизма. (во время медленного сна высвобождается гормон роста, быстрый сон: восстановление пластичности нейронов, и обогащение их кислородом; биосинтез белков иРНК нейронов); 3) сон способствует переработке и хранению информации; 4) сон - это приспособление организма к изменению освещенности (день-ночь); 5) сон восстанавливает иммунитет.

1.3. Как долго человек может не спать?

Точно ответить на этот вопрос до сих пор не могут даже ученые. Несколько лет назад был проведен интересный эксперимент. В течение двух недель нескольким молодым людям постепенно уменьшали сон с 8 до 4 часов в сутки. Оказалось, что у всех к концу наблюдений резко повысилось давление, были отмечены нарушения психики, в крови было повышенное содержание сахара – а это первая ступень к диабету. *18 дней 21 час и 40 минут*, именно столько времени составляет рекорд на *самое долгое отсутствие сна*.

1.4. Интересные факты, связанные со сном.

Часто случается, что если человек не может в течение дня решить какой-то очень важный для него вопрос, то ответ приходит во сне. В истории известны случаи, когда такие сны имели действительно большое значение.

Д.И. Менделеев увидел сон, в котором ему приснилась таблица, где химические элементы были расположены в порядке возрастания их атомного веса. Химику Августу Кекуле приснилась формула бензола, над которой он работал долгое время. Скрипачу и композитору Тартини приснилась заключительная часть сонаты «Дьявольские трели», это соната считается одной из лучших его работ. Бетховен во сне сочинил пьесу «Сон в летнюю ночь». Державин во сне сочинил последнюю строфу оды «Бог».

Однако не стоит думать, что увеличение количества времени, отведенного на сон, свыше нормы способствует восстановлению и сохранению здоровья. Хроническое пересыпание для здорового человека тоже вредно. Сон дольше девяти часов также приводит к различным нарушениям функционирования организма: головным болям, набору лишнего веса, болям в спине, депрессии и т. п. Кстати, пересыпание, как и недосыпание, тоже увеличивает шансы заболевания диабетом.

2. Виды нарушений сна и их причины

Нарушения сна - это такие состояния, при которых трудно засыпать, сон короткий и прерывистый, а после сна отсутствует ощущение отдыха. Оно проявляется и поздним засыпанием, и сокращением длительности сна, и многократным прерыванием сна в течение ночи. Нарушения сна охватывают от 28 % до 45 % популяции, являясь для половины из них существенной клинической проблемой, требующей лечения [13, стр. 390].

2.1. Виды нарушений сна

Бессонница (инсомния) - это расстройство сна, которое характеризуется неспособностью заснуть в течение значительного периода времени ночью [11].

Пресомнические расстройства - это трудности начала сна; при этом наиболее частой жалобой являются затруднения засыпания; при длительном течении могут формироваться патологические "ритуалы отхода ко сну", а также "боязнь постели" и страх "ненаступления сна".

Интрасомнические расстройства включают частые ночные пробуждения, после которых пациент долго не может уснуть, и ощущения "поверхностного", "неглубокого" сна. Пробуждения обусловлены как внешними (прежде всего шум), так и внутренними факторами (устрашающие сновидения, страхи и кошмары, позывов к мочеиспусканию).

Постсомнические расстройства (расстройства, возникающие в ближайший период после пробуждения) - это проблема раннего утреннего пробуждения, сниженной работоспособности, "разбитости"[13, стр. 394].

2.2. Причины нарушений сна

Яхно Н.Н. выделил следующие **основные причины инсомнии**: стресс; ·неврозы; ·психические заболевания; ·соматические заболевания; ·психотропные препараты, ·алкоголь; ·токсические факторы; ·эндокринно-обменные заболевания; ·органические заболевания мозга; ·синдромы, возникающие во сне (синдром "апноэ во сне", двигательные нарушения во сне); ·болевые феномены; ·внешние неблагоприятные условия (шум, влажность и т.п.); ·сменная работа; ·перемена часовых поясов; нарушение режима и гигиены сна. Также существуют и **факторы риска** появления данного нарушения. Ими являются ·пожилой возраст, женский пол, продолжительность сна менее 5 часов, отсутствие работы, ·разрывы межличностных отношений и супружеские разводы, ·психологические и психиатрические нарушения, ·соматические заболевания.

3. Продолжительность сна старшеклассника

3.1. Различия в потребности во сне у разных людей

Сколько часов требуется для сна – это вопрос очень индивидуальный. В различные исторические эпохи видные умы того времени задавались этим вопросом. **Нормальная продолжительность сна** у разных людей сильно варьирует - **от 4-5 часов до 10-12**. Т.е. существуют здоровые коротко спящие и долго спящие люди. Основным показателем нормы сна является чувство отдыха после него.

Потребность во сне во многом зависит от возраста: максимальна у новорожденных детей (до 20 – 22 часов в сутки) и минимальна в пожилом возрасте (5-6 часов). Кроме того, потребность во сне в большинстве случаев обусловлена индивидуальными особенностями человека – **у взрослых сон может занимать от 7 до 10 часов в сутки**.

Ещё в древних ведах говорилось о том, что взрослому человеку в возрасте от 18 до 45 лет нужно спать в среднем шесть часов. *Лучшим временем для сна считается период с 21:00 до 3:00 ночи.* Есть варианты, с 22:00 часов вечера до 4:00 утра, либо с 20:00 вечера до 2:00 ночи.

Подросток в возрасте семнадцати лет должен спать 8 часов 45 минут, причем период отдыха должен выпадать на ночь. *Правильный график ночного сна у них таков: засыпать должен с 10 до 11 часов вечера, а просыпаться — с 6 до 7 часов утра.* Придерживаясь такого режима, подростки будут ощущать себя отлично, им будет хватать сил для посещения дополнительных занятий и различных тренировок.

Каким бы образом не складывались ваши обстоятельства, но с **22:00 вечера до 2:00 ночи спать нужно обязательно**, эти часы сна невозможно заменить отдыхом в другое время. Дело в том, что наш *разум и ум отдыхают активнее всего с 21:00 до 23:00.* Пренебрегая этой информацией, то есть ложась спать после 23:00 часов вечера человек рискует своими умственными способностями. В том случае, *если вы не спите с 23:00 до 1:00 ночи, то у вас страдает жизненная сила*, которая циркулирует в организме. Впоследствии происходит нарушение нервной и мышечной систем. Если несколько дней подряд не поспать в это время суток, то результат такого позднего отхода ко сну вы ощутите сразу. Проявляется это в физической и психической разбитости, пессимистичном настроении, вялости, тяжести во всём теле, снижении аппетита.

Человек, бодрствующий с 1:00 до 3:00 ночи, не даёт возможности отдохнуть своей эмоциональной силе. Он *становится агрессивным и чрезмерно раздражительным.*

В том случае, *когда деятельность человека связана с сильным нервным напряжением, суетой, то ему положено спать не менее семи часов. Отход ко сну после 22:00 часов вечера вреден*

3.2. «Совы», «жаворонки», «голуби».

Продолжительность сна - это не последний фактор, который определяет наше самочувствие. Здоровый сон зависит также от того, в какое время суток мы спим. Но это также сугубо индивидуально. Некоторые люди лучше высыпаются днем, другие ночью. По такому принципу можно выделить «сов», «жаворонков», «голубей». В зависимости от того, во сколько человек ложится спать и во сколько встает утром: «жаворонки» – рано ложатся спать и рано просыпаются; «совы» – поздно ложатся и поздно просыпаются; люди с двукратным суточным сном – для них оптимально сочетание ночного сна с 1-2 часовым дневным сном.

Не стоит постоянно менять режим сна, лучше придерживаться уже привычного режима. Это значит, что в выходные не нужно «баловать» себя и ложиться спать позже, а, следовательно, и просыпаться позже. Потом вам трудно будет настроиться заново на прежний ритм. Важно помнить и тот факт, что устранить недостаток сна можно очень просто. Но *нельзя выспаться*

«впрок». Не существует разницы между нормальным сном и очень долгим сном, потому что не существует такой шкалы, по которой сон может накапливаться на более поздние времена.

4. Последствия недосыпания

Укорачивание ночного отдыха и отсрочивание отхода в постель существенно снижают бдительность, что может сильно отразиться на организме. Если не спать вовсе, то способность обрабатывать информацию и учиться снижается на треть, а если бодрствовать двое суток подряд – то на целых 60%.

Интересен тот факт: если на протяжении одной недели спать меньше 6 часов в сутки, то мозг в итоге будет страдать так, как при двухсуточном полном отсутствии сна. При хроническом недостатке происходящие окислительные процессы негативно влияют на память и обучение. Сердечная мышца при этом меньше отдыхает, то есть больше изнашивается, да и сам организм быстрее стареет.

Если хронический недосып наблюдается годами, то уже через 5-10 лет человеку будет очень сложно заснуть. Иммуитет даст сбой еще раньше, так как недосыпание влияет на выработку Т-лимфоцитов, уменьшая ее, вследствие этого организм не может полноценно противостоять бактериям и вирусам.

4.1. Физиологические последствия недосыпания

Последствия недосыпания могут быть плачевными: повышенная раздражительность, агрессивность, потеря чувства юмора; состояние депрессии; снижение концентрации внимания, неспособность сосредотачиваться; провалы в мышлении, периодически может наступать спутанность сознания; потеря ощущения реальности происходящего; сонливость в дневное время; головокружения, головные боли и обмороки, которые являются и симптомом недосыпания, и последствием одновременно; понижение иммунитета, повышается склонность к инфекционным и онкологическим заболеваниям; возможно состояние аналогичное алкогольному опьянению; увеличивается риск гипертонических кризов, появление сахарного диабета; ожирение (утверждают, если человек спит менее 5 часов, то его вес может увеличиться на 50% и более, потому что хроническое недосыпание провоцирует утилизацию глюкозы не в мышцы, а в жир); развитие импотенции; бессонница; галлюцинации (нехватка сна создает ненормальные условия для функционирования головного мозга, вследствие чего он создает нереальные картины).

4.2. Связь недосыпания и депрессивного состояния

Невыспавшиеся люди – сварливы и раздражительны. Это подтвержденный факт. В определенном смысле сон – это основной *биологический фактор риска возникновения депрессии*. Можно получить депрессию никогда не имея нарушения сна, хотя 90% пациентов с депрессией говорят о проблеме со сном. Нарушение сна, может быть предвестником депрессии, чем дольше вы не высыпаетесь, тем больше риск развития депрессии. Тяжелые нарушения сна у детей раннего возраста является одним из лучших предсказателей начала депрессии в подростковом возрасте.

4.3. Влияние недосыпания на процесс обучения

Ученные из Боннского университета и Королевского колледжа в Лондоне провели исследование о влиянии бессонницы на психику человека. В исследовании приняли участие 24 человека в возрастной категории 18-40 лет. Вначале всю неделю группа спала в привычном режиме. Затем целые сутки участники эксперимента не спали. При этом можно было заниматься всем, чем «душа пожелает». Когда наступило утро, участников эксперимента попросили рассказать о своих мыслях и ощущениях. Выяснилось, что после бессонной ночи функция фильтрации была значительно снижена. Налицо был выраженный дефицит внимания, такой, какой обычно бывает в случае шизофрении. К тому же, участники эксперимента имели повышенную чувствительность к свету, цвету или яркости. У них менялось восприятие времени и запахов (<http://megaobzor.com/uchenye-vuyasnili-kak-bessonnica-vliyaet-na-psihiku.html>). ***Сон очень важен и необходим для всех когнитивных процессов, особенно связанных с обучением. Недосыпание снижает бдительность, уменьшает способность человека концентрировать внимание длительное время.*** Рассеянное внимание ограничивает способность человека рассуждать логически и решать проблемы эффективно. Очевидно, что производительность и результативность уставшего человека стремится к нулю. Навыки и эмоции, полученные днем, в течение ночи обрабатываются мозгом и превращаются в воспоминания. На этом процессе основана долгосрочная память. Но вследствие нехватки сна даже очень яркие эмоции, разнообразные знания и приобретенный опыт останутся «пылиться» где-то очень далеко «в закромах» мозга. Не выспавшийся человек не в состоянии запоминать большие объемы информации. ***Способность к логическому рассуждению, анализу и принятию решений при недосыпе очень сильно снижается.*** Естественно, люди, которые не выспались, особенно неадекватно ведут себя в стрессовых ситуациях, принимают странные решения (http://mjusli.ru/zhenskoe_zdorove/other/chem-opasno-nedosypanie#hcq=5y9LOZp).

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Исследование проводилось на базе 11-х классов МОУ «Дубовская СОШ с углубленным изучением отдельных предметов». В констатирующем эксперименте приняли участие 36 старшеклассников.

1. Установление зависимости между продолжительностью сна учащихся 11 класса и их конфликтностью

Был проведен тест на конфликтность (Приложение 1). Результаты теста (Рис.1) показали, что у 17 % учащихся высокий уровень конфликтности, у 33 % средний и у 50 % низкий. Таким образом, можно сделать **вывод** 50% испытуемых старшеклассников склонны к конфликтам.

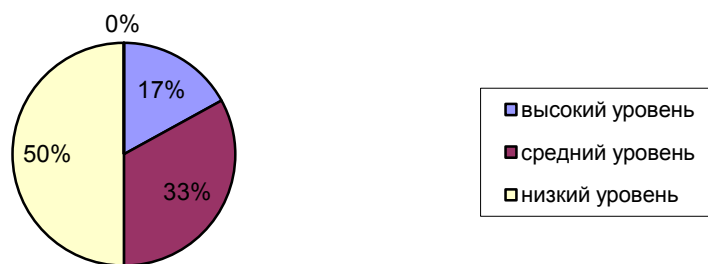


Рис. 1. Уровни конфликтности старшеклассников

Была предложена анкета (Приложение 2.) Получены следующие результаты (см. Рис.2): 72 % учащихся ложатся спать после 22.00 вечера, 6 % в 22.00, 8% до 22.00, 14 % учащихся – могут не спать всю ночь. Можно сделать вывод, что из 36 человек 31 человек (86%) не высыпается. Таким образом, проблема недосыпания актуальна для испытуемых старшеклассников.

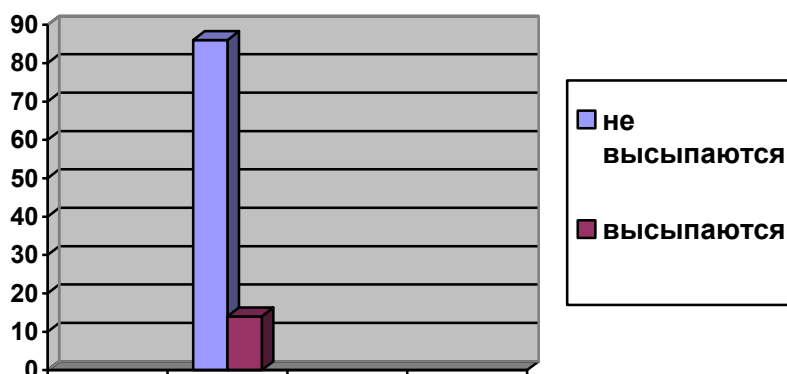


Рис. 2. Количество высыпавшихся и не высыпавшихся старшеклассников в %

В целом *результаты проведенных диагностик показали:*

- инициатором конфликтов в 100% случаев старшеклассники считают своего оппонента;
- причиной конфликтов в 25 % случаев является стремление занять лидирующее положение, завоевать авторитет; в 25% случаев грубое отношение, оскорбление; 17% случаев это реакция на несправедливый поступок или обман; 17% несовпадение точек зрения; 16% испытуемых указали все перечисленные причины;
- у 50% старшеклассников возникают конфликты со старшими, у 25% из них – конфликты возникают часто;
- 50 % старшеклассников знают, сколько должен спать человек в их возрасте, 50% имеют неправильное представление.

Соотнесение двух использованных методик выявило, что 89 % (16 чел. из 18 испытуемых, в таблице они выделены цветом) учащихся с высоким и средним уровнем конфликтности ложатся спать после 22 часов или могут не спать всю ночь (Табл. 1.)

Вывод: существует зависимость между продолжительностью сна и старшекласников и их конфликтностью с окружающими. Недосыпание в 89 % случаев служит причиной раздражительности старшекласников.

2. Установление зависимости между продолжительностью сна учащихся 11 класса и их работоспособностью

Был проведен тест на работоспособность (Приложение 3). Результаты теста показали, что 42% учащихся средний уровень работоспособности, 58 % низкий. Учащихся, имеющих высокий уровень работоспособности среди испытуемых нет.

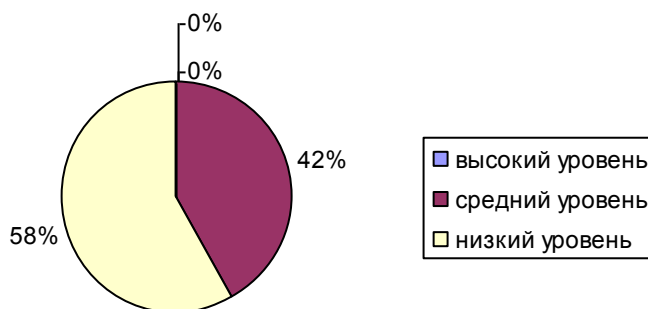


Рис. 3. Уровни работоспособности старшекласников

Возможно, что причина низкой работоспособности большинства старшекласников связана с недосыпанием. Чтобы это установить, мы соотнесли результаты теста работоспособности с результатами анкеты (Приложение 2) (Табл. 2).

Из таблицы видно, что 76% (16 из 21 учащегося), имеющих низкий уровень работоспособности, ложатся поздно (после 22.00 или не спят всю ночь), то есть недосыпают.

Вывод: существует прямая зависимость между недосыпанием и работоспособностью старшекласника. Недосыпание в 76% случаев снижает уровень работоспособности старшекласников.

3. Оценка индивидуального характера суточной изменчивости бодрствования учащихся 11 класса

У нас возник вопрос, почему среди испытуемых были такие, которые ложились вовремя спать, но при этом имели низкий уровень работоспособности или, наоборот не соблюдали режим сна, но при этом не имели повышенный уровень конфликтности. Не связано ли это с индивидуальными особенностями их организма. Чтобы выяснить это, мы провели оценку суточной изменчивости бодрствования старшекласников по методике Д. Хорна-О. Эстерберга (в модификации А.А. Путилова, 1997 г.) (Приложение 4).

Результаты проведенной методики показали, что 11% испытуемых типичные «совы» (вечерний тип), 36% - умеренные «совы» (вечерне-дневной тип), 31% - «голуби» (дневной тип),

14% - умеренные жаворонки (утренне-дневной тип), 8% - типичные «жаворонки» (утренний тип) (Таблица 2).

Вывод: среди старшеклассников встречаются все типы по характеру суточной изменчивости бодрствования. Больше всего среди испытуемых было умеренных «сов» (вечерне-дневной тип) и «голубей» (дневной тип).

4. Установить влияние недосыпания «сов», «жаворонков», «голубей» на их конфликтность и работоспособность (путём анализа результатов вышеуказанных методик).

Анализ данных Таблицы 3 показал, что:

1) 88 % (15 чел. из 17) умеренных «сов» и типичных «сов» регулярно не высыпаются. Соотнесение результатов особенностей индивидуального характера сна с результатами работоспособности выявили, что 71% (12 человек) сов и типичных сов имеют низкую дневную работоспособность, из этого количества 83% (10чел. из 12) испытуемых регулярно недосыпают (см. табл. 3). *Следовательно, главная причина низкой работоспособности «сов» – недосыпание.*

2) 53% (9 чел.) умеренных «сов» и типичных «сов» имеют средний и высокий уровень конфликтности, из этого количества 89 % (8 чел. из 9) не досыпают. *Следовательно, основная причина конфликтности «сов» – недосыпание.* 41% (7 чел.) «сов» не высыпаются и при этом имеют низкий уровень конфликтности, на наш взгляд, это можно объяснить их заторможенным эмоциональным состоянием, которое характерно для «сов» днём (им хочется спать).

3) 88% (7 чел. из 8) умеренных «жаворонков» и типичных «жаворонков» регулярно не высыпаются и 63% (5 чел.) из них имеют низкий уровень работоспособности. Из таблицы 3 видно, что 80 % (4 чел. из 5) «жаворонков» с низким уровнем работоспособности не высыпаются. *Следовательно, основная причина низкой работоспособности «жаворонков» - недосыпание.*

4) 63% (5 чел. из 8) умеренных «жаворонков» и типичных «жаворонков» имеют средний и высокий уровень конфликтности, из этого количества 80% (4 чел. из 5) не досыпают. *Следовательно, причина конфликтности «жаворонков» – недосыпание.* 38% (3 чел. из 8) «жаворонков» недосыпают и имеют низкий уровень конфликтности. Это можно объяснить тем, что это типичные жаворонки, достаточно активные в первой половине дня, которым, не смотря на недосыпание, хватает сил управлять своими эмоциями.

5) 91% (10 чел. из 11) «голубей» не высыпаются и 36% (4 чел.) из них имеют низкий уровень работоспособности. Из табл. 3 видно, что 75% (3 чел. из 4) «голубей» с низким уровнем работоспособности не высыпаются. *Следовательно, основная причина низкой работоспособности голубей недосыпание.*

6) 36% (4 чел. из 11) «голубей» имеют средний и высокий уровень конфликтности, из этого количества 100% (4 чел.) не досыпают. *Следовательно, причина конфликтности «голубей» – недосыпание.* Однако 86% (6 чел. из 7), имеющих низкий уровень конфликтности, не досыпают.

Следовательно, не для всех голубей недосыпание приводит к раздражительности и влечёт конфликты. Возможно, что особенности темперамента и достаточная дневная активность «голубей» позволяет некоторым из них справляться со своими эмоциями и не конфликтовать.

7) Количество испытуемых (чел.), имеющих разный характер сна и низкий уровень работоспособности, соотносится в следующей пропорции: **10/12 «совы»: 4/5 «жаворонки»: 3/4 «голуби»** или **8:8:7**. Можно сделать вывод, что *недосыпание одинаково плохо влияет на работоспособность «сов» и «жаворонков» и немного меньше на работоспособность «голубей», имеющих достаточную дневную активность.*

8) Количество испытуемых (чел.), имеющих разный характер сна и средний и высокий уровень конфликтности соотносится в следующей пропорции: **8/9 «совы»: 4/5 «жаворонки»: 4/4 «голуби»** или **8:8:10** или **4:4:5**. Следовательно, *недосыпание одинаково влияет конфликтность «сов» и «жаворонков» и немного больше на «голубей».*

Вывод: недосыпание одинаково плохо влияет на работоспособность «сов» и «жаворонков» и немного меньше на работоспособность «голубей». Недосыпание одинаково влияет конфликтность «сов» и «жаворонков» и не много больше на «голубей».

Таким образом, недосыпание – основная причина низкой работоспособности и повышенной конфликтности старшеклассников, имеющих разный характер сна («сов», «жаворонков», «голубей»).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование показало, что проблема актуальна для старшеклассников, а также касается их родителей и учителей. В ходе исследовательской работы были выполнены все поставленные задачи и достигнута цель исследования.

Путём теоретического анализа литературы мы изучили значение сна для жизнедеятельности человека, рассмотрели виды нарушений сна, их причины, связь недосыпания и депрессивного состояния подростка, влияние сна на процесс обучения.

Мы пришли к выводу, что сон- это физиологический процесс и психическое состояние, характеризующиеся торможением активного взаимодействия организма с окружающей средой и неполным прекращением сознаваемой психической деятельности. Значение сна огромно: обеспечивает отдых организма, играет важную роль в процессах метаболизма, способствует переработке и хранению информации, восстанавливает иммунитет. Существует множество нарушений сна, которые имеют различные причины, среди которых: стресс, нарушение гигиены сна, внешние неблагоприятные условия и др. Продолжительность сна у разных людей сильно варьирует. Подросток в возрасте семнадцати лет должен спать 8 часов 45 минут. С 22:00 вечера до 2:00 ночи спать нужно обязательно. В зависимости от того, во сколько человек ложится спать и во сколько встает утром, людей делят на несколько типов: «совы», «жаворонки», «голуби». Физиологические последствия недосыпания многочисленны, среди них: депрессия, повышенная

раздражительность, сонливость в дневное время, понижение иммунитета и др. Сон очень важен и необходим для всех когнитивных процессов, особенно связанных с обучением. Недосыпание уменьшает способность человека концентрировать внимание, способность к логическому рассуждению, анализу и принятию решений.

Основными правилами сохранения здорового сна являются: регулярный режим дня, расслабление и успокоение перед сном, отход ко сну в определённое время, соблюдение продолжительности сна в соответствии с возрастом и физической или умственной нагрузкой.

В ходе исследования мы экспериментально подтвердили возможные последствия недосыпания, установив зависимость между продолжительностью сна учащихся и их конфликтностью, влиянием недосыпания «сов», «жаворонков», «голубей» на их конфликтность и работоспособность. Мы пришли к выводам, что:

1. Существует зависимость между продолжительностью сна и старшеклассников и их конфликтностью с окружающими. Недосыпание в 89 % случаев служит причиной повышенной конфликтности старшеклассников.
2. Также существует прямая зависимость между недосыпанием и работоспособностью старшеклассника. Недосыпание в 76% случаев снижает уровень работоспособности старшеклассников.
3. Среди старшеклассников встречаются все типы по характеру суточной изменчивости бодрствования. В нашем эксперименте больше всего было умеренных «сов» (36%) и «голубей» (31%). Недосыпание одинаково снижает работоспособность «сов» и «жаворонков», немного меньше работоспособность «голубей». Недосыпание одинаково повышает конфликтность «сов» и «жаворонков», немного больше конфликтность «голубей».

Общий вывод: недосыпание – основная причина низкой работоспособности и повышенной конфликтности старшеклассников, имеющих разный характер суточной изменчивости бодрствования.

Теоретический анализ и практическое исследование подтвердило нашу гипотезу, что нарушение режима сна приводит к падению работоспособности и провоцирует конфликты старшеклассников с окружающими людьми.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аткинсон Р.Л. Введение в психологию. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.
2. Вейн А.М. Нарушения сна и бодрствования. - М.: Медицина, 1974.
3. Вейн А.М. Сон - тайны и парадоксы. - М.: Эйдос-Медиа, 2003.
4. Вейн А.М., Хехт К. Сон человека. Физиология и патология. - М.: Медицина, 1989.
5. Гехт К. Психогигиена. - М.: Прогресс, 1979.
6. Инсомния. Медицинские справочники - Режим доступа: <http://smed.ru/guides/>
7. Куликов Л.В. Психические состояния. Хрестоматия. - СПб.: Питер, 2000.
8. Нарушения сна. Медицинский центр «Невромед». - Режим доступа: <http://www.nevromed.ru/>
9. Ротенберг В. Сновидения, гипноз и деятельность мозга. - М.: ООО Центр гуманитарной литературы "РОН", 2001.
10. Сон. Википедия - универсальная интернет-энциклопедия. - Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Сон>
11. Фролов Ю.П. И.П. Павлов и его учение об условных рефлексах. - М.: Государственное издательство биологической и медицинской литературы, 1936.
12. Яхно Н.Н., Штульман Д.Р. Болезни нервной системы: руководство для врачей: В 2-х т. Т. 2. - М.: Медицина, 2001.
13. Как бессонница влияет на психику. – Режим доступа: (<http://megaobzor.com/uchenyev-vyyasnili-kak-bessonnica-vliyaet-na-psihiku.html>)
14. Чем опасно недосыпание. – Режим доступа: (http://mjusli.ru/zhenskoe_zdorove/other/chem-opasno-nedosypanie#hcq=5y9LOZp).

Тест на конфликтность

Теперь определите свою конфликтность.

Возьмите лист бумаги, ручку или карандаш и постарайтесь максимально честно ответить на вопросы, выбрав один из вариантов ответа а), б) или в). После чего воспользуйтесь ключом для определения оценки баллов теста.

Вопросы теста на конфликтность

1. Представьте, что в общественном транспорте начинается ссора. Что Вы предпримете?

- а) не буду вмешиваться в ссору
- б) могу вмешаться, встать на сторону потерпевшего, того, кто прав
- в) всегда вмешиваюсь и до конца отстаиваю свою точку зрения

2. Критикуете ли вы других за допущенные ошибки?

- а) всегда критикую за ошибки
- б) да, но в зависимости от моего личного отношения к нему
- в) нет

3. Ваш непосредственный руководитель излагает свой план работы, который вам кажется нерациональным. Предложите ли вы свой план, который кажется вам лучше?

- а) если другие меня поддержат, то да
- б) разумеется, я предложу свой план
- в) боюсь, что за это меня могут лишить премиальных

4. Любите ли вы спорить со своими одноклассниками, учителями, друзьями?

- а) только с теми, кто не обижается, и когда споры не портят наши отношения
- б) да, но только по принципиальным, важным вопросам
- в) я спорю со всеми и по любому поводу

5. Кто-то пытается пролезть вперед вас, без очереди. Ваши действия?

- а) думаю, что я не хуже его, и тоже пытаюсь обойти очередь
- б) возмущаюсь, но про себя
- в) открыто высказываю свое негодование

6. Представьте, что рассматривается проект, в котором есть смелые идеи, но есть и ошибки. Вы знаете, что от вашего мнения будет зависеть судьба этой работы. Как вы поступите?

- а) выскажусь и о положительных, и об отрицательных сторонах проекта
- б) выделю положительные стороны проекта и предоставлю возможность продолжить его разработку автору
- в) стану критиковать: чтобы быть новатором, нельзя допускать ошибок

7. Представьте, что мама говорит вам о необходимости экономии и бережливости, о вашей расточительности, а сама то и дело покупает дорогие старинные вещи. Она хочет знать ваше мнение о своей последней покупке. Что вы ей скажете?

- а) скажу, что одобряю покупку, если она доставила ей удовольствие
- б) скажу, что у этой вещи нет художественной ценности
- в) буду ругаться, поссорюсь с ней из-за этого

8. В парке вы встретили подростков, которые хамски себя ведут. Как вы реагируете?

- а) делаю им замечание
- б) думаю: зачем мне портить себе настроение из-за чужих, плохо воспитанных юнцов
- в) если бы это было не в общественном месте, то я бы их отчитал

9. В кафе вы замечаете, что официант обсчитал вас. Ваши действия?

- а) в таком случае я не дам ему чаевых, хотя и собирался это сделать
- б) попрошу, чтобы он еще раз, при мне, составил счет
- в) выскажу ему все, что о нем думаю

10. Вы в доме отдыха. Администратор занимается посторонними делами, развлекается, вместо того чтобы выполнять свои обязанности: следить за уборкой в комнатах, разнообразием меню... Возмущает ли вас это?

- а) да, и я нахожу способ пожаловаться на него, требуя наказания или даже увольнения с работы
- б) да, но если я даже и выскажу ему какие-то претензии, это вряд ли что-то изменит

в) да, а в результате придираюсь к обслуживающему персоналу — повару, уборщице или срываю свой гнев на жене

11. Вы спорите с вашей мамой (папой) и убеждаетесь, что он (а) прав (а). Признаете ли вы свою ошибку?

а) нет

б) разумеется, признаю

в) постараюсь примирить наши точки зрения

Ключ к ответам на вопросы теста на конфликтность

Номер вопроса и Оценки ответов на вопросы	а	б	в
1	4	2	0
2	0	2	4
3	2	0	4
4	4	2	0
5	0	4	2
6	2	4	0
7	4	2	0
8	0	4	2
9	4	2	0
10	0	4	2
11	0	4	2

После того, как вы посчитали свою оценку в баллах, посмотрите результаты теста.

Оценка результатов теста на конфликтность



От 30 до 44 баллов



От 15 до 29 баллов



До 14 баллов

Зависимость уровня конфликтности от недосыпания

№ испытуемого	Когда ложится спать	Уровень конфликтности
1.	После 22.00	средний
2.	После 22.00	низкий
3.	После 22.00	средний
4.	После 22.00	низкий
5.	После 22.00	низкий
6.	После 22.00	низкий
7.	Иногда могу не спать всю ночь	высокий
8.	После 22.00	высокий
9.	Иногда могу не спать всю ночь	средний
10.	После 22.00	высокий
11.	После 22.00	низкий
12.	До 22.00	низкий
13.	После 22.00	средний
14.	После 22.00	низкий
15.	После 22.00	средний
16.	После 22.00	низкий
17.	После 22.00	низкий
18.	После 22.00	низкий
19.	В 22.00	средний
20.	После 22.00	высокий
21.	Иногда могу не спать всю ночь	средний
22.	После 22.00	высокий
23.	После 22.00	низкий
24.	До 22.00	низкий
25.	После 22.00	средний
26.	После 22.00	низкий
27.	После 22.00	средний
28.	После 22.00	низкий
29.	После 22.00	низкий
30.	После 22.00	низкий
31.	В 22.00	средний
32.	После 22.00	высокий
33.	Иногда могу не спать всю ночь	средний
34.	Иногда могу не спать всю ночь	высокий
35.	После 22.00	низкий
36.	До 22.00	низкий

АНКЕТА

Вам предлагается ответить на следующие вопросы:

1. Часто ли возникают у тебя конфликты со сверстниками:

- почти всегда
- довольно часто:
- иногда
- редко

2. Кто является инициатором данных конфликтов?

- я
- оппонент

3. Что является причиной данных конфликтов?

- Грубое отношение, оскорбление;
- Стремление занять лидирующее положение в группе, получить авторитет среди сверстников;

- Несправедливый поступок, обман
- Несовпадение точек зрения на что-либо
- другое _____

4. Кто чаще идет на примирение в конфликтах?

- Я
- Другой
- Оба

5. Часто ли у вас возникают конфликты со старшими (учителями, родителями, братьями, сёстрами и др.)

- почти всегда
- довольно часто:
- иногда
- редко

6. Во сколько вы обычно ложитесь спать в рабочие дни?

- в 21:00 час вечера
- в 22:00 часа вечера
- до 22:00 часов вечера
- после 22:00 часов вечера
- иногда могу не спать всю ночь

7. Сколько должен спать человек в вашем возрасте в рабочие дни?

- 6 часов
- 8 часов
- 7 часов
- 4 часа
- другое _____

Зависимость уровня работоспособности от недосыпания

№ испытуемого	Когда ложится спать	Уровень работоспособности
1.	После 22.00	средний
2.	После 22.00	низкий
3.	После 22.00	средний
4.	После 22.00	средний
5.	После 22.00	низкий
6.	После 22.00	средний
7.	Иногда могу не спать всю ночь	низкий
8.	После 22.00	низкий
9.	Иногда могу не спать всю ночь	низкий
10.	После 22.00	низкий
11.	После 22.00	средний
12.	До 22.00	низкий
13.	После 22.00	средний
14.	После 22.00	низкий
15.	После 22.00	средний
16.	После 22.00	средний
17.	После 22.00	низкий
18.	После 22.00	средний
19.	В 22.00	низкий
20.	После 22.00	низкий
21.	Иногда могу не спать всю ночь	низкий
22.	После 22.00	низкий
23.	После 22.00	средний
24.	До 22.00	низкий
25.	После 22.00	средний
26.	После 22.00	низкий
27.	После 22.00	средний
28.	После 22.00	средний
29.	После 22.00	низкий
30.	После 22.00	средний
31.	В 22.00	низкий
32.	После 22.00	низкий
33.	Иногда могу не спать всю ночь	низкий
34.	Иногда могу не спать всю ночь	низкий
35.	После 22.00	средний
36.	До 22.00	низкий

Понять, **насколько вы работоспособны** и умеете ли правильно расходовать личную энергию, помогут вопросы данного теста.

1. Легко ли вы успокаиваетесь?

да; нет.

в зависимости от ситуации;

2. Смущают ли вас препятствия на пути к достижению той или иной цели?

да; нет.

когда как;

3. Часто ли вы ощущаете усталость или пустоту?

иногда бывает; это не про меня.

не всегда;

4. Чрезмерная критика вас раздражает, а не провоцирует к переменам?

чаще всего да; нет.

бывает;

5. Вы способны сохранять контроль за собой?

всегда; нет.

иногда бывают срывы;

6. Могут ли вас вывести из терпения незначительные трудности?

да; никогда.

врядли;

7. У вас бываю проблемы со сном?

да; скорее нет.

крайне редко;

8. Выводит ли вас из себя поведение других людей?

часто; нет.

бывает;

9. Как вы поступите в ситуации, когда вас кто-то раздражает?

проигнорирую его, скрыв свои эмоции; буду искать выходы из нее.

в зависимости от ситуации;

10. Волнует ли вас неопределенность?

всегда; однозначно нет.

по-разному;

11. Раздражает ли вас вмешательство других людей в вашу жизнь и их оценка ваших действий?

да, и мешает сосредоточиться; в принципе мне все равно.

не всегда;

12. Насколько вас выводят из себя бытовые мелочи?

сильно; не беспокоят.

не очень;

13. Можете ли вы "нарубить дров" сгоряча?

увы, да;

врядли;

нет, я взвешиваю каждое свое слово.

Таблица 3.

Зависимость уровня работоспособности и конфликтности представителей различных типов («сов», «жаворонок» и «голубей») от недосыпания

№ испытуемого	Когда ложится спать	Индивидуальный тип по характеру суточной изменчивости бодрствования	Уровень работоспособности	Уровень конфликтности
1.	После 22.00	«Голубь» д	средний	средний
2.	После 22.00	Умеренная «Сова» в/д	низкий	низкий
3.	После 22.00	Умеренный «Жаворонок» у/д	средний	средний
4.	После 22.00	«Жаворонок», у	средний	низкий
5.	После 22.00	«Голубь» д	низкий	низкий
6.	После 22.00	Умеренный «Жаворонок» у/д	средний	низкий
7.	Иногда могу не спать всю ночь	Умеренная «Сова» в/д	низкий	высокий
8.	После 22.00	«Сова» в	низкий	высокий
9.	Иногда могу не спать всю ночь	Умеренная «Сова» в/д	низкий	средний
10.	После 22.00	Умеренный «Жаворонок» у/д	низкий	высокий
11.	После 22.00	«Голубь» д	средний	низкий
12.	До 22.00	«Голубь» д	низкий	низкий
13.	После 22.00	Умеренная «Сова» в/д	средний	средний
14.	После 22.00	«Сова» в	низкий	низкий
15.	После 22.00	Умеренная «Сова» в/д	средний	средний
16.	После 22.00	«Голубь» д	средний	низкий
17.	После 22.00	Умеренная «Сова» в/д	низкий	низкий
18.	После 22.00	«Голубь» д	средний	низкий
19.	В 22.00	Умеренный «Жаворонок» у/д	низкий	средний
20.	После 22.00	Умеренный «Жаворонок»	низкий	высокий
21.	Иногда могу не спать всю ночь	Умеренная «Сова» в/д	низкий	средний
22.	После 22.00	«Сова» в	низкий	высокий
23.	После 22.00	«Голубь» д	средний	низкий
24.	До 22.00	Умеренная «Сова» д/в	низкий	низкий
25.	После 22.00	«Голубь» д	средний	средний
26.	После 22.00	«Жаворонок» у	низкий	низкий
27.	После 22.00	«Голубь» д	средний	средний
28.	После 22.00	Умеренная «Сова» в/д	средний	низкий
29.	После 22.00	«Сова» в	низкий	низкий
30.	После 22.00	Умеренная «Сова» в/д	средний	низкий
31.	В 22.00	Умеренная «Сова» в/д	низкий	средний
32.	После 22.00	«Жаворонок» у	низкий	высокий
33.	Иногда могу не спать всю ночь	Умеренная «Сова» в/д	низкий	средний
34.	Иногда могу не спать всю ночь	«Голубь» д	низкий	высокий
35.	После 22.00	Умеренная «Сова» в/д	средний	низкий
36.	До 22.00	«Голубь» д	низкий	низкий

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

**Оценка индивидуального характера суточной изменчивости уровня бодрствования
(по методике Д.Хорна – О. Эстерберга в модификации А.А. Путилова, 1997) для учащихся
старших классов. Тест «Сова», «Жаворонок», «Голубь»**

Вопросы	Ответы	Баллы
1. Вам пришлось лечь спать на 4 часа позже обычного. Длительность Вашего сна никто не ограничивает. Сможете ли Вы проснуться позже обычного времени и на сколько?	Не смогу, проснуться как обычно	1
	Проснусь позже на час	2
	Проснусь позже на 2 часа	3
	Проснусь позже на 3 часа	4
	Проснусь позже на 4 часа	5
2. В течение недели Вы ложились спать и вставали, когда хотели. Сколько времени Вам потребуется, чтобы теперь уснуть в 11 часов вечера?	10 минут и даже меньше	1
	15 минут	2
	Полчаса	3
	Около часа	4
	Больше часа	5
3. Если в течение долгого времени Вы будете ложиться спать в 11 часов вечера, а вставать в 7 часов утра, какой будет динамика Вашей физической активности и работоспособности?	С вечерне-дневным пиком	5
	С дневным пиком	4
	С утренним и вечерним пиками	3
	С утренне-дневным пиком	2
	С вечерним пиком	1
4. Представьте, что Вы оказались на необитаемом острове. У Вас есть наручные часы. Когда бы Вы хотели, чтобы на Вашем острове светало?	В 9 часов в утра или еще позже	5
	В 8 часов утра	4
	В 7 часов утра	3
	В 6 часов утра	2
	В 5 часов утра или еще раньше	1
5. В течение недели Вы ложились спать и вставали когда хотели. Завтра Вы хотели бы проснуться в 7 часов утра. Разбудить Вас некому. В какое время Вы проснетесь?	Раньше 6.30 утра	1
	Между 6.30 и 6.50 утра	2
	Между 6.50 и 7 часами утра	3
	Между 7 и 7.10 утра	4
	После 7.10 утра	5
6. Ежедневно в течение 3 часов Вы должны выполнять сложное задание (оно потребует напряжения всех Ваших сил и внимания). Какие часы Вы бы выбрали для этой работы?	С 8 до 11 часов утра	1
	С 9 часов утра до 12 часов дня	2
	С 10 часов утра и до часа дня	3
	С 11 часов утра до 2 часов дня	4
	С 12 часов до 3 часов дня	5
7. Если Вы бодрствуете в обычное для Вас время, то когда Вы ощущаете упадок сил (вялость, сонливость)?	Только после сна	5
	После сна и после обеда	4
	В послеобеденное время	3
	После обеда и перед сном	2
	Только перед сном	1
8. Когда Вы вольны спать сколько хотите, в какое время Вы обычно просыпаетесь?	В 11 часов утра или позже	5
	В 10 часов утра	4
	В 9 часов утра	3
	В 8 часов утра	2
	В 7 часов утра или раньше	1

- больше 32 баллов – типичная «сова» (вечерний тип);
- 31-28 баллов – умеренная «сова» (вечерне-дневной тип);
- 27-21 балл – «голуби» (промежуточный, дневной тип);
- 20-16 баллов – умеренный «жаворонок» (утренне-дневной тип);
- меньше 16 баллов – типичный «жаворонок» (утренний тип).