

Диагностический аппарат для педагогов



**Раздел 1.
«САМОАНАЛИЗ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Инновационный продукт ГБДОУ № 139 Выборгского района СПб
Блок 1.1. Гигиенические характеристики урока

Для младших школьников основные предметы в расписании уроков должны проводиться:

- А. на 2-3-х уроках,
- Б. в конце дня,
- В. в начале дня,
- Г. на 3,4 уроках

Для старших школьников основная нагрузка по сложности уроков должна приходиться на:

- А. вторник и (или) среду,
- Б. среду и (или) четверг,
- В. вторник и (или) четверг

Для учащихся среднего и старшего возраста основные предметы в расписании уроков должны проводиться:

- А. на 3,4 уроках
- Б. на 2-3-х уроках,
- В. на 2, 3, 4 уроках

В среднем, в кабинете я проветриваю ... раз в день



Изложение нового материала и контрольные работы стараюсь проводить:

- А. на 2-4 уроках, в конце недели,
- Б. в конце дня середины учебной недели,
- В. на 2-4 уроках, в середине учебной недели

Я отслеживаю соответствие парт и расстояний. Например, расстояние от глаз учащегося до тетради или книги должно составлять:



Я уделяю внимание осанке школьников



Я соблюдаю чередование видов деятельности на уроке

- да
- нет
- иногда

Перемены в ОУ должны длиться не менее:

- А. 5 минут,

Б. 10 минут,

В. 15 минут

Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся НЕ должна превышать



Я могу провести .. контрольных в среду

А. 2, если в первой половине дня

Б. не более 1

В. Две в любое время дня

Не должны группироваться в один день школьного расписания:

А. предметы, которые школьники не любят,

Б. предметы естественно-математического и гуманитарного циклов,

В. основные предметы с уроками музыки, ИЗО, труда, физкультуры,

Г. предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку

Я учитываю предельный объем домашнего задания

А. да, предполагаю совокупный объем домашних заданий по предметам

Б. меня заботит только свой предмет

В. Не учитываю предельный объем ДЗ. Задаю столько, сколько считаю нужным

Озеленение



Наглядная агитация по вопросам ЗОЖ

Оформление образовательного пространства материалами по тематике ЗОЖ

нет

есть

тематики:

Я повышаю свою квалификацию по тематике здоровья и смежным областям

А. регулярно, путем самообразования

Б. регулярно на курсах и семинарах

В. как отправят,

Г. нет. И что мы всё обо мне, да обо мне. Давайте о вас! Как я вам?

Шкала. К какому полюсу ближе?

На уроке...

...моя цель - успеть дать больше материала. Как его усвоить – проблемы детей

...я понимаю, что дети не могут качественно усвоить материал, если они устали, не интересуются и т.д., поэтому внедряю приемы!

Провожу физ.минутки:

- почти на каждом уроке с любыми классами
- часто, но только с младшими учащимися
- крайне редко
- никогда

Шкала. К какому полюсу ближе? Интегрированные уроки...

*я НЕ провожу.
И меня нельзя заставить!*

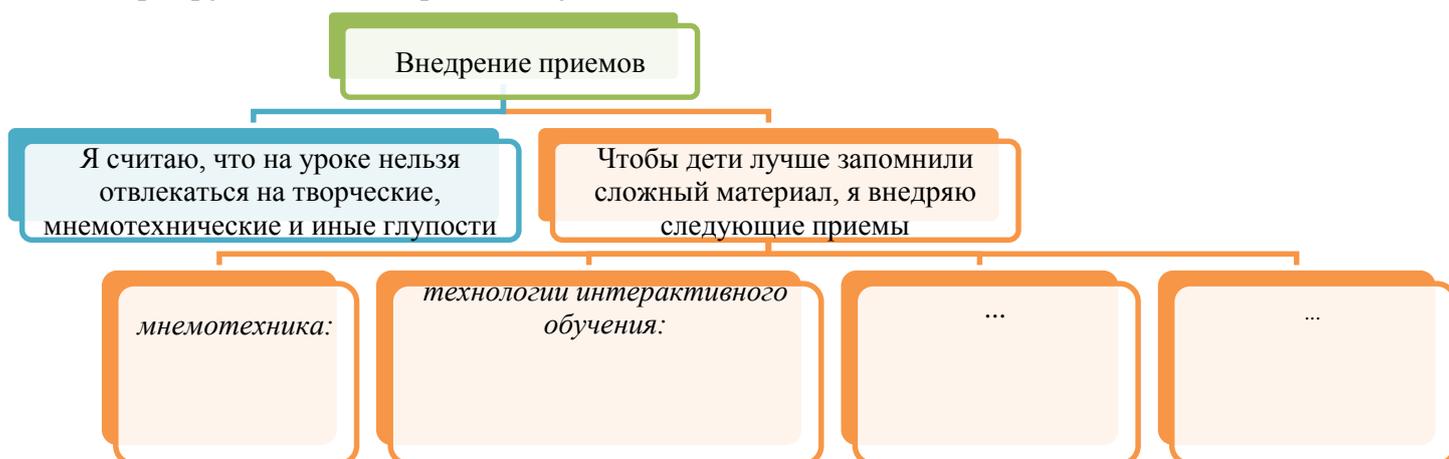
*провожаю регулярно.
в паре с другими учителями*

*я интегрирую тематики,
но самостоятельно*

Включаю тематику здоровья в содержания урока

- Да, регулярно (пример): _____
- Да, но редко
- Нет, я - суровый педагог-предметник!

Варьирую методы и приемы обучения

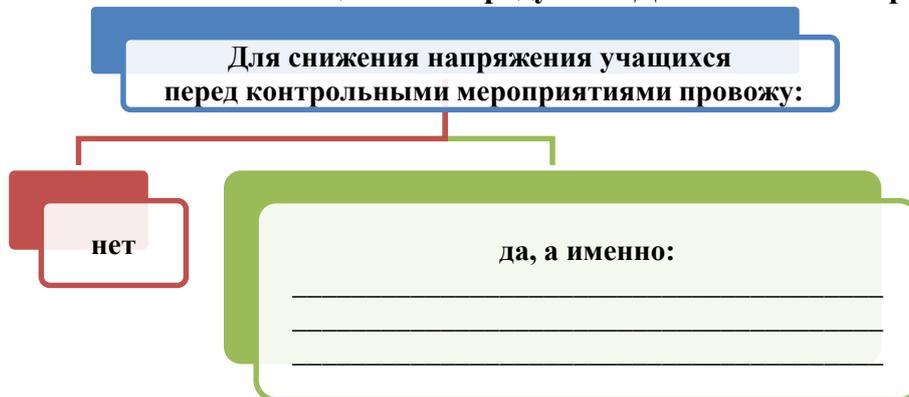


Применяю индивидуальный подход:

- никогда
- иногда
- регулярно (каким образом): _____

Внедряю приемы снижения стресса перед контрольными мероприятиями

Инновационный продукт ГБДОУ № 139 Выборгского района СПб



Применяю на уроках психологические приемы: эмоциональные разрядки и т.д.

- да, регулярно и осознанно
- да, потому что требуется
- нет. И скажите мне, что я не прав, и я скажу, кто вы

Обеспечиваю психологический комфорт учащихся НА УРОКЕ следующим образом:



Как показали последние события...

- ... предпоследние события были лучше,
- ... ФГОСЫ не так уж и плохи – можно внедрить важные аспекты,
- другое:

Обеспечиваю психологический комфорт учащихся В КЛАССЕ следующим образом:



Мероприятия для учащихся: «Я провожу...»



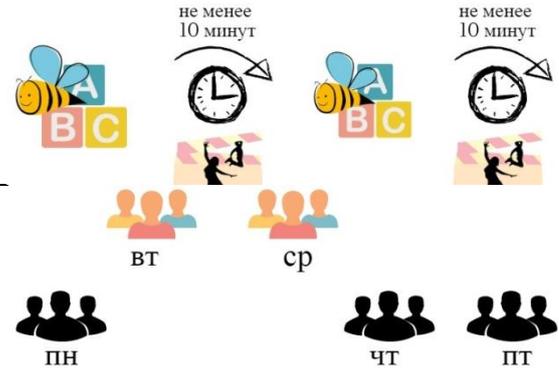
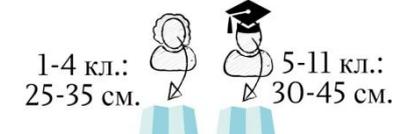
У меня разработан план собственных мероприятий по культуре здоровья:

- НЕТ, такими вещами не занимаюсь. Всё, что не делается, - к лучшему!
- плана нет, но я провожу отрывочные мероприятия
- ДА, он охватывает следующие тематики и направления (нужное подчеркнуть):
 - * питание,
 - * двигательная активность,
 - * безопасность,
 - * психологическое здоровье,
 - * другое:

Провожу следующие мероприятия для родительской общественности: «Я провожу...»



Инновационный продукт ГБОУ № 139 Выборгского района СПб
Приложение. Памятка. Осведомленность. Соблюдение гигиенических основ

ВОПРОС	ОТВЕТ				
<p align="center">Согласно требованиям СанПин, перемены в ОУ должны длиться не менее: Б. 10 минут</p>	<p align="center">10.12. Продолжительность перемен между уроками</p> 				
<p align="center">Для старших школьников основная нагрузка по сложности уроков должна приходиться на: А. вторник и (или) среду</p>					
<p align="center">Для младших школьников основные предметы в расписании уроков должны проводиться: А. на 2-3-х уроках Для учащихся среднего и старшего возраста основные предметы в расписании уроков должны проводиться: В. на 2, 3, 4 уроках</p>	<p align="center">Наиболее трудные предметы:</p> <p>1е классы 5-11 классы</p> 				
<p align="center">Изложение нового материала и контрольные работы следует проводить В. на 2-4 уроках, в середине учебной недели</p>					
<p align="center">Не должны группироваться в один день школьного расписания: Г. предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку</p>	<p align="center">Объем домашних заданий (по всем предметам)</p> <table border="0"> <tr> <td>2-3 кл.: 1,5 часа</td> <td>4-5 кл.: 2 часа</td> <td>6-8 кл.: 2,5 часа</td> <td>9-11 кл.: до 3,5 часов</td> </tr> </table> 	2-3 кл.: 1,5 часа	4-5 кл.: 2 часа	6-8 кл.: 2,5 часа	9-11 кл.: до 3,5 часов
2-3 кл.: 1,5 часа	4-5 кл.: 2 часа	6-8 кл.: 2,5 часа	9-11 кл.: до 3,5 часов		
<p align="center">Расстояние от глаз учащегося до тетради или книги должно составлять</p>	<p align="center">Расстояние до глаз</p> 				
<p align="center">Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся НЕ должна превышать</p>	<p align="center">НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ</p> <p>в 1-4 классах \leq 7-10 минут</p> <p>в 5-11 классах \leq 10-15 минут</p> 				
<p align="center">Я могу провести .. контрольных в среду</p>	<p align="center">\leq 1 / день</p> 				

**Раздел 2.
Самоанализ
культуры здоровья»**

Инновационный продукт ГБДОУ № 139 Выборгского района СПб

Готовы ли Вы включить физическую активность в ежедневную практику своей жизнедеятельности (в виде зарядки по 20 минут или регулярных тренировок)?

- А) нет
- Б) возможно
- В) да

Согласны ли Вы со следующим утверждением: «Если педагог требует от учащихся соблюдать ЗОЖ, то сам должен соответствовать пропагандируемым утверждениям?»

- А) да, так и делаю
- Б) да, но сам не соблюдаю данный принцип
- В) нет
- Г) затрудняюсь ответить

Как часто Вы ходите к врачу?

- А) каждый месяц
- Б) раз в полгода
- В) ко врачу? да ни за что! я сам себе врач
- Г) они сами приходят! На родительское собрание!

В какой форме Вы хотели бы получать знания о здоровье?

- А) на курсах, семинарах и др.
- Б) дистанционно
- В) в событийной форме (экскурсии, конкурсы и т.д.)
- Г) в форме оплачиваемого отпуска в санатории

Блок 2.2. «Здоровый сон»

Как происходит процесс Вашего засыпания?

- А) чтобы уснуть, вынужден(а) прибегнуть к таблеткам
- Б) засыпаю в любое время дня и независимо от места
- В) удовлетворительно
- Г) легко

Как часто Вы высыпаетесь?

- А) иногда случается
- Б) довольно редко - у каждого из нас – свои недосПатки
- В) не высыпаюсь куда?
- Г) каждый день, я не здесь работаю ☺

Сколько часов в день Вы спите?

- А) более 10 или менее 3
- Б) 3-7
- В) 8-10
- Г) 7-8

Как происходит Ваше пробуждение?

- А) тяжело встать, болит голова
- Б) удовлетворительно
- В) с утра - как огурчик

Что будет, если спать по 4 часа в день?

- А) среднестатистический педагог
- Б) Наполеон?
- В) ничего хорошего

**Инновационный продукт ГБДОУ № 139 Выборгского района СПб
Блок 2.3. «Правильное питание»**

Как переводится с русского на русский поговорка: "Нейтральность вкусовых характеристик растения семейства крестоцветных по отношению к овощным культурам средней полосы России"

- А) Это, пожалуйста, к биологам
- Б) видимо, что-то по теме питания
- В) хрен редьки не слаще

Сколько раз в день Вы едите?

- А) утром и вечером
- Б) трехразовое питание: понедельник, среда, пятница с регулярными перекусами в виде конфет, печенья и булочек
- В) 3-4 раза в день
- Г) часто (более 4 раз в день) и небольшими порциями
- Д) Где можно отлично пообедать на 100 рублей? В 1973 году!

Как часто вы едите следующую пищу?

Регулярность	Жареное	Выпечка	Конфеты
Часто, иначе «Осторожно, злой учитель!»			
Иногда			
Редко			
Никогда			

Почему Вы не можете отказаться от вредной еды, если она присутствует в Вашем рационе?

- А) а зачем отказываться?
- Б) это не моя вина! Меня просто постоянно зовут есть, хотя странное имя, да
- В) вопрос времени – постепенно откажусь от вредных продуктов
- Г) ем вредную пищу, чтобы сохранить адекватность
- Д) другое:

Как часто Вы едите следующие категории продуктов?

Регулярность	Фрукты и овощи	Рыба	Мидии	Птица
Часто				
Регулярно				
Иногда				
Редко				
Никогда				

Блок 2.4. «Психологическое благополучие»

Как Вы думаете, почему Репка не хотела вылезать из земли?

- А) она устала от детей еще вчера
- Б) Репка участвовала в акции «Подними имидж Мышки»
- В) Репка работала на Деда, который мечтал сплотить коллектив
- Г) Просто задумка автора

Умеете ли Вы справляться со стрессом?

- а) да,
- б) нет,
- в) затрудняюсь ответить

Преобладающий настрой в Вашем педагогическом коллективе ОУ – это:

- профессионализм и оптимизм,
- реализм и пессимизм
- интриги и еще кое-что
- другое:

Какая расшифровка аббревиатуры «ПАВ» Вам нравится больше?

- А) аббревиатура окон (Поливинилхлорид) с ошибкой
- Б) Противоречивый авантюрист Вениамин
- В) Пугливая акула Ванесса
- Г) Пустите активиста Валериана!
- Д) лучше всего – не коверкать аббревиатуры, поэтому мой ответ - реальная расшифровка: **Психоактивные вещества**

Шкала. Отметьте себя на шкале. К какому полюсу Вы ближе?

Когда я смотрю на детей, то вспоминаю себя...

...ведь я тоже был(а) не сахар



.... ведь можно же было!!

Можно же было выбрать другую профессию!

Считаете ли вы себя психологически устойчивым?

- А) вполне
- Б) не совсем и не всегда
- В) конечно, нет! я же педагог!
- Г) Я – абсолютно устойчив(а)! Неужели не видно? Где ваши глаза?
Можно уже следующий вопрос? Сколько можно глупости спрашивать?

Считаете ли Вы себя здоровым человеком?

- А) да, вполне здоров(а)
- Б) местами
- В) да Вы что? разве здоровые люди пойдут работать в сферу образования?