

# Создание психологически комфортной образовательной среды на уроках в начальной школе

Брендина И.Н

учитель начальных классов  
МОУ «Средняя школа №12»

# Психологический комфорт на уроке как фактор сохранения здоровья



# Факторы формирующие здоровье ребёнка

- Экология -10-15%
- Наследственность-15-20%
- Медицина-10-15%
- Окружающая среда-50-55%

# Что такое комфорт?»

- Условия жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют(С.И. Ожегов Толковый словарь)
- Психологический комфорт -условия жизни, при которых человек чувствует себя спокойно ,нет необходимости защищаться
- comfort «поддержка, укрепление»

# Психологический комфорт

*необходим для:*

- Успешного развития
- Успешного усвоения знаний
- Благоприятного физического состояния
- Благоприятного эмоционального состояния



# Что мешает психологическому комфорту?

## ● Учащимся:

- Неуверенность в себе
- Повышенная утомляемость
- Замедленность темпа деятельности
- Повышенная потребность во внимании
- Повышенная двигательная активность
- Трудность переключения с одной деятельности на другую

## ● Учителям:

- Физическая и психологическая напряженность труда
- Постоянное оценивание со стороны различных людей
- Высокий уровень ответственности
- Тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся
- Разные стили управления педагогическими кадрами

# Что можно сделать в условиях школьного урока для сохранения психологического комфорта?



- Учет эмоционально-личностных особенностей детей
- Выбор и корректировка стиля общения
- Создание ситуации общения
- Учет физиологических особенностей

# Виды нагрузок во время урока

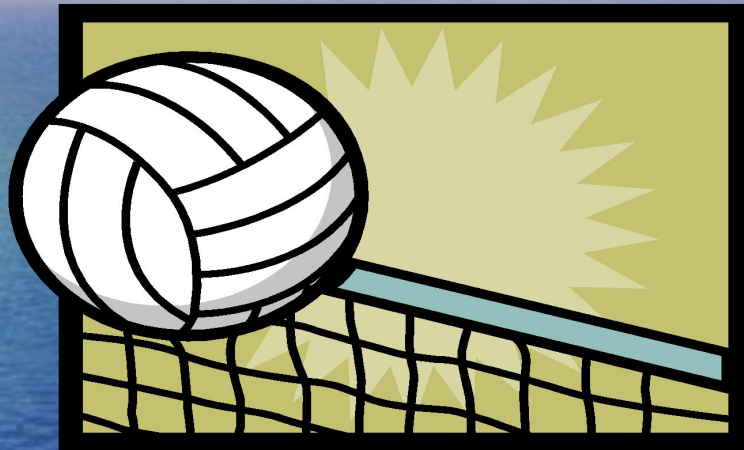
- Связана с необходимостью долгое время удерживать вынужденное положение во время учебных занятий
- Связана с затратами энергии на мыслительные процессы при приобретении знаний

## **Вывод**

- **Продолжительность наиболее эффективной непрерывной работы составляет 20-25 минут**



# Физминутки:



- Традиционные
- Оздоровительные (гимнастика для глаз, самомассаж)
- Расслабляющие (релаксация)
- Развлекательные