

На конференцию **КОУЧИНГОВЫЙ ПОДХОД НА УРОКАХ ЗДОРОВЬЯ В ШКОЛЕ.**

Кузьменко Татьяна Валерьевна

учитель начальных классов МБОУ «Школа № 16» г. Ростова-на-Дону

Аннотация: в статье рассматривается применение техники коучинга «Колесо баланса» на уроках здоровья в школе для составления личного плана улучшения здоровья каждым учеником.

Ключевые слова: коучинг, физическое, социальное, нравственное, психологическое, эмоциональное и психическое здоровье.

Федеральные государственные образовательные стандарты существенно меняют содержание и образовательные технологии, переводя их на интерактивную и деятельностную основу. Актуальность применения инновационных технологий в педагогике обусловлена повышением требовательности к эффективности и результативности процесса обучения.

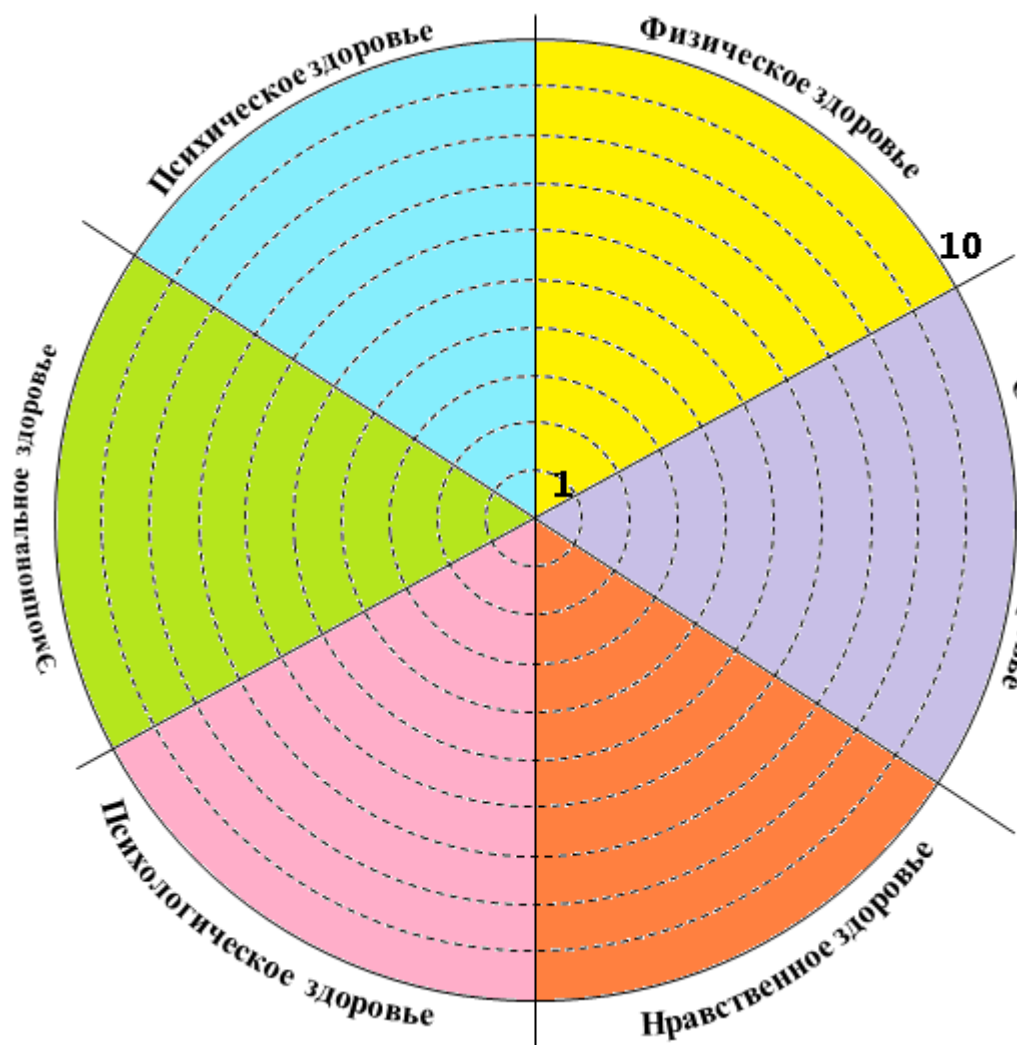
Концепции современного образования максимально соответствует коучинговый подход, как эффективная, апробированная на практике система развивающего взаимодействия. Коучинговые навыки органично встраиваются в профиль компетенций современного учителя.

Коучинг - это процесс, помогающий человеку взглянуть на развитие его личности, на конкретный этап её развития, то есть открыть человеку глаза на многие полезные ему вещи. Коучинговый подход позволяет личности, при использовании нужных методов и приёмов, добиться самых высоких результатов в саморазвитии.

Мы использовали технику «Колесо баланса» на уроках здоровья в школе для составления личного плана улучшения здоровья каждым учеником. Свой урок мы строили следующим образом.

1. Перед Вами колесо баланса Вашего здоровья. Оно разбито на 6 секторов. Из стольких значимых областей состоит наше здоровье:

физическое, социальное, нравственное, психологическое, эмоциональное и психическое. Каждый сектор закрашен в определённый цвет.



2. На колесе используем 10-балльную систему, где 0 – означает наименьшую удовлетворённость нашим здоровьем, а 10– наибольшую удовлетворённость нашим здоровьем.

3. Перед Вами тесты. Обратите внимание! Ни одного негативного вопроса в тестах нет. (За основу взяты вопросы из методики Г.К. и А.Г. Зайцевых.) Когда будете их выполнять, будьте, пожалуйста, искренни и максимально объективны. За каждый ответ «ДА» - 2 балла, ответ «Нет» - 0 баллов. Результаты занесите в колесо баланса Вашего здоровья.

4. Например, в первом тесте Вы получили 6 баллов, в колесе найдите соответствующую дугу и раскрасьте цветным карандашом согласно тому, как на слайде показано. Так проходите все сектора.

5. Что Вы заметили, глядя на своё колесо? (Дети младшего школьного возраста сразу определяют, что такое колесо ехать ровно и быстро не может. На таком колесе Далеко не уедешь!).

6. Вы наглядно увидели, насколько Ваше здоровье сбалансировано и над чем важно задуматься и поработать! А значит НУЖНО действовать! Зафиксируйте тот сектор, с которым Вы начнёте работать прямо сегодня.

7. Нужно выбрать из вопросов тестов (аспектов здоровья), один, изменения в котором повлекут за собой изменения в остальных. Идея заключается в том, чтобы при одних и тех же затратах времени, энергии, волевых усилий, направленных на реализацию одного пункта, за счёт правильного выбора этого пункта, добиться изменений в других пунктах. Т.е. речь идет о выборе эффективной точки роста, у каждого она своя. За счёт правильного выбора можно добиться и других изменений в здоровье. Например: я выбираю п. 2.1 "По утрам я делаю зарядку", если я начну по утрам делать зарядку, то у меня могут измениться следующие пункты: 1.5. "Я доволен собой", 2.2. "Я люблю уроки физкультуры", 2.3. "У меня крепкое здоровье", 5.3. "Я считаю себя здоровым", 6.5. "Я усиленно занимаюсь спортом".

8. Выбрали? Отлично! Теперь следующий шаг. Составьте план для выполнения желаемого. Какие возможности есть для улучшения ситуации, что лично я могу с этим сделать? Написать с указанием числа, времени, места, запроса, ресурса. То есть ученик сам для себя чётко определяет круг проблем и ставит перед собой конкретные задачи (не заставляя ученика, а помочь ему самому сделать свой выбор).

Причём не нужно подсказывать и ни в коем случае не лезть с советами, а дружелюбно направлять ученика:

- Что Вам поможет восполнить недостающие знания?

- Вы можете найти нужную информацию? Где?
- Обратитесь ли Вы к кому-нибудь за помощью?
- Мнение какого человека для Вас важно?

Например:

1. Сегодня после уроков, в 13:00, подойду к учителю ФК и попрошу подсказать упражнения для зарядки.

2. Сегодня вечером, в 20:00, перед сном попрошу маму разбудить меня завтра (или поставлю будильник) на 10 мин раньше.

3. Завтра утром встану на 10 мин раньше и сделаю зарядку.

9. Теперь мне ясно, что мне конкретно надо сделать, чтобы общее состояние моего здоровья улучшилось в нескольких направлениях. И теперь это моя личная ответственность перед самим собой, буду я это делать или нет. Ведь наше здоровье в наших руках!

Можно предложить повесить колесо баланса здоровья на видное место. Это будет дополнительная мотивация!

Коучинговый подход позволяет выявить и задействовать скрытые резервы ребёнка, помогает найти пути выхода из затруднительной ситуации.

Литература:

1. Коучинг в воспитательной системе образовательного учреждения (из опыта работы школ и педагогов): сборник статей; под общей редакцией В.Г.Гульчевской.- Ростов-на-Дону: Издательство ГБОУ ДПО РО РИПК и ППРО, 2015.

2. Практические советы учителю. Методический журнал. – Ростов-на-Дону, 2015. - № 9.

3. Урок, основанный на принципах и технологиях коучингового подхода : сборник статей (из опыта работы школ и педагогов); под общей редакцией канд. пед. наук В.Г.Гульчевской.-Ростов-на-Дону: Издательство ГБОУ ДПО РО РИПК и ППРО, 2014.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года. № 1897.

ПРИЛОЖЕНИЕ Тесты «Наше здоровье в наших руках».

Прочитай каждое из приведённых ниже предложений и обведи кружком ответ, который больше соответствует твоему поведению или состоянию: Да – 2 балла, нет – 0 баллов

	Тест № 1 психическое здоровье Как ты совершенствуешь (укрепляешь) свою психику?		
1.	Я увлечён творческой работой	ДА	НЕТ
2.	Всё, что я делаю, получает положительную оценку со стороны других людей	ДА	НЕТ
3.	Я миролюбиво отношусь к окружающим людям	ДА	НЕТ
4.	Меня трудно вывести из себя	ДА	НЕТ
5.	Я всегда доволен собой	ДА	НЕТ
	ИТОГО:		

	Тест № 2 Физическое здоровье Как развивается твой организм?		
1.	Каждый день по утрам я делаю зарядку	ДА	НЕТ
2.	Я всегда соблюдаю режим	ДА	НЕТ
3.	У меня крепкое здоровье	ДА	НЕТ
4.	У меня хороший аппетит	ДА	НЕТ
5.	У меня хороший сон	ДА	НЕТ
	ИТОГО:		

	Тест № 3 Нравственное здоровье		
1.	Я редко жалею о том, что уже сделал.	ДА	НЕТ
2.	Я читаю книги о здоровье	ДА	НЕТ
3.	Мне приятно делать людям радость.	ДА	НЕТ
4.	Я не боюсь заболеть	ДА	НЕТ
5.	Я понимаю других людей, если они не правы.	ДА	НЕТ
	ИТОГО:		

	Тест № 4 Психологическое здоровье		
--	--	--	--

1.	Выступая перед классом, я не волнуюсь	ДА	НЕТ
2.	У меня много друзей	ДА	НЕТ
3.	Мне легко преодолеть собственную нерешительность	ДА	НЕТ
4.	Мне нравится быть в центре жизни коллектива.	ДА	НЕТ
5.	У меня нет привычки сомневаться во всем	ДА	НЕТ
	ИТОГО:		

	Тест № 5 Социальное здоровье		
1.	Я люблю коллективные игры	ДА	НЕТ
2.	Родители мной всегда довольны	ДА	НЕТ
3.	Я никогда не обижаюсь на товарищей	ДА	НЕТ
4.	Я считаю себя здоровым	ДА	НЕТ
5.	Я быстро устанавливаю контакты с товарищами	ДА	НЕТ
	ИТОГО:		

	Тест № 6 Эмоциональное здоровье		
1.	Я никогда не злюсь на товарищей	ДА	НЕТ
2.	Я ложусь спать всегда в одно время.	ДА	НЕТ
3.	У меня всегда хорошее настроение	ДА	НЕТ
4.	Я много хожу пешком	ДА	НЕТ
5.	Я спокойно воспринимаю критику	ДА	НЕТ
	ИТОГО:		