

МАОУ ГИМНАЗИЯ №25

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

Методические рекомендации

**по реализации комплекса параметров качества образования
в школе на основе применения здоровьесберегающих
технологий с использованием инструментов
бережливого производства**

В рамках проекта

**«Применение здоровьесберегающих технологий
с использованием инструментов бережливого производства
как фактор повышения качества образования в школе»**



**Краснодар
2022**

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент

Ю.Д. Гакаме

Баранова О.И., Медведева О.А.

Методические рекомендации по реализации комплекса параметров качества образования в школе на основе применения здоровьесберегающих технологий с использованием инструментов бережливого производства / под общ. ред. к.п.н. О.И. Барановой. – Краснодар: гимназия №25, 2022. – 26 с. – 100 экз.

Представлены методические рекомендации, разработанные на основе апробации комплекса параметров качества образования в школе на основе применения здоровьесберегающих технологий с использованием инструментов бережливого производства.

Адресуется завучам начальной школы, учителям начальных классов, родителям младших школьников, студентам педагогических вузов.

© МБОУ гимназия № 25,
© ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный
университет»,
© Авторы О.И. Баранова,
О.А. Медведева, 2022 г.

Раздел 1. Методические рекомендации по реализации комплекса параметров качества образования в школе на основе применения здоровьесберегающих технологий с использованием инструментов бережливого производства

В рамках проекта «Применение здоровьесберегающих технологий с использованием инструментов бережливого производства как фактор повышения качества образования в школе» рабочей группой педагогов гимназии № 25 г. Краснодара (Медведевой О. А, Мурой Е.А., Степановой Е.С., Соценко Ю.В., Сафоненковой Р.А., Будлянской И.В., Грицай А.И., Константиновой Е.В.) под научным руководством кандидата педагогических наук, доцента Кубанского государственного университета О.И. Барановой был разработан комплекс параметров качества образования в школе на основе применения здоровьесберегающих технологий с использованием инструментов бережливого производства. Представим обозначенный комплекс в таблице 1.

Таблица 1 – Комплекс параметров качества образования в школе на основе применения здоровьесберегающих технологий с использованием инструментов бережливого производства

Параметры качества образования в школе	Здоровьесберегающие технологии	Инструменты бережливого производства	Диагностический инструментарий
1. Эмоциональное здоровье учащихся (<i>эмоциональность</i>) <i>Эмоциональность</i> (эмоциональная сфера – эмоциональные состояния, эмоциональный фон как форма выражения эмоционального состояния, эмоции, чувства)	Технологии обучения здоровому образу жизни – Валеопаузы – Создание благоприятной психологической атмосферы. – Технология приветствия. Организация эмоционального настроения.	1. Визуальный менеджмент. 2. Зонирование. 3. Канбан. 4. Время такта (Takt time). 5. Точно в срок (Точно вовремя). 6. Карта потока создания ценности. 7. Пять почему. 8. Стандартная (стандартизированная) работа	1) проективная диагностическая методика «Карта эмоциональных состояний» С.А. Панченко (для определения эмоционального фона как формы выражения эмоционального состояния); 2) диагностическая методика «Цветные письма» С.А. Панченко (для определения эмоционального фона как формы выражения эмоционального состояния, а именно эмоциональной комфортности); 3) проективная методика «Мое

			<p>настроение» С.А. Панченко (для определения эмоционального состояния); 4) тест «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой (для определения эмоций, чувств); 5) диагностическая методика А.О. Прохорова «Невербальная диагностика эмоциональных состояний» (для определения эмоционального состояния); 6) опросник «Чувства в школе» С.В. Левченко (для определения чувств); 7) диагностическая методика «Открытое письмо родителям» (для определения эмоционального фона как формы выражения эмоционального состояния, а именно эмоциональной комфортности); 8) диагностическая методика «Веселый – грустный» М.Н. Ильиной (для определения эмоционального фона – эмоционального отношения к процессу обучения в школе, а именно для оценки эмоционального благополучия); 9) диагностическая методика «Лесенка» В.Г. Щур (для определения эмоционального состояния);</p>
--	--	--	--

			<p>10) методика самооценки эмоциональных состояний А. Уэссмана, Д. Рикса (для определения эмоционального состояния);</p> <p>11) графическая методика «Кактус» М.А. Панфиловой (для определения эмоционального состояния, а именно наличия агрессии, её интенсивности)</p>
<p>2. Эмоциональное здоровье учащихся (эмотивность) <i>Эмотивность</i> (поведенческие особенности, знание и понимание эмоций, контролирование эмоций, личностные эмотивные качества)</p>	<p>1) Технологии арт-педагогики 2) Психогимнастика 3) Технологии воздействия цветом. 4) Технологии самоконтроля и рефлексии</p>	<p>1. Визуальный менеджмент. 2. Стандартная (стандартизированная) работа. 3. Канбан. 4. Время такта (Takt time). 5. Карта потока создания ценности. 6. PDCA (Планируй. Делай. Проверь. Действуй.) – Цикл Деминга. 7. Пять почему.</p>	<p>1) проективная диагностическая методика «Карта эмоциональных состояний» С.А. Панченко (для определения уровня знания и понимания эмоций); 2) тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова (для определения поведенческих особенностей, личностных эмотивных качеств); 3) модифицированная методика Дембо-Рубинштейн (для выявления самооценки личностных эмотивных качеств); 4) методика «Радости и огорчения» (методика незаконченных предложений) (для определения уровня знания и понимания эмоций); для определения поведенческих</p>

			особенностей, самооценки личностных эмотивных качеств); 5) методика определения эмоциональной самооценки А.В. Захарова (для определения поведенческих особенностей, самооценки личностных эмотивных качеств)
3. Валеологическая обученность	<p>1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса</p> <p>2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников/</p> <p>Технологии сохранения и стимулирования здоровья:</p> <p>– <i>Оздоровительно-гигиенические физкультминутки.</i></p> <p>– <i>Упражнения для сохранения хорошего зрения и снятия напряжения с глазных мышц</i></p> <p>– <i>Оздоровительный массаж.</i></p>	<p>1. Визуальный менеджмент</p> <p>2. Зонирование</p> <p>3. Время такта.</p> <p>4. Стандартная (стандартизированная) работа (</p> <p>5. Пять «С» (5С)</p> <p>1. Визуальный менеджмент</p> <p>2. Время такта</p> <p>3. Канбан</p> <p>4. Стандартная (стандартизированная) работа</p> <p>5. 5С</p> <p>1. Визуальный менеджмент</p> <p>2. Время такта</p> <p>3. Канбан</p> <p>4. Стандартная (стандартизированная) работа</p> <p>5. 5С</p>	Знаниево-умениевые карточки для рефлексии

	<p>– <i>Кинезиологические упражнения</i></p> <p>– <i>Релаксация.</i></p> <p>Технологии обучения здоровому образу жизни</p> <p>– «<i>Уроки здоровья</i>», <i>Уроки правильного питания</i></p> <p>– <i>Технологии валеологического просвещения родителей (валеологическое сотрудничество семьи и школы)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Визуальный менеджмент. 2. Зонирование. 3. Канбан. 4. Время такта (Takt time). 5. Точно в срок (Точно вовремя). 6. Карта потока создания ценности. 7. Пять почему. 8. Стандартная (стандартизированная) работа 	
4. Экологичность сознания	<p>Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).</p> <p>1) Экология природы – Паркотерапия</p> <p>2) Экология пространства – организация пространства в классе</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Визуальный менеджмент. 2. Канбан. 3. Карта потока создания ценности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вербальная ассоциативная методика «ЭЗОП» (эмоции, знания, охрана, польза). Авторы: В.А. Ясвин, С.Д. Дерябо. 2. Методика диагностики мотивации взаимодействия с природой «Альтернатива». Автор: В.А. Ясвин. 3. Анкета для родителей по изучению экологических факторов, влияющих на эмоциональное состояние взрослых и детей. Автор Л.М. Макарова). 4. Анкета для родителей об экологическом воспитании. Автор Л.М. Макарова)

Для реализации разработанного комплекса необходимо:

1. Знать здоровьесберегающие технологии, лежащие в основе комплекса.

Перечень здоровьесберегающих технологий для организации работы:

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ). Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).

/Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников/

1). Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

– *Оздоровительно-гигиенические физкультурминутки.*

– *Упражнения для сохранения хорошего зрения и снятия напряжения с глазных мышц*

– *Оздоровительный массаж.*

– *Кинезиологические упражнения*

– *Релаксация.*

2). Технологии обучения здоровому образу жизни

– *Валеопаузы*

– *Создание благоприятной психологической атмосферы.*

– *Технология приветствия. Организация эмоционального настроения.*

– *«Уроки здоровья», Уроки правильного питания*

– *Технологии валеологического просвещения родителей (валеологическое сотрудничество семьи и школы)*

3. Коррекционные (социально-психолого-педагогические) технологии

1) Технологии арт-педагогики

2) Психогимнастика

3). Технологии воздействия цветом.

4) Технологии самоконтроля и рефлексии

4. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).

1) Экология природы – Паркотерапия

2) Экология пространства – организация пространства в классе.

2. Знать инструменты бережливого производства.

Перечень инструментов бережливого производства для организации работы:

Инструменты LEAN: 1. Карта потока создания ценности. 2. Визуальный менеджмент. 3. Зонирование. 4. Время такта (Takt time). 5. Стандартная (стандартизированная) работа.

Инструменты KAIZEN: 1. Канбан. 2. PDCA (Планируй. Делай. Проверь. Действуй.) – Цикл Деминга. 3. 5S. 4. Точно в срок (Точно вовремя). 5. Пять почему.

3. Понимать терминологическую сущность применяемого понятийного аппарата и инструментария.

Составленный нами глоссарий приведён в приложении А.

4. Понимать корреляцию (соответствие) здоровьесберегающих технологий и инструментов бережливого производства (корреляция второй и третьей колонок таблицы 1).

5. Знать и понимать сущностное содержание параметров качества образования в школе на основе применения здоровьесберегающих технологий с использованием инструментов бережливого производства.

Перечень параметров качества образования в обозначенном аспекте.

1. Эмоциональное здоровье учащихся (*эмоциональность*). *Эмоциональность* (эмоциональная сфера – эмоциональные состояния, эмоциональный фон как форма выражения эмоционального состояния, эмоции, чувства).

2. Эмоциональное здоровье учащихся (*эмотивность*). *Эмотивность* (поведенческие особенности, знание и понимание эмоций, контролирование эмоций, личностные эмотивные качества).

3. Валеологическая обученность.

4. Экологичность сознания.

Составленный нами глоссарий по параметрам качества приведён в приложении А.

6. Знать и уметь применять диагностические методики для определения сформированности параметров качества образования в школе в обозначенном аспекте (корреляция первой и четвёртой колонок таблицы 1).

Параметр 1. Эмоциональное здоровье учащихся (*эмоциональность*).

Перечень диагностических методик:

1) проективная диагностическая методика «Карта эмоциональных состояний» С.А. Панченко (для определения эмоционального фона как формы выражения эмоционального состояния);

2) диагностическая методика «Цветные письма» С.А. Панченко (для определения эмоционального фона как формы выражения эмоционального состояния, а именно эмоциональной комфортности);

3) проективная методика «Мое настроение» С.А. Панченко (для определения эмоционального состояния);

4) тест «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой (для определения эмоций, чувств);

5) диагностическая методика А.О. Прохорова «Невербальная диагностика эмоциональных состояний» (для определения эмоционального состояния);

6) опросник «Чувства в школе» С.В. Левченко (для определения чувств);

7) диагностическая методика «Открытое письмо родителям» (для определения эмоционального фона как формы выражения эмоционального состояния, а именно эмоциональной комфортности);

8) диагностическая методика «Веселый – грустный» М.Н. Ильиной (для определения эмоционального фона – эмоционального отношения к процессу обучения в школе, а именно для оценки эмоционального благополучия);

9) диагностическая методика «Лесенка» В.Г. Щур (для определения эмоционального состояния);

10) методика самооценки эмоциональных состояний А. Уэссмана, Д. Рикса (для определения эмоционального состояния);

11) графическая методика «Кактус» М.А. Панфиловой (для определения эмоционального состояния, а именно наличия агрессии, её интенсивности).

Параметр 2. Эмоциональное здоровье учащихся (*эмотивность*).

1) проективная диагностическая методика «Карта эмоциональных состояний» С.А. Панченко (для определения уровня знания и понимания эмоций);

2) тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова (для определения поведенческих особенностей, личностных эмотивных качеств);

3) модифицированная методика Дембо-Рубинштейн (для выявления самооценки личностных эмотивных качеств);

4) методика «Радости и огорчения» (методика незаконченных предложений) (для определения уровня знания и понимания эмоций; для определения поведенческих особенностей, самооценки личностных эмотивных качеств);

5) методика определения эмоциональной самооценки А.В. Захарова (для определения поведенческих особенностей, самооценки личностных эмотивных качеств).

Параметр 3. Валеологическая обученность.

Перечень диагностических методик:

Знаниево-умениевые карточки для рефлексии.

Параметр 4. Экологичность сознания.

Перечень диагностических методик:

1. Вербальная ассоциативная методика «ЭЗОП» (эмоции, знания, охрана, польза).
Авторы: В.А. Ясвин, С.Д. Дерябо.

2. Методика диагностики мотивации взаимодействия с природой «Альтернатива».
Автор: В.А. Ясвин.

3. Анкета для родителей по изучению экологических факторов, влияющих на эмоциональное состояние взрослых и детей. Автор Л.М. Макарова).

4. Анкета для родителей об экологическом воспитании. Автор Л.М. Макарова)

7. Применять для улучшения качества образования по обозначенным параметрам стимульный материал (карточки, инструкции, карты визуализации, алгоритмы и т.п.) в соответствии с перечнями инструментов бережливого производства в рамках применяемых здоровьесберегающих технологий.

8. Расширять накопительную базу стимульного материала в процессе реализации комплекса параметров качества образования в школе на основе применения здоровьесберегающих технологий с использованием инструментов бережливого производства.

Раздел 2. Методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий с использованием инструментов бережливого производства

Предлагаемые рекомендации построены на основе проведённой корреляции здоровьесберегающих технологий и инструментов бережливого производства.

Приведём рекомендуемое соответствие здоровьесберегающих технологий и инструментов бережливого производства.

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ).

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса

Инструменты Бережливого образования:

1. Визуальный менеджмент (изображения; карточки канбан; знаки-указатели; информационные стенды с памятками, плакатами).

2. Зонирование (деление рабочего участка на зоны и четкое обозначение их границ; материалы и оборудование в пределах зоны отмечаются особыми идентификационными знаками)

3. Время такта (интервал времени, периодичность, *ритм, цикличность, с которой производится работа для наилучшей производительности*).

4. Стандартная (стандартизированная) работа (документы, описывающие шаги в процедуре, которым необходимо следовать; обычно состоят из текста, графиков, рисунков и фотографий, облегчающих понимание процедуры). Стандарт – инструкция, в которой зафиксирован лучший опыт выполнения определенной операции; постоянно обновляется и актуализируется

5. Пять «С» (5С) – пять шагов к рациональной организации рабочего места: сортировать, соблюдать порядок, содержать в чистоте, стандартизировать и совершенствовать. Термин происходит от пяти японских слов: *seri* («сортировать»), *seiton* («ставить на место»), *seisi* («сиять»), *seiketsu* («стандартизировать») и *shitsuke* («поддерживать»).

Материалы

для визуального менеджмента.

Плакат - памятка о правильной посадке за учебным столом.

Памятки о чистоте, о проветривании кабинета.

Указатели зонирования пространства в школе (зона кабинетов, зона физкультурного зала, зона столовой, зона рекреаций, зона администрации, зона гигиенических помещений, зелёная зона) – цветовое деление, картинки, значки – символы.

Инструкция (в виде фото) рациональной организации рабочего места ученика и учителя в классе.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). /Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников/

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Инструменты Бережливого образования:

- 1. Визуальный менеджмент** (информационные стенды с плакатами)
- 2. Время такта** (ритмизация деятельности).
- 3. Канбан** (карточки, таблички, разметки).
- 4. Стандартная (стандартизированная) работа** (*инструкция из рисунков и фотографий, облегчающих понимание процедуры*).

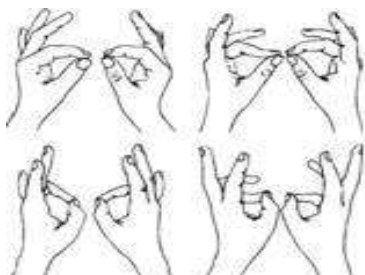
Материалы.

Плакат «Полезные продукты».

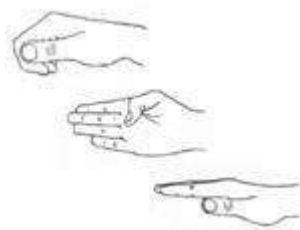
Плакат «Природные витамины».

**Инструкция (из рисунков и фотографий)
для выполнения кинезиологических упражнений**

«Колечко»



«Кулак-ребро-ладонь»



«Лезгинка».



Рисунок 1 – Образец инструкции из рисунков для выполнения кинезиологических упражнений

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

1. Валеопазузы – это одно-двух минутные информационные вставки о здоровье на уроках; короткие беседы, направленные на формирование здоровьесберегающих привычек.

Инструменты Бережливого образования:

- 1. Визуальный менеджмент.**
- 2. Зонирование.**
- 3. Канбан.**

Материалы.

**Цветовые карточки (канбан) для валеопауз по зонам класса:
математическая, языковая, естественно-научная, сенсорная,
практической жизни для зонирования пространства**

Примеры зонированных валеопауз.

Задача с валеологическим содержанием для математической зоны

В улыбке человека участвует 18 лицевых мышц, а для гримасы неудовольствия приходится напрягать на 25 мышц больше. Какое количество мышц мы используем для выражения своего плохого настроения? Какое значение оказывают эмоции на здоровье человека?

Задание с валеологическим содержанием для естественно-научной зоны.

Зубные врачи не рекомендуют есть очень горячую пищу. Почему?

Ответ. Различные части зуба имеют разные коэффициенты расширения. При резком нагревании зуба в нем возникают напряжения, которые могут вызвать трещины в эмали.



2. Создание благоприятной психологической атмосферы.

Технология приветствия. Организация эмоционального настроения.

Инструменты Бережливого образования:

1. Визуальный менеджмент. 2. Время такта (Takt time) – ритмизация деятельности. 3. Канбан.

Материалы

Памятка валеологичной организации учебного дня.

Улыбайся!



Приветствуй!



Читай и пой!

Список песен, улучшающих настроение:

1. Песня «Улыбайся!» группа IOWA,
2. Песня «Включаем радость, выключаем грусть» Ф. Киркоров,
3. «Песенка о хорошем настроении» из к/ф «Карнавальная ночь» («И улыбка без сомненья вдруг коснётся ваших глаз, и хорошее настроение не покинет больше вас») Л. Гурченко
4. Песня «Сердце» из к/ф «Весёлые ребята» («Спасибо, сердце, что ты умеешь так любить») Л. Утёсов
5. Песня «Учиться надо весело». (« Учиться будем весело, чтоб хорошо учиться»). Автор К. Ибряев, исполняет детский хор .
6. Песня «Улыбка» («От улыбки станет всем светлей») В. Шаинский.

Помогай!



Карточки-памятки жестовой рефлексии (Канбан)

Могу помочь!
Нужна помощь!

Благодари!



3. «Уроки здоровья», Уроки правильного питания

Инструменты Бережливого образования:

1. Визуальный менеджмент. 2. Точно в срок (Точно вовремя).

Материалы.

Памятка «Режим питания»

Плакат «Полезные продукты»

Плакат «Природные витамины»

4. Технологии валеологического просвещения родителей – это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей учащихся, обретение ими валеологической компетентности.

Инструменты Бережливого образования:

1. Визуальный менеджмент. 2. Картирование потока создания ценности

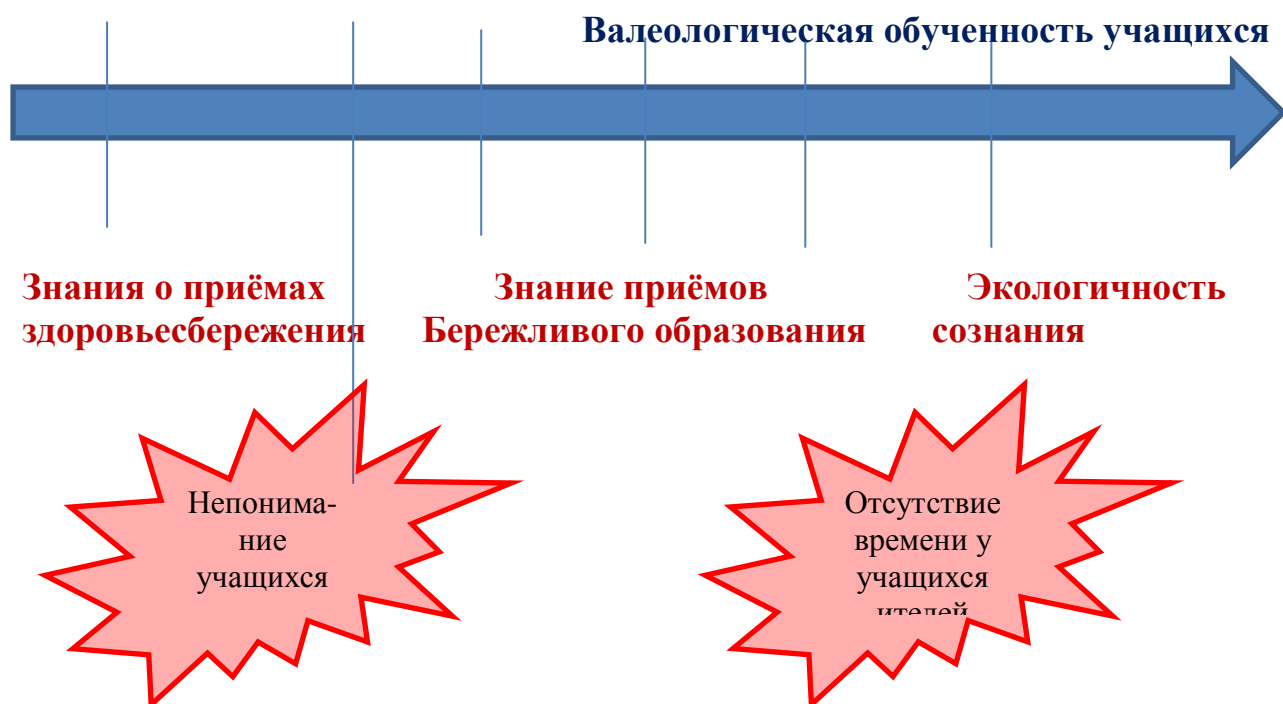
Материалы.

Памятка для родителей «Как прожить хотя бы один день без нервозности, поучений, взаимных обид

- будьте ребенка спокойно: проснувшись он должен увидеть вашу улыбку и услышать ваш ласковый голос, не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки, даже если «вчера предупреждали»;
- провожая ребенка в школу, обойдитесь без предупреждений и наставлений. Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов. Ведь у него впереди трудный день;
- забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если же ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то. Не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте, это не займет много времени;
- если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам;
- после школы не торопите садиться за уроки, необходимо 2–3 часа отдыха для восстановления сил. Лучшее время для выполнения уроков с 15 до 17 часов;
- не заставляйте делать уроки в один присест, после 15–20 минут занятий необходимы 10- 15-минутные «переменки»;
- во время приготовления уроков дайте возможность работать самому. Но если уж нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка, похвалы, даже, если не очень получается) – необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках;
- в общении с ребенком старайтесь избегать условий, излишних обещаний;
- найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку;
- будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учебы;
- перед сном не вспоминайте неприятностей

Картирование потока создания ценности

Карты целевого потока



3. **Коррекционные (социально-психолого-педагогические) технологии**

Инструменты Бережливого образования.

1. Визуальный менеджмент. 2. Стандартная (стандартизированная) работа. 3. Канбан. 4. Время такта (Takt time).

1). Технологии арт-педагогики (изотерапия, сказкотерапия, библиотерапия, куклотерапия, драматерапия, музыкотерапия, фототерапия, паркотерапия).

2.) Психогимнастика

1-2 раза в неделю по 25-30 мин. Направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

Материалы.

Коллаж арт-педагогических направлений (фото и рисунки)

Кластер антистрессорных упражнений

Памятка «Приёмы поднятия настроения»



Рисунок 2 – Кластер антистрессорных упражнений

Памятка «Приёмы поднятия настроения»

- подойди к зеркалу, посмотри на себя – улыбнись, так как мимическая мускулатура при улыбке управляет выбросом гормона радости – эндорфина (при тревожном, грустном настроении происходит выброс гормона тревоги – адреналина);*
- с улыбкой скажи себе что-нибудь приятное и жизнерадостное: «Ты молодец, ты просто умница!»;*
- подумай о том, что (или кто) приносит тебе радость, улучшает настроение (мороженое, игра на компьютере, родной человек, летний отдых и т.п.);*
- попробуй нарисовать свое настроение на бумаге с помощью линий, символов, различных цветов;*
- съешь шоколадку – это поднимает настроение;*
- спой бодрящую песенку, спляши быстрый танец;*
- потопай ногами, чтобы дать физический выход своей отрицательной энергии, вместе с ней уйдет и злость;*
- выскажи свои чувства – расскажи кому-нибудь о своем плохом настроении: родственникам, подруге, другу, собаке, кошке, кукле;*
- наполни злостью шарик: надуй шарик, завяжи и брось его в воздух, с ним твоё плохое настроение улетит;*
- обними кого-нибудь, физический контакт усиливает положительные эмоции, ты поймёшь, что не одинок во вселенной;*
- займись делом, например, помой посуду, почитай книгу, займись спортом, поговори с друзьями.*
- подойди к зеркалу, посмотри на себя – улыбнись, так как мимическая мускулатура при улыбке управляет выбросом гормона радости – эндорфина (при тревожном, грустном настроении происходит выброс гормона тревоги – адреналина);*
- с улыбкой скажи себе что-нибудь приятное и жизнерадостное: «Ты молодец, ты просто умница!»;*
- подумай о том, что (или кто) приносит тебе радость, улучшает настроение (мороженое, игра на компьютере, родной человек, летний отдых и т.п.);*
- попробуй нарисовать свое настроение на бумаге с помощью линий, символов, различных цветов;*
- съешь шоколадку – это поднимает настроение;*
- спой бодрящую песенку, спляши быстрый танец;*
- потопай ногами, чтобы дать физический выход своей отрицательной энергии, вместе с ней уйдет и злость;*
- выскажи свои чувства – расскажи кому-нибудь о своем плохом настроении: родственникам, подруге, другу, собаке, кошке, кукле;*
- наполни злостью шарик: надуй шарик, завяжи и брось его в воздух, с ним твоё плохое настроение улетит;*
- обними кого-нибудь, физический контакт усиливает положительные эмоции, ты поймёшь, что не одинок во вселенной;*
- займись делом, например, помой посуду, почитай книгу, займись спортом, поговори с друзьями.*

3). Технологии воздействия цветом.

Цветотерапия.

Заменить **красный цвет** ручки учителя как тревожный и агрессивный на более спокойный и комфортный для восприятия **зеленый цвет**.

Светофор.

Визуальный менеджмент (Визуализация) – общепринятые методы визуального управления. (Цветовое кодирование; изображения/графики; карточки канбан; знаки-указатели; информационные стенды; контрольные листы; андон (цветные лампочки).

Андон («цветные лампочки») – средство информационного управления, которое дает представление о текущем состоянии процесса, а также указывающее на потенциальные проблемы.

Материалы.

Знаковая символика. «Светофор» как способ само- и взаимоконтроля



4) Технологии самоконтроля и рефлексии

Инструменты Бережливого образования.

1. Визуальный менеджмент. 2. PDCA (Планируй. Делай. Проверь. Действуй.) – Цикл Деминга. 3. Картирование потока. 4. Стандартная (стандартизированная) работа.

Материалы.

Листы самоконтроля.

«Линия времени»

**Алгоритмы пошагового контроля
Карточки для рефлексии**



Рисунок 3 – Листы самоконтроля

Целеполагание: приём «Линия времени»

Я – хороший ученик

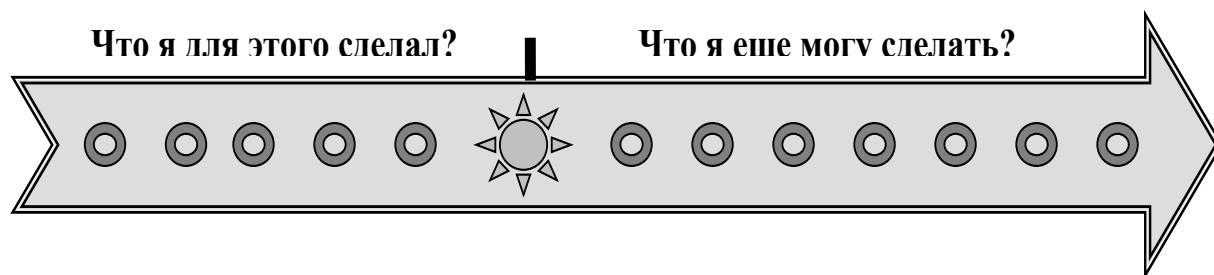


Рисунок 4 – Целеполагание: приём «Линия времени»

Направления для целеполагания: «Я – хороший человек», «Я – хороший ученик», «Я – хороший читатель», «Сдать ЕГЭ» и т.п.

Параметры успешности по вопросам «Что я для этого сделал?», «Что я еще могу сделать?» по направлению «Я – хороший ученик»: регулярно посещал (буду посещать) все занятия (уроки), участвовал (буду участвовать) в конференциях, олимпиадах, конкурсах, углублял (буду углублять) свои знания и умения на факультативах, кружках, в проектной деятельности, регулярно занимался (буду заниматься) самообразованием по интересующей меня тематике и т.д.

Алгоритм пошагового контроля

Тема: «Списывание текста. Деление слов на группы»

«Тетради по письму». 1 класс.

Автор учебника: Н.В. Нечаева

Составитель Т.Е. Баюрова

1. Прочитай слова.
 2. Задай к ним вопросы.
 3. Распредели слова в две группы. Запиши.
 4. Проверь работу соседа по парте.
 5. Оцени её по критериям: П. А. К.
- П – правильность, А – аккуратность, К – красота

Карточка для рефлексии

Тема: «Определение площади фигуры сложной конфигурации»

«Математика». 3 класс.

Авторы учебника: И.И. Аргинская, Е.И. Ивановская, С.Н. Кормишина

Составитель Т.М. Климова

*Я знаю как находить площадь прямоугольника.
Я могу делить сложные фигуры на удобные прямоугольники.
Я умею выполнять необходимые измерения.
Я умею выделять окончания имён существительных.
Я справился с нахождением площади сложной фигуры.
Я доволен своей работой на уроке.*

***Более высокий уровень самостоятельности заполнения
Карточка для рефлексии***

Я знаю,

Я знаю,

Я умею

Я умею

Я хотел бы

узнать

Я хотел бы

научиться

Я доволен своей работой на уроке да не очень нет

3) Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).

Инструменты Бережливого образования.

1. Визуальный менеджмент.

Направленность этих технологий – создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это – обустройство пришкольной территории, зеленые растения в классах, рекреациях, участие в природоохранных мероприятиях.

1) Экология природы – Паркотерапия – это восприятие природы, деревьев.

Материалы

Плакат «Эмоциональное воздействие деревьев»

Бодрящие (пирамидальные) деревья



Успокаивающие (шарообразные) деревья



2) Экология пространства – организация пространства в классе
Разнообразная расстановка парт в классе.

**Инструменты Бережливого образования.
Стандартная (стандартизированная) работа
Пять «С» (5С)**

Материалы.

**Инструкция (в виде фото) рациональной организации рабочего места
ученика и учителя в классе.**

Правила 5 С.

Пять шагов к рациональной организации рабочего места:

сортировать,

соблюдать порядок,

содержать в чистоте,

стандартизировать

совершенствовать.

**Стандартная организация рабочего места не меняется при изменении
пространства**



Глоссарий (терминологический словарь)

Раздел «Здоровьесберегающие технологии»

Валеология – это наука, занимающаяся изучением здоровья человека через образование. Заниматься здоровьем надо не только и не столько там, куда люди приходят со своими болезнями, а там, где они обучаются (в детском саду, школе, в колледже, в институте), заботе о здоровье надо научить.

Валеологизация образовательной среды – воспитание культуры здоровья и формирование здоровьесберегающих условий в образовательном учреждении.

Валеопазузы – это одно-двух минутные информационные вставки о здоровье на уроках; это короткие беседы, направленные на формирование здоровьесберегающих привычек.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Педагогическая технология – совокупность психолого-педагогических установок, форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть инструментарий педагогического процесса

Эмоциональное здоровье – составная часть психологического здоровья человека; позволяет сохранять целостное эмоциональное отношение к себе и к миру, преобразовывать отрицательные эмоции и порождать положительно окрашенные переживания; способность человека понимать свои чувства и чувства других, умение их выражать, управлять ими.

Эмоциональное здоровье способствует комфортному самоощущению человека среди других. Позволяет быть чувствительным к эмоциональным состояниям других людей.

Параметры эмоционального здоровья учащихся: 1) *эмоциональность* (эмоциональная сфера, в структуру которой входят эмоциональные состояния, эмоции, чувства, эмоциональный фон как форма выражения эмоционального состояния; 2) *эмотивность* (поведенческие особенности, знание и понимание эмоций, контролирование эмоций, личностные эмотивные качества).

Эмоциональность – эмоции носят естественный спонтанный характер, являются открытой демонстрацией чувств; незапланированное проявление эмоций сфокусирована в большей степени на самом субъекте (это – эмоции для себя).

Эмотивность – проявление эмоций носит преднамеренный характер и представляет собой определенную стратегию коммуникативного поведения; сознательная, запланированная демонстрация эмоций направлена на адресата (это – эмоции для других).

Эмоциональная коммуникация – спонтанная незапланированная естественная демонстрация эмоций как проявление внутренних эмоциональных состояний, необязательно учитывающая реакцию собеседника или окружающих. (Импульсивность эмоций).

Эмотивная коммуникация – это сознательная, контролируемая демонстрация эмоций, которая используется в стратегических целях: воздействие на окружающих, демонстрация лояльности, доброжелательности, предупреждение возможного конфликта. (Контролируемость эмоций).

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиологическое упражнение – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие.

Раздел «Качество образования»

Качество общего образования:

– соответствие *целей и результатов* общего образования современным социальным требованиям;

– *соответствие условий образовательной деятельности требованиям сохранения здоровья учащихся и обеспечения психологического комфорта для всех участников образовательного процесса.*

Качество обучения – это комплексная характеристика образовательной деятельности и подготовки обучающегося, выражающая степень его соответствия федеральным государственным образовательным стандартам, образовательным стандартам, федеральным государственным требованиям и (или) потребностям физического или юридического лица, в интересах которого осуществляется учебная деятельность.

Качество образования в школе – совокупность существенных свойств и характеристик результатов образования, способных удовлетворить потребности самих школьников, общества, заказчиков на образование.

Обученность: 1) наличный, имеющийся запас знаний; 2) сложившиеся учебные действия, умения и навыки, умения учиться.

Параметры внутренней системы оценки качества образования в школе формируются исходя из триединства составляющих качества обучения: качества условий; качества содержания (программ, процессов); качества результатов.

Показатели качества образования в школе: 1) обученность; 2) уровень воспитанности; 3) степень развитости личности; 4) степень социализированности личности; 5) динамика изменений здоровья детей.

Состояние здоровья учащихся – самый показательный конечный результат любой образовательной системы.

Экологичность сознания обусловлена двусторонним взаимодействием человека с окружающей средой. Среда оказывает влияние на человека, а человек – на среду (антропогенное воздействие).

Экологичность сознания – совокупность знаний, эмоций и представлений человека о природе, её элементах, связях и соответствующего поведения по отношению к ней.

Структурные компоненты экологического сознания: определенный объем экологического сознания (то есть предельное количество экологических представлений, одновременно содержащихся в сознании; отношение к объектам природы (антропоцентрическое и экоцентрическое) экологическая установка; экологическая направленность (система эмоционально-ценностных отношений, мотивы личности, побуждающие ее к экологической деятельности).

Критерии эффективности формирования экологичности сознания: уровни развития чувственных (эмоциональных), когнитивных и конативных (поведенческих) представлений об объектах природного мира (или объем сознания), субъективное отношение к природе, характеризующееся экоцентрической направленностью и установкой на взаимодействие с ней; субъектная стратегия поведения с природными объектами (или активизации экологического поведения).

Раздел «Инструменты Бережливого производства»

Инструменты LEAN Бережливое производство (система Lean) – особый подход к организации управления на предприятии.

Инструменты KAIZEN – постоянные и непрерывные улучшения шаг за шагом во всех процессах

Андон (в переводе с японского «лампа», англ. andon) – средство информационного управления, которое дает представление о текущем состоянии процесса, а также при необходимости указывающее на потенциальные проблемы. К таким информационным средствам могут относиться: цветные лампочки (обычно располагаемые друг над другом), световое табло, информационные панели, доски, стенды, мониторы.

Визуальный менеджмент (Визуализация) – общепринятые методы визуального управления. (Цветовое кодирование; изображения/графики; карточки канбан; знаки-указатели; информационные стенды; контрольные листы; андон (цветные лампочки).

Время такта – интервал времени, периодичность, *ритм, цикличность, с которой производится готовая продукция по запросу потребителя для наилучшей производительности.*

Зонирование – деление рабочего участка на зоны и четкое обозначение их границ. Контейнеры, материалы и оборудование в пределах зоны обычно помечены особыми идентификационными знаками

Кайдзен – непрерывное пошаговое улучшение операций и процессов, каждый раз добавляющее ценность.

Канбан – карточка или табличка, прикрепляемая к контейнеру с материалами, которая координирует подачу материалов на производственной линии. Может иметь форму разметки на полу, полках или столах.

Картирование потока создания ценности – определение всех конкретных действий, производимых в пределах потока создания ценности. Такое графическое представление действий включает в себя: время, расстояния, перемещение материалов, контроль и операции, создающие ценность. **Ценность** – определяется заказчиком как ожидаемое качество.

Поток – последовательное и непрерывное выполнение действий по направлению производственной линии.

Процесс – серия отдельных действий для производства изделия или услуги.

Пять «С» (5С) – пять шагов к рациональной организации рабочего места: сортировать, соблюдать порядок, содержать в чистоте, стандартизировать и совершенствовать. Термин происходит от пяти японских слов: seri («сортировать»), seiton («ставить на место»), seisi («сиять»), seiketsu («стандартизировать») и shitsuke («поддерживать»).

Пять «почему» (5 «почему») – методика поиска первопричины проблем для выработки эффективных корректирующих или превентивных мер, основанная на пятикратном последовательном повторении вопроса «почему?».

Стандартные операционные процедуры – документы, описывающие шаги в процедуре, которым необходимо следовать. Обычно состоят из текста, графиков, рисунков и фотографий, облегчающих понимание процедуры.

Стандарт – инструкция, в которой зафиксирован лучший опыт выполнения определенной операции; постоянно обновляется и актуализируется

Точно в срок (точно вовремя) – система, при которой изделия производятся и доставляются в нужное место точно в нужное время и в нужном количестве. Устраняются простои и скопление материалов между операциями. Хороший способ снизить запасы материалов, готовых изделий, размеры занимаемых площадей.

PDCA (Планируй. Делай. Проверь. Действуй.) – Цикл Деминга – постоянный круг регулирования усовершенствования продукта. Метод для обеспечения не только планирования и внедрения, но и проверки того, действительно ли мероприятия улучшили систему. Plan – Планируй изменения для улучшений. Do – Реализуй это изменение в небольшом масштабе Check – Изучи результаты. Ответь на вопрос: чему мы научились? Act – Действуй.