Н.В.Лядова

ГБУ ДПО «Институт развития образования

Пермского края»

**Оценка результатов обучения здоровому образу жизни в контексте требований ФГОС**

Обозначенные в Федеральных государственных образовательных стандартах три вида планируемых результатов при освоении основной образовательной программы в основной школе (универсальные учебные действия) могут быть получены и при реализации программы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни [1].

Для достижения планируемых предметных знаний, умений в сфере ЗОЖ следует использовать типовые задания, выполняя которые ученики получают возможность повысить уровень своей предметной грамотности по разным направлениям-компонентам здорового образа жизни, как-то: научатся планировать свой распорядок (режим) дня; составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики, самотренировки; составлять индивидуальное меню (рацион питания) в соответствии с возрастными гигиеническими нормативами, составлять ежедневный комплекс закаливающих процедур; составлять дневник наблюдения за динамикой своего физического развития, своих физических качеств, показателей здоровья и др. При выполнении этого задания также будут формироваться и развиваться универсальные учебные действия (УУД).

Приведем пример варианта такого типового задания, выполнив которое ученик узнает о регламентируемых (обязательных) компонентах режима (распорядка) дня (получит предметные знания), научится планировать свой распорядок дня (разовьет регулятивные умения), анализировать его соответствие возрастным гигиеническим нормативам (разовьет познавательные умения), а также оценивать его качество и, в случае необходимости, корректировать его (разовьет регулятивные умения).

Предполагается, что учитель использует это задание на уроке (занятии), проводимом для учеников 5-6-х классов, по теме *«Режим дня. Планируем день»*. Такая тема изучается в рамках предметов «Физическая культура», «ОБЖ».

*Учебная цель учителя:* научить планировать свою деятельность и отдых в течение дня, чтобы успевать делать много интересных, важных и полезных дел и при этом не переутомляться (научиться управлять своим временем, осуществлять тайм-менеджмент).

*Задачи:*

- развитие представления об основных, в том числе, регламентируемых санитарным законодательством (обязательных) компонентах режима дня (воздействие на когнитивную сферу);

- формирование убежденности в том, что время – ценный ресурс в достижении жизненных целей, формирование интереса к деятельности, связанной с планированием, анализом и оценкой своего распорядка дня (воздействие на личностную сферу);

- развитие навыка эффективного планирования своей деятельности в течение дня, анализа, оценки и коррекции своего распорядка дня (воздействие на поведенческую сферу).

*Задания по теме:*

*Задание 1.* Составь свой фактический распорядок обычного учебного дня, внося данные в таблицу 1 (колонки 1, 2).

*Задание 2.* Посчитай и запиши в колонке 3 таблицы 1 продолжительность в часах (минутах) каждого компонента распорядка (режима) дня.

Таблица 1.

Распорядок (режим) дня

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Дела и мероприятия(компоненты распорядка дня) | Продолжительность дел, мероприятий(компонентов распорядка дня) |
| 1 | 2 | 3 |
| … |  |  |
| … |  |  |
|  |  |  |

Например, ученик заполнил таблицу 1. следующим образом:

Распорядок дня

(заполненная таблица)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Дела и мероприятия(компоненты распорядка дня) | Продолжительность дел, мероприятий(компонентов распорядка дня) |
| 1 | 2 | 3 |
| 7.00 | Подъем |  |
| 7.00-7.20 | Уборка постели, умывание | 20 мин. |
| 7.20-7.35 | Завтрак | 15 мин. |
| 7.35 -7.45 | Сборы в школу | 10 мин. |
| 7.45-8.20 | Дорога в школу | 35 мин. |
| 8.30-14.30 | Занятия в школе | 6 час. |
| 11.40-12.00 | Горячий завтрак в школе | 20 мин. |
| 14.30-15.15 | Дорога из школы | 45 мин. |
| 15.15-15.45 | Обед | 30 мин. |
| 15.45-16.45 | Просмотр телепередач, игра за компьютером  | 1 час (60 мин) |
| 16.45-17.15 | Дорога в спортивную школу | 0,5 час. (30 мин.) |
| 17.30-19.00 | Занятие в спортивной секции | 1,5 час. |
| 19.00-19.30 | Дорога из спортивной школы домой | 0,5 час. (30 мин.) |
| 19.30-19.50 | Ужин | 20 мин. |
| 19.50-20.20 | Свободное время | 30 мин. |
| 20.20-21.50 | Выполнение домашнего задания | 1,5 часа  |
| 21.50-23.10 | Игра за компьютером | 1 час.20 мин. |
| 22.10-23.30 | Подготовка ко сну: умывание, душ, расправление постели | 20 мин. |
| 23.30-7.00 | Ночной сон | 7,5 час. |

*Задание 3.*

- Заполни первую строку в таблице 2.

- Проанализируй и оцени правильность своего распорядка дня по всем режимным компонентам и по их продолжительности, сравнивая их с гигиеническими нормативами, представленными в таблице 3.

- Сделай в таблице 2 вывод, в котором приведи обоснованную оценку правильности своего распорядка дня.

Шкала оценки: «считаю свой распорядок дня правильным, потому что …»; «считаю свой распорядок дня не совсем правильным, потому что…»; «считаю свой распорядок дня неправильным, потому что….».

- Отметь удовлетворенность или неудовлетворенность своим распорядком дня.

- Сделай саморекомендации по его улучшению, коррекции.

Таблица 2.

Оценка правильности распорядка (режима) дня с позиции гигиенических нормативов

|  |
| --- |
| Основные (регламентируемые) компоненты распорядка (режима) дня |
| Учеба в школе(продолжительность) | Горячее питание (количество раз) | Домашнее задание(продолжительность) | Прогулка(продолжительность) | Внеклассные и внешкольные занятия(продолжительность) | Просмотр телепередач, работа за компьютером (продолжительность) | Ночной сон(продолжительность) |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Вывод |  |
| Удовлетворенность |  |
| Саморекомендации по коррекции режима |  |

Например, ученик заполнил таблицу 2 следующим образом:

Оценка правильности распорядка (режима) дня с позиции гигиенических нормативов

|  |
| --- |
| Основные (регламентируемые) компоненты распорядка (режима) дня |
| Учеба в школе | Горячее питание, количество раз | Домашнее задание | Прогулка | Внеклассные и внешкольные занятия | Просмотр телепередач, работа за компьютером | Ночной сон |
| Нет отклонений от норматива | Ем 4 раза в день, что соответствует нормативу | Затрачиваю меньше времени, чем допустимо.Это хорошо | Гуляю, пока иду в школу и из школы. Всего примерно 2 часа, что соответствует нормативу | Занимаюсь в секции дзю-до 1,5 часа, что соответствует нормативам | Затрачиваю примерно 2 часа 20 минут, что почти соответствует нормативам | Сплю меньше, чем положено на 2 часа. Это отклонение от норматива |
| Вывод | Мой распорядок дня считаю правильным, за исключением времени продолжительности сна. |
| Удовлетворенность | В целом мой распорядок дня меня устраивает, хотя хотелось бы, чтобы было еще время поиграть во дворе с друзьями. |
| Саморекомендации по коррекции режима | Сократить время за TV и компьютером. Ложиться спать не в 23.30, а в 22. ☺ |

Таблица 3.

Гигиенические нормативы продолжительности основных видов деятельности школьников в сутки (в астрономических часах) [2]

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Учеба в школе | Горячее питание, количество раз в день | Домашнее задание | Прогулка | Внеклассные и внешкольные занятия  | Просмотр телепередач, работа за компьютером | Ночной сон |
| 5 | 8.30-14.30 | 4-5 раз через 4-5 часов | до 2,5 часов  | 3 часа | 1-2 часа | 1,5 часа | 9,5-10,5 часов |
| 6 | 8.30-14.30 | 4-5 раз через 4-5 часов | до 2,5 часов  | 2,5 часа | 1-2 часа | 1,5 часа | 9,5-10,0 часов |

Ученику важно знать, насколько правильно составлен им распорядок (режим) дня и насколько его оценка соответствует оценке учителя.

Изучая выполненные учеником задания, учитель оценивает правильность составленного распорядка дня, правильность анализа, выводов и оценки, сделанных учеником, умение ученика корректировать режим.

В примере с нашим учеником, можно увидеть, что им пропущен такой регламентируемый элемент режима дня как прогулка на открытом воздухе. Возможно, он посчитал, что дорога в школу может считаться прогулкой, хотя это не так. Просмотр телепередач, игра за компьютером занимают слишком много времени, больше положенных на 50 мин. Недостаточность сна составляет 2 часа. Такой режим дня не может считаться правильным, даже, несмотря на то, что ребенок занимается в спортивной секции, т.к. имеет место грубое его нарушение по продолжительности сна и отсутствию прогулок и большому количеству времени, проведенному за ПК и TV.

А какой вывод делает ученик? Его вывод недостаточно правилен, недостаточно логичен и обоснован, т.к. ученик в целом оценивает свой режим дня как правильный, что может говорить о недостаточном предметном знании темы «Режим дня».

А вот рекомендации по коррекции режима дня даны правильные, но недостаточные. Следовало бы еще найти время для полноценной прогулки на свежем воздухе.

*Система оценивания ожидаемых результатов по сформированности у обучающихся умений по составлению режима дня, включающая критерии, механизмы, способы, процедуры оценивания*

ФГОС предлагают внедрить в отечественную практику контроля образовательных результатов новую систему оценивания учебных достижений, которая строится на следующих основаниях [3,4]:

- оценивание является постоянным процессом, интегрированным в образовательную практику;

- оценивание может быть только критериальным. Основными критериями оценивания выступают ожидаемые результаты, соответствующие учебным целям;

- критерии оценивания и алгоритм выставления отметки должны быть заранее известны и педагогам и обучающимся и могут вырабатываться ими совместно;

- система оценивания выстраивается таким образом, чтобы ученики включались в контрольно-оценочную деятельность, приобретая навыки и привычки к самооценке.

Оценивание направляет учение: выполнив задания, ученики узнают о том, какого уровня они достигли, пройдя ту или иную тему, курс, и в каком направлении им нужно двигаться дальше.

В приведенном выше варианте выполнения типового задания по составлению режима дня учеником 5-го (6-го) класса можно применить следующие критерии и систему оценивания:

*Критериальное оценивание умений планировать, анализировать, оценивать и корректировать свой распорядок (режим) дня*

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели****(умения)** | **Уровни оценивания, баллы** |
|   | **Высокий**5 - 4,5 баллов | **Средний**4 - 3,5 балла | **Низкий**3 - 2 балла |
| **Предметные:** |  |  |  |
| 1. Умение включить сразу в составляемый режим дня или в процессе его корректировки все регламентируемые санитарным законодательством (обязательные) компоненты режима суток | Все регламентируемые санитарным законодательством (обязательные) компоненты режима дня присутствуют (сразу или после корректировки):- учебная деятельность, включающая и выполнение домашнего задания;- режим питания (4-х-5-ти разовый прием пищи);- прогулка на открытом воздухе;- отдых по собственному выбору;- сон. | Отсутствуют один или два регламентируемых компонента даже после корректировки режима, например: отсутствует прогулка, или имеет место 2-х или 3-х разовое питание. | Отсутствуют больше двух регламентируемых компонента даже после корректировки режима |
| **Познавательные:** |  |  |  |
| 2. Умение анализировать свой режим, сравнивая с гигиеническими нормативами, делать выводы и давать ему адекватную самооценку |  Вывод правилен, логичен, обоснован. Самооценка режима соотнесена с гигиеническими возрастными нормативами |  Вывод недостаточно правильный (не учитываются имеющиеся 1-2 отклонения), недостаточно обоснован. Самооценка режима не полностью соотнесена с гигиеническими возрастными нормативами  |  Вывод неправилен, нелогичен, не обоснован. Самооценка режима не соотнесена с гигиеническими возрастными нормативами |
| **Предметные (регулятивные):** |  |  |  |
| 3. Умения делать корректировку своего режима, составить для себя режим дня, учитывая особенности своего организма и деятельности | Корректировка полностью соотнесена с гигиеническими возрастными нормативами. Все пункты соответствуют по чередованию и продолжительности гигиеническим возрастным нормативам. Учтены свои интересы и особенности организма | Корректировка не полностью соотнесена с гигиеническими возрастными нормативами.  Пропущены 1-2 пункта, или продолжительность 1-2-х пунктов не соответствует гигиеническим возрастным нормативам | Корректировка не соотнесена с гигиеническими возрастными нормативами или не приведена вовсе. Пропущено более 2-х важных пунктов, или их продолжительность не соответствует гигиеническим возрастным нормативам |

Шкала оценивания для определения уровня сформированности знаний и умений по составлению распорядка (режима) дня

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень сформированности знаний и умений по составлению распорядка (режима) суток | Оценка в баллах |
| 1. Высокий | ≥ 14 |
| 2. Средний | 13,5-11,5 |
| 3. Низкий | ≤11 |

Выполнение задания нашим учеником можно оценить следующим образом:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № показателя | Показатель (умения) | Балл |
| 1 | Умение включить сразу в составляемый режим дня или в процессе его корректировки все регламентируемые санитарным законодательством (обязательные) компоненты режима суток | 4 |
| 2 | Умение анализировать свой режим, сравнивая с гигиеническими нормативами, делать выводы и давать ему адекватную самооценку | 3,5 |
| 3 | Умение делать корректировку своего режима | 4 |
|  | **Сумма баллов** | **11,5** |
|  | **Уровень сформированности знаний и умений по составлению распорядка (режима) суток** | **средний** |

Такое критериальное оценивание позволяет ученику увидеть, свои слабые стороны по изучению данной темы, а именно, что он еще недостаточно знает регламентируемые, т.е. обязательные компоненты режима дня, их продолжительность в соответствии с возрастными гигиеническими нормативами, и, следовательно, не может пока дать ему правильную самооценку и полностью скорректировать его. Учителю такая система оценивания позволит улучшить методику обучения по этой теме.

*Выводы*

### Предложенные критерии и система оценки предметных результатов в сфере ЗОЖ могут служить ориентиром для выбора учителем, классным руководителем, специалистом ОО соответствующих содержания, форм, средств, здоровьесберегающих технологий, типовых заданий, учебно-исследовательской, проектной деятельности обучающихся.

**Литература**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897.
2. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.2.2821-10.
3. Д.Д. Данилов Технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
4. Пинская М.А. Новые формы оценивания. Начальная школа / М.А.Пинская, И.М.Улановская. М.: Просвещение, 2013. –80 с. – (Работаем по новым стандартам). ISBN 978-5-09-025750-3.