



Школа цветного настроения

Проектирование здоровьесберегающей образовательной среды

Е.Г. НОВОЛОДСКАЯ,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры валеологии, доцент кафедры сервиса и туризма, Алтайская государственная академия образования им. В.М. Шукшина, г. Бийск, Алтайский край

В данной статье рассматриваются теоретические основы цветооздоровления и возможности его использования в системе образования. Представлен опыт проектирования здоровьесберегающей деятельности и организации творческой работы младших школьников на примере реализации проекта «Школа цветного настроения».

Ключевые слова: проект, творчество, проектирование здоровьесберегающей деятельности, проектирование здоровьесберегающей образовательной среды.

Нас окружает разноцветный мир. Влияние цвета неповторимо, неординарно и во многом зависит от нашего настроения, пола, возраста. Очень интересно постигать тайны цветотерапии. Это направление в древности называли ра-терапия, или лечение цветами радуги. Древние греки оставили записи о солнечной терапии. Древнеегипетские врачи рекомендовали носить одежду определенного цвета как средство исцеления от различных недугов. Древние восточные целители считали, что уникальная способность цвета заключается в его возможностях врачевать тело и душу. Постулат врачей при дворе древних китайских императоров гласил: «Все оттенки красного отвечают за физическое здоровье тела, синие тона помогают «настроить» разум, желтая гамма отвечает за душевное состояние».

E.G. Novolodskaya, candidate of pedagogical science, associate professor of valeology at the chair of service and tourism, Altai State Academy of Education named after V.M. Shukshin, Biysk, Altai territory.

Colour mood school

The article deals with theoretical foundations of health improvement by colour and possibility of using it in the system of education. The experience of health-saving activity design and organization of junior school students' creative work on the example of realizing project «Colour mood school» is presented.

Key words: project, creation, health-saving activity planning, design of health-saving educational environment.

Контакт с автором: novolodskayaEG2508@mail.ru

Цвет может содействовать или препятствовать функциональным процессам организма. Выбор его во многом обусловлен характером психофизиологического воздействия на человека. По этому параметру все цвета делятся на три группы: возбуждающие цвета (красный, желтый, оранжевый); тормозящие (синий, фиолетовый, черный); нейтральные (белый, серый).

Чем интересны для педагогики основы цветотерапии? На наш взгляд, основы цветотерапии можно эффективно использовать при проектировании здоровьесберегающей образовательной среды, а именно:

- при организации интерьера школьного здания (учебных кабинетов, столовой, рекреаций и др.);
- при использовании офтальмологических тренажеров для профилактики зрительного утомления или для орга-



низации рефлексии и релаксационных пауз;

- при использовании дидактического материала с определенными цветовыми сочетаниями для привлечения внимания учащихся;
- при подборе вариантов одежды для школы и досуга;
- при достижении оздоровительного эффекта учебных занятий с использованием сочетания цветотерапии, ароматерапии, музыкотерапии и пр.

Цветотерапию можно эффективно использовать и в системе коррекционно-развивающего обучения в совокупности с другими направлениями работы (кинезиологические упражнения, организация продуктивной деятельности, анималотерапия, изотерапия, сказкотерапия, игротерапия, психогигиена).

В контексте указанных направлений мы разработали и реализовали в специальной коррекционной общеобразовательной школе-интернате № 1 г. Бийска проект «Школа цветного настроения». Охарактеризуем основные этапы проектирования здоровьесберегающей деятельности младших школьников.

Проект «Школа цветного настроения»

I. Мотивационный этап (целеполагание) — погружение в проект.

На заседании методического объединения учителя начальных классов познакомились с теорией цветооздоровления и возможными способами ее использования в учебно-воспитательном процессе [1, 2]¹. Психолог представила педагогам некоторые методики тестирования на предпочтении цвета и определение характера человека по выбору цвета, а также рассказала об особенностях восприятия цвета учащимися младшего школьного возраста.

Было принято решение в рамках тематической «Недели младшего школьника» реализовать проект «Школа цветного настроения». Мы предположили, что организация цветного жизненного пространства учеников создаст положительный эмоциональный

фон, усилит здоровьесберегающий эффект учебно-воспитательного процесса. При разработке данного проекта учитывалось оптимальное сочетание цветотерапии с другими направлениями коррекционной работы.

II. Планирование деятельности.

Учителя младших классов вместе с психологом и логопедом предварительно рассказали учащимся, как разные цвета радуги влияют на самочувствие и настроение человека.

Каждому дню недели был присвоен свой цвет и в соответствии с особенностями его восприятия предложены мероприятия для младших школьников. Ответственными за первый день «Недели младшего школьника» были назначены психолог и логопед, за остальные — учителя начальных классов.

Были определены условия для проявления учащимися своего творчества, для их вовлечения в создание цветного пространства. Им было предложено:

- подобрать сочетание цвета в своей одежде для каждого дня «Недели младшего школьника»;
- ежедневно украшать свои кабинеты воздушными шарами (они раздавались на утренних линейках) и сохранять их до конца недели;
- принимать участие в ежедневных выставках творческих работ учащихся (для этого были подготовлены специальные стенды).

Был выбран способ для определения настроения учащихся. Рядом с планом проведения «Недели младшего школьника» мы повесили яркий стенд «Поделись своим настроением» в виде радуги. На каждой дуге радуги были обозначены категории настроения: на красный — написано слово «злость», на оранжевой — «тревога», на желтой — «радость», на зеленой — «спокойствие», на голубой — «любопытность, интерес», на синей — «обида», на фиолетовой — «страх». Каждый ученик должен будет ежедневно до и после занятий выбирать «фишку настроения» и опускать ее в специальную коробку с прорезью. После вскрытия коробки можно будет определить, ка-

¹ В квадратных скобках указан номер работы из списка «Использованная работа». — *Ред.*



кое настроение преобладало у учащихся в течение недели, как оно изменялось.

III. Практически-деятельностный этап — выполнение проекта.

Понедельник — голубой, синий, фиолетовый цвета

Голубой цвет. Голубые тона — цвета-антисептики. Они дают человеку ощущение прохлады, чувство уверенности в себе. Голубым оттенкам подвластны исцеление заболеваний горла, голосовых связок и дыхательной системы, они благотворно влияют на больных с повышенной температурой. Нежно-голубой, цвет небесной сферы, способствует вдохновению, помогает познать самого себя. Густой голубой цвет активизирует умственные способности человека.

Синий цвет — самый расслабляющий. Он оказывает успокаивающий эффект. Пульс, давление крови, частота дыхания и функция бодрствования под его влиянием снижаются. Темно-синий цвет является цветовым выражением одной из основных биологических потребностей организма: физиологически — покоя, психологически — удовлетворения. Синий цвет снимает напряжение, уменьшает аппетит. Он способен помочь лечению всех органов, расположенных на лице и голове, хорошо стимулирует зрение.

Фиолетовый цвет вызывает легкую печаль и пассивность, привносит внутренний покой. В церковном культе фиолетовый цвет является символом искреннего раскаяния, смирения, кротости, стремления к уединению. Фиолетовый цвет — нечто мистическое, магическое, волшебное. В этом волшебстве — его очарование. Фиолетовый цвет отвечает за костную систему, просветляет мозг человека. Его еще называют «цветом интеллектуалов».

Поскольку голубой цвет помогает человеку познавать самого себя и активизирует его умственные способности, в первый день нашего проекта проводились психологические тесты, задания, выполняя которые ученики узнавали себя с новой стороны («Хороший ли ты друг?», «Кто твой друг?»). Также учащиеся выполняли тесты-рисунки «человек», «дом», «дерево», «семья». (На основе анали-

за данного тестирования психологом были составлены психологические характеристики учеников, которые затем были представлены учителям и родителям.) Логопед подготовил для учащихся газету со скороговорками, загадками, чистоговорками. Так как цвета этого дня отвечают за работу дыхательной системы и зрение, классные руководители познакомили учеников с упражнениями дыхательной и зрительной гимнастики.

В конце дня младшие школьники изготовили поделки — аппликации колокольчиков и васильков — цветов синего цвета. Их работы были размещены на стенде «Выставка творческих работ».

Вторник — зеленый цвет

Зеленый цвет снижает агрессивность, вносит гармонию, улучшает настроение. Все зеленые оттенки — цвета сострадания, покоя и умиротворения. Недаром каждый человек расслабляется в лесу, среди зелени деревьев, испытывает блаженство, гуляя по ковру шелковистой травы. Зеленый цвет снимает умственное и физическое напряжение, снижает кровяное давление, успокаивает. Он стабилизирует давление, исцеляет головную боль, устраняет покраснение и усталость глаз, помогает при сердечно-сосудистых недомоганиях. Во многих странах мира малахитовый цвет принят для униформы медицинского персонала операционных, так как он не только успокаивает, но и притупляет боль.

Поскольку зеленый цвет приятен для глаз, педагоги на уроках использовали его в офтальмологических тренажерах для профилактики зрительного утомления. Зеленый — цвет покоя, умиротворения, поэтому учащимся было предложено мысленно отправиться в летний лес. Под спокойную мелодию они рисовали в своем воображении, как гуляют по полянке, ходят босиком по зеленой траве, слушают голоса птиц, шум ветра, шелест листьев.

Ответственной за мероприятия вторника были проведены релаксационные минутки, игры на сдерживание двигательного автоматизма, на сплочение коллектива. В этот день младшие школьники разучивали и рассказывали стихи о природе, лете, деревьях, птицах и пр. В конце дня они выполнили рисунки и



аппликации. Учащиеся изобразили на них лес, его обитателей, зеленые летние поляны. Комментируя свои работы, они говорили о том, что, попадая в эти уголки природы, слушая шум деревьев, пение птиц, шелест травы, человек расслабляется и отдыхает.

Среда — белый цвет

Белый цвет в больших количествах оставляет ощущение холода и пустоты. Ослепительный белый цвет вызывает самогипноз, обморок. Но белый цвет имеет и целебные свойства, так как привносит в душу человека чувство умиротворения. Он укрепляет и очищает весь организм. Это цвет-усилитель, он приумножает целительную силу любого другого цвета, вместе с которым используется. Белый цвет снижает артериальное давление, но усиливает ощущение боли.

Белый — цвет снега, зимы. В этот день учащиеся вспоминали названия перелетных и зимующих птиц, наблюдали на пришкольной территории за прилетевшими к кормушкам птицами. Динамическая пауза была посвящена зимним забавам: младшие школьники играли в снежки, лепили снеговиков. Они изображали зимующих в городе птиц с помощью пантомимики. Кроме того, учащиеся познакомились со способами закаливания в зимний период, узнали о целебных свойствах молока и продуктов из него. В этот день они выполнили модели птиц в технике оригами и снеговиков в технике аппликация. Снеговики получились очень разные по настроению: веселые и грустные, добрые и злые, спокойные и активные. Мы попросили авторов рассказать о своих снеговиках, а потом коллективно обсудили, какими приемами удалось передать разное настроение в технике аппликация.

Четверг — желтый и оранжевый цвета

Оранжевый цвет дарит радость восприятия жизни, создает ощущение благополучия, стимулирует общительность и добродушие. Он взбадривает и быстро утомляет, хотя и стимулирует умственную работу.

Желтый цвет также стимулирует деятельность, способствует лучшей concentra-

ции внимания, активной работе мысли. Это цвет интеллекта, цвет жизненных сил. Он делает мудрее, стимулирует умственные способности, повышает творческие и логические способности, помогает продлить хорошее настроение, усиливает аппетит и является добрым помощником в работе желудочно-кишечного тракта.

Оранжевый и желтый — это цвета радости, добра, хорошего настроения.

Организаторы дня взяли за основу деятельности младших школьников сказочное направление, так как в сказке добро побеждает зло. Учащиеся с удовольствием инсценировали известные сказки. Были проведены конкурсы сочинения сказок. Младшие школьники писали собственные сказки и переделывали старые сказки «на новый лад». Они стремились сочинить или переделать сказки так, чтобы в них было меньше зла и обмана. В конце дня ученики нарисовали иллюстрации к известным сказкам и выполнили аппликацию «Желтые цветы».

Пятница — красный цвет

Красный цвет — это цвет воли, бурлящих страстей и неудовлетворенных желаний. Он нервирует человека, пробуждает жизненную силу, заставляет спешить, повышает кровяное давление, ускоряет ритм дыхания, усиливает потоотделение. Красный цвет излучает тепло, оказывает возбуждающее, стимулирующее действие на нервную систему. Этот цвет регулирует эмоции, помогает снятию усталости.

В пятницу за основу были взяты русские народные традиции, «красные мотивы» устного народного творчества (песенок, потешек, закличек, пословиц, поговорок, загадок). Учащиеся разрисовывали русские народные костюмы, водили хороводы, пели русские народные песни, участвовали в подвижных играх.

IV. Рефлексивно-оценочный этап.

Суббота — подведение итогов

В заключение учащимся было предложено выразить свое настроение, свое отношение к жизни, свое мироощущение. На по-



лу рядом с одной простыней были разложены мелки радостных, жизнеутверждающих цветов, рядом с другой — мрачных.

Большинство учеников рисовали на первой простыне. Они изобразили цветы, улыбки, сердечки и т.д. Эти рисунки можно рассматривать как символы добра, радости, счастья, любви. Они свидетельствуют о прекрасном настроении учеников. Очень интересно, что несколько учеников нарисовали флаг России, сказав при этом, что осознают себя как будущее своей страны.

О том, что не все учащиеся пребывали в мажорном настроении, нам рассказали рисунки на второй простыне (к счастью, их было совсем мало). Здесь были изображены мрачные черные, серые, фиолетовые тучи, молнии, взрывы.

Часть учеников сделали рисунки на обеих простынях, объяснив, что им захотелось показать, что в их жизни есть и хорошее, и плохое. Так, девочка из неблагополучной

семьи на одной простыне нарисовала раду-гу, а на другой — бутылку, перечеркнутую жирной чертой.

Ежедневно открывая коробку с цветными фишками, мы отмечали, что настроение наших учеников постепенно изменяется в лучшую сторону: фишек «хорошего» настроения с каждым днем становилось все больше и больше.

Реализация проекта «Школа цветного настроения» укрепила нашу уверенность в том, что при помощи цветотерапии мы можем созидать жизненное пространство младших школьников, формируя в школе здоровьесберегающую образовательную среду.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Дыхан Л.Б., Кукушин В.С., Трушкин А.Г. Педагогическая валеология: Учеб. пос. для студентов пед. вузов. М.; Ростов н/Д, 2005.

Рецепты здоровья (Общественно-просветительская газета) (Бийск). 2004.

Конкурс «Юный исследователь — Дальний Восток»

Особенности организации

Е.Б. ЗЕЛЕНИНА,

кандидат педагогических наук, координатор Регионального конкурса исследовательских работ дошкольников и младших школьников «Юный исследователь — Дальний Восток», г. Владивосток

Т.Ю. СОЛЕНАЯ,

старший научный сотрудник, Институт стратегических исследований в образовании, Москва

На базе школы-интерната для одаренных детей Владивостокского государственного университета экономики и сервиса с 2006 г. проводится краевой конкурс исследовательских работ дошкольников и младших школьников «Юный исследователь — Дальний Восток». В 2010 г. этот конкурс получил статус регионального. В основе мероприятия лежит идея конкурса детских исследовательских работ и творческих про-

ектов для дошкольников и младших школьников «Я — исследователь» (автор — А.И. Савенков). Организатором является Региональный центр по работе с одаренными детьми и талантливой молодежью Приморского края.

Конкурс «Я — исследователь» — уникальная методическая находка, ориентированная на развитие навыков исследовательской деятельности и творческого