

Рациональная организация урока

От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние обучающихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют и на состояние преподавателя, его здоровье. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние здоровья обучающихся.

Физиологически обоснованной является продолжительность урока в 45 минут.

Оценка соблюдения гигиенических требований проводится по ряду регламентированных позиций, с использованием хронометража.

Хронометраж урока проводится по:

- плотности урока (% времени, затраченного учащимися на учебную работу);
- количеству видов учебной деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответ на вопрос, решение примеров);
- длительности каждого вида учебной деятельности (в минутах);
- частоте чередования видов учебной деятельности (среднее время в минутах смены деятельности);
- количеству видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный через технические средства обучения, самостоятельная работа);
- месту, длительности и условиям применения ТСО;
- частоте чередования видов преподавания;
- наличию, месту, содержанию и длительности физкультминуток.

Отслеживается момент снижения учебной активности учащихся как показатель наступления их утомления. (определяется в ходе хронометража по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей и процессе учебной работы).

Кроме того, определяется и фиксируется психологический климат на уроке, наличие эмоциональных разрядок, соблюдение учащимися правильной позы, ее соответствие виду работы и чередование в течение урока.

Некоторые гигиенические критерии рациональной организации урока приведены в таблице.

№	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		рациональный	Недостаточно рациональный	Нерациональный
1.	Плотность урока	не менее 60% и не более 75-80 %	85 – 90 %	Более 90 %
2.	Количество видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
3.	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	Не более 10 мин	11-15 мин	Более 15 мин
4.	Частота чередования различных видов учебной деятельности	Смена не позже, чем через 7-10 мин	Смена через 11-15 мин	Смена через 15-20 мин

5	Количество видов преподавания	Не менее 3-х	2	1
6.	Чередование видов преподавания	Не позже, чем через 10-15 мин	Через 15-20 мин	Не чередуются
7.	Наличие эмоциональных разрядок (количество)	2-3	1	Нет
8.	Место и длительность применения ТСО	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
9.	Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы. учитель наблюдает за посадкой учащихся	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся	Частые несоответствия позы виду работы. поза не контролируется учителем
10.	Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток	На 20-35 мин урока по 1 мин из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого	1 физкультминутка с неправильным содержанием или продолжительностью	Отсутствуют
11.	Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный	Преобладают отрицательные эмоции
12.	Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности	Не ранее 40 мин	Не ранее 35-37 мин	До 30 мин

Применение ТСО повышает наглядность в обучении, увеличивают объем информации, получаемой учащимися по сравнению с обычными уроками. И хотя форма подачи ее более наглядная, повышает внимание и интерес учащихся к изучаемому материалу, возросший объем информации увеличивает напряжение, темп работы, возрастает нагрузка на зрительный и слуховой анализаторы.

Причины утомляемости.

- 1) за то же время, что и при традиционных формах обучения, дается большой объем информации;
- 2) хотя форма и способ подачи его более наглядны, высокая плотность передачи знаний (при отсутствии обратной связи) затрудняет процесс восприятия.

Поэтому необходимо регламентировать время передачи, определять наиболее благоприятный тип передачи и структуры ТВ-урока, а также создавать оптимальные условия просмотра ТВ-передач. Педагоги и психологи считают оптимальным следующее распределение времени на уроке типа телевизионной лекции: 5 мин в начале урока для работы учителя с группой; 25-35 – передача и от 5 до 15 мин – работа учителя с классом по усвоению материала, его

обобщению и дополнению. При телевставке на уроке можно распределить так: 15 мин – для работы учителя, 15-20 – телевставка и оставшееся время – работа учителя по просмотренным материалам или дальнейшее изложение курса.

Неблагоприятное изменение работоспособности и функционального состояния организма учащихся отмечается главным образом под влиянием : а) передач длительностью свыше 25-35 мин (в зависимости от предмета); б) преобладания в передаче слова над изображением, а также слишком большого количества схем, печатного текста, диаграмм, вызывающих значительное напряжение зрительного анализатора; в) однообразной структуры урока при недостаточном контакте «ведущий – учащийся - педагог»; г) неблагоприятных условий просмотра телевизионных передач (1 телевизор на весь класс, расположение учащихся к экрану телевизора ближе 2 м и далее 6 м, засветка экрана солнечными лучами или просмотр в полной темноте, плохое качество изображения) и т.д.

Дни	Уроки							
	1	2	3	4	5	6	7	8
П	У	У	У	У	У	Н	Н	Н
В	Б	Б	Б	Б	У	Н	Н	Н
С	Б	Б	Б	Б	У	Н	Н	Н
Ч	У	Б	Б	Б	У	Н	Н	Н
П	У	У	У	Н	Н	Н	Н	Н
С	Н	У	Н	Н	Н	Н	Н	Н

Б - зона благоприятного восприятия

У – зона удовлетворительного восприятия

Н – зона неудовлетворительного восприятия

Частота смены деятельности	Зона работоспособности		
	Б	У	Н
до 5 раз	Рекомендуется	Возможно	Нежелательно
до 7 раз	Возможно	Рекомендуется	Возможно
до 9 раз	Нежелательно	Возможно	Рекомендуется

Эффективные методы работы с группой

Лекция 5 %

Чтение 10 %

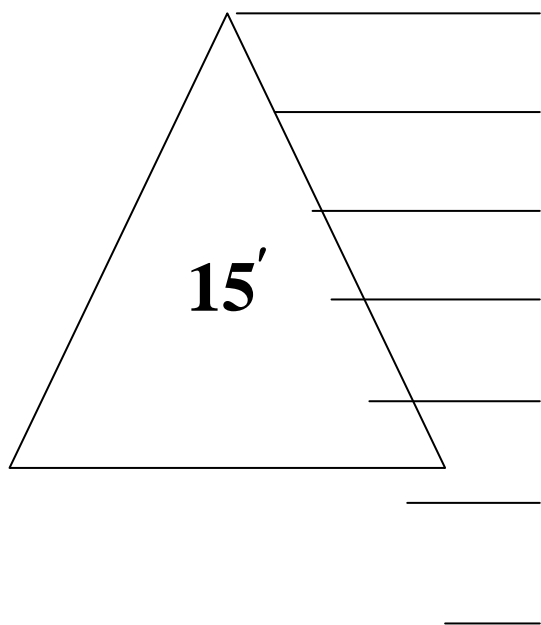
Аудиовидеозаписи – 20 %

Наглядные пособия – 30 %

Обсуждение в группе – 50 %

Обучение на практике – 70 %

Выступление в роли педагога – 90 %



Анализ проведения урока с позиции здоровьесбережения

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинете: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения кабинета и доски, наличие /отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.
2. Количество видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4-7 видов за урок.
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 мин.
4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее 3.
5. Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10-15 мин.
6. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы как *метод свободного выбора* (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); *активные методы* (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); *методы, направленные на самопознание и развитие* (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.
8. Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).
9. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; соответствуют ли условия в кабинете для проведения таких форм работы, особенно для дыхательных упражнений. Норма: на 15-20 мин урока по 1 мин из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.
10. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.
11. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.
12. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: *между учителем и учениками* (комфорт – напряжение, сотрудничество – авторитарность, индивидуальные – фронтальные, учет возрастных особенностей: достаточный -недостаточный); *между учениками* (сотрудничество – соперничество, дружелюбие – враждебность, заинтересованность – безразличие, активность - пассивность).
13. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворение, музыкальная минутка и т.п.

В конце урока обратите внимание на следующее:

14. плотность урока, т. е. количество времени, затраченного учащимися на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75-80%.
15. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у учащихся в процессе учебной работы. норма: не ранее 40 минут.
16. Темп окончания урока:
 - быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев записывание домашнего задания;
 - спокойное завершение урока, учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание, учитель и учащиеся прощаются.
 - задерживание учащихся в кабинете после звонка.

Поскольку посещение урока, особенно руководством, стрессогенная процедура не только для учащихся, но и для учителя, желательно помочь ему освободиться от излишнего напряжения – ведь впереди следующий урок. Лучший способ – сразу после урока поблагодарить его, сказать несколько слов поддержки.

Анализировать урок сразу после его окончания нецелесообразно, лучше посвятить этому время после окончания всех уроков, когда и проверявший, и педагог успеют освободиться от занятий и немного отдохнуть. Но надолго откладывать получение учителем обратной связи тоже не следует – человек все же волнуется (особенно с учетом повышенного у всех учителей чувства ответственности).

При анализе урока, который лучше проводить, оставшись наедине с педагогом так, чтобы никто не мешал, лучше начать с позитивных моментов, с того, что понравилось, что показалось интересным, оригинальным. При обсуждении недостатков следует избегать безапелляционных высказываний, переходов на личность учителя. Важно не затормозить проявлений инициативной, творческой тенденции в работе учителя, поскольку именно она способна уменьшить переутомление, как учителя, так и его учеников. Проведение анализа урока в форме доверительной беседы, обсуждения, гораздо более продуктивно, чем директивные, безапелляционные суждения. От профессионального умения проверяющего будет зависеть, как воспримет учитель полученные рекомендации и отразится ли это в конечном итоге на уровне его мастерства.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – качественная характеристика любой образовательной технологии, ее сертификат безопасности для здоровья и совокупность тех принципов, приемов и методов педагогической работы, которые дополняют традиционную технологию обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это задача-оптимум, включающая решение задачи-минимум, а также формирование у учащихся физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитание у них культуры здоровья, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни. Тогда более правильным представляется определение здоровьесберегающих образовательных технологий как совокупности всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

Цель ЗОТ: формирование культуры здоровья

Обучение вопросам здоровья, воспитание культуры здоровья, использование здоровьесберегающих технологий как основного инструмента педагогической работы составляют единое целое – дорогу к здоровью.

Раскрывая с разных сторон содержание ЗОТ и их связь с известными педагогическими технологиями, напомним, что фундаментальный принцип педагогической тактики состоит в том, что не учитель должен «навязывать» ученику информацию (в любой форме – фактов, правил, закономерностей, советов, нравоучений), а ученик должен запросить ее у учителя и получить требуемый ответ. То есть **задача учителя – научить учащегося спрашивать**. А для этого необходимо сформировать интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того, что именно он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос.

Задавание вопросов – это проявление и тренировка познавательной активности, а она тесно коррелирует с адаптационной способностью, умением и готовностью находить оптимальные варианты решения в различных ситуациях, включая и те, которые представляют риск для здоровья. Во-вторых, это показатель включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности (в состоянии утомления, безразличия и т. п., учащиеся вопросов не задают). В-третьих, это показатель адекватно развитых коммуникативных навыков: застенчивый, «закомплексованный», боящийся учителя ребенок вопросов задавать не будет, в результате возрастает багаж непонятого учебного материала, что ведет к переутомлению и снижению интереса к обучению. Конечно, это резко отражается на успеваемости. По тому как и какие вопросы задают учащиеся на уроке можно судить о профессионализме учителя. Если вопросов не задают – значит это признак безразличного отношения к полученной информации, или неуважения к ее источнику, или низкого уровня слушателей. И то и другое – показатель недостаточной квалификации учителя.

Схематично, модель работы по вышеназванной технологии, ведущей к здоровьесбережению, включает 3 этапа.

- 1) учитель сообщает ученикам информацию (рассказывает, читает, демонстрирует в визуальной форме), построенную с таким расчетом, чтобы стимулировать (спровоцировать) вопросы учащихся.
- 2) Учащиеся задают вопросы.
- 3) Учитель на них отвечает (если сможет!).

Поощряется как задавание вопросов, так и попытки ответить на вопрос – чужой или свой собственный. Показательно снижение утомляемости учащихся и лучшее качество усвоения даже большого объема материала. Урок проходит на более высоком эмоциональном фоне, сопровождается дополнительной тренировкой коммуникативных навыков у учащихся и большей удовлетворенностью от урока как у учителя, так и у учеников. Все это – косвенные подтверждения здоровьесберегающего эффекта указанной технологии.

Творческий характер образовательного процесса – крайне необходимое условие здоровьесбережения. Включение ребенка в творческий процесс не только природосообразно, служит реализации поисковой активности, от которой зависит развитие человека, его адаптационный потенциал. Обучение без творческого заряда – неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Насилие же разрушительно для здоровья, как через формирование усталости, так и само по себе. Возможности для реализации творческих задач достигаются использованием на уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения (дискуссия, психолого-педагогический тренинг).