Работа учителя

МКОУ Половинкинской

СОШ, с.п. Половинка

Кондинского района

ХМАО-Югры

Тюменской области

Бальчус Ирины Васильевны

**Здоровьесберегающий потенциал урока**

«Учиться вредно,»-таково мнение большинства сегодняшних врачей, которые констатируют, что растет самое больное поколение за последние двадцать лет. Большая часть выпускников выходит во взрослую жизнь фактически нездоровыми. Несколько лет назад Министерством образования совместно с Российской Академией образования впервые был проведен мониторинг почти двух тысяч образовательных учреждений 72 регионов страны, более ста тысяч учеников с 1 по 11 класс.

*Цель мониторинга-*получить объективную картину того, как работают сегодня школы. Мониторинг показал, что учебная нагрузка, которая постоянно и методично возрастает, несовершенство учебных планов и программ, отсутствие индивидуального и дифференцированного подхода при обучении способствуют ухудшению состояния здоровья учащихся, приводят к тому, что усвоение материала идет с нарастающими трудностями, порождая неуспеваемость. Однако приоритетной целью все же должна быть не констатация фактов, а поиск возможных путей сохранения здоровья школьников.

При такой постановке вопроса на первый план выходят здоровьесберегающие технологии. «Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ), в широком смысле слова, можно понимать все те педагогические технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровью учащихся. В более узком смысле к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в ОУ» («Народное образование №5, 2002г, стр 92-97)

В современной школе под сохранением здоровья чаще всего понимается «физическое благополучие» учащихся и педагогов, т.е. создание внешних условий, соблюдение санитарных норм. А между тем к так называемым негативным «школьным факторам», по результатам исследования ученых, относятся не только плохая освещенность учебных кабинетов, гиподинамия, перегрузка школьных программ (так называемая скрытая интенсификация учебного процесса, когда при резком сокращении количества учебных часов сохраняется, а то и увеличивается объём школьных программ и домашних заданий), но и традиционная структура урока с преобладанием авторитарного стиля общения: нерациональные способы передачи информации, и наконец, самое главное – отсутствие интереса, поисково– познавательной деятельности на уроке.

Основной принцип валеологично проведенного урока- научить учиться с минимальными затратами здоровья.

**Основные критерии, в соответствии с которыми можно говорить о здоровьесберегающем подходе к организации урока:**

1. Обеспечение учебной мотивации, т.е. прежде всего личностный смысл обучения.

Мотивированное учение не допускает сильного утомления и переутомления.

2.Сохранение работоспособности-недопущение форм сильного и выраженного утомления.

3.Двигательный компонент. Здоровьесберегающий потенциал урока удастся сохранить, если дети не менее 20% времени урока будут находиться в состоянии двигательной активности (валеопаузы, дидактические игры, перемещение детей в пространстве класса). Гигиенисты утверждают, что время, затраченное на двигательную активность, окупится активностью познавательной, т.к. физическая активность стимулирует работу мозга, в то время как коэффициент полезного действия уставшего мозга значительно снижен.

4.Грамотное структурирование содержания будет способствовать более прочному усвоению материала. Выделение ключевых понятий, закономерностей, межпредметных связей и придумывание на их основе рациональной логики уроков.

5.«Матрическое» выстраивание урока позволяет избежать переутомления, перегрузки, сократить время на усвоение программного материала. Например, новую тему предложить усваивать в процессе двигательной дидактической игры, что приемлемо в начальном и среднем звене. А обобщение урока проводить через осмысление его темы, объявление которой в данном случае становится итогом урока.

6.Организация обучения с учетом психофизиологических особенностей учащихся-важная черта валеологического подхода к уроку. (см. «Сводную таблицу рекомендаций по созданию условий для успешной учебной деятельности учащихся с учетом психофизиологических особенностей)

Не менее важно учитывать и ведущий тип восприятия ребенка, (см\* табл.)

7.Индивидуализация учебного процесса- следующий принцип валеологично проведенного урока.

8.С учетом индивидуальных особенностей учащихся оказывать и дифференцированную помощь. Здоровьесберегающим потенциалом обладают методы и формы, предполагающие дифференциацию обучения на основе интересов, уровня обученности и здоровья учащихся.

9.Организация урока на основе методов и приемов эвристического, поискового и проблемного характера (организация дискуссий, «мозгового штурма, проблемные вопросы и задания на размышление, сравнение, обобщение) Ситуации творчества позволяют легче переносить учебные нагрузки, снимают мышечное напряжение. Доктор мед.наук Вл.Базарный утверждает, что «творчество-болезням помеха».Таким образом, творческий характер образовательного процесса как необходимое условие здоровьесбережения несомненен.

10.Особую роль в укреплении здоровья играют формы организации учебной деятельности на уроке. Разнообразие, чередование парных, групповых, индивидуальных и фронтальных форм работы снимает динамическое напряжение и эмоционально насыщает учебный процесс.

11.Еще одна инвариантная составляющая урока- его рефлективность. Умело проведенная рефлексия даст возможность понять, насколько дети осознают, что и как они делали на уроке; что им помогало и что мешало, что будет ими востребовано в будущем, что и как в них изменилось за ту или иную единицу времени.

Психологический климат, этика взаимоотношений учителя и учащихся. Каковы гигиенические критерии рациональной организации урока? (см.приложение)

Хронометраж урока проводится по:

-плотности урока (%времени, затраченного учащимися на учебную работу

-количеству видов учебной деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ, практические упражнения и т.д)

-длительности каждого вида учебной деятельности (в минутах)

-частоте чередования видов учебной деятельности (среднее время в минутах смены деятельности)

-количеству видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, ТСО и т.д)

-наличию, месту, содержанию и длительности физпауз

**Итак, валеологично проведенный урок должен:**

Воспитывать, стимулировать у детей желание жить, быть здоровым, вызывать у них позитивную самооценку.

**«Цена обучения для здоровья»**- вот тот критерий, который при использовании здоровьесберегающих технологий служит учителю мерилом допустимости тех или иных педагогических воздействий.

Список литературы:

1. «Начальная школа. Плюс-минус» №9, 2001
2. «ЛПС» №1,2002
3. «Народное образование» №9, 1999,№5,2001,№6,2002
4. «Школьные технологии» №3,2002, а также публикации д.м.н., автора здоровьесберегающей технологии Вл. Базарного.
5. «Учебно-методические рекомендации по организации и совершенствованию урока с позиции валеологизации» , Х-М., 1999г.

**СТРУКТУРА УРОКА НАОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ ВАЛЕОЛОГИЗАЦИИ**

1. *ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП*

* Соблюдение санитарно - гигиенических требований
* Применение ТСО
* Наличие требований по сохранению зрения,осанки

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН УРОКА:**

* Доброжелательный настрой учителя и учащихся
* Кратковременность организационного момента
* Полная готовность класса и оборудования урока к работе
* Быстрое включение класса в деловой ритм
* Организация внимания всех учащихся

1. *ЭТАП ПРОВЕРКИ ДОМАШНЕГО ЗДАНИЯ*

* Выявление факта выполнения домашнего задания у всего класса за сравнительно короткий промежуток времени (5-7 мин) установление типичных ошибок и их ликвидация
* Использование различных форм контроля на основе индивидуализации и дифференциации (внешний, самоконтроль, взаимоконтроль и т.д.)

1. *АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗНАНИЙ*

* Использование самых различных методов проверки ЗУН
* Сочетание фронтальной, индивидуальной, групповой организации учебной деятельности учащихся
* Микроклимат на уроке
* Уровень взаимоотношений учитель - ученик, ученик - ученик
* Осуществление дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся
* Мотивация и стимулирование деятельности учащихся, особенно «группы риска»
* Различные методы организации активной познавательной деятельности учащихся
* Приемы эффективности восприятия и осмысления нового материала
* Связь обучения с воспитанием
* Пропаганда здорового образа жизни, его сущности, приоритетного отношения к здоровью, как главной ценности человека

1. ЭТАП УСВОЕНИЯ НОВЫХ ЗНАНИЙ

* Оптимизация форм и методов обучения
* Максимальное творческое участие учащихся в освоении нового материала
* Широкое использование различных способов активизации мыслительной деятельности и учащихся
* Конструировать и осуществлять этап на основе принципов развивающего обучения
* Осуществлять личностно - ориентированный подход в обучении
* Проведение физической паузы.

1. ЭТАП ЗАКРЕПЛЕНИЯ НОВЫХ ЗНАНИЙ

* Осуществление дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся
* Использование различных способов закрепления знаний, вопросов, требующих мыслительной активности, самостоятельной мыслительной деятельности
* Оптимальный расчет времени на формирование умений, навыков
* Закрепление на основе творческого его применения на практике, в нестандартных ситуациях.

1. ЭТАП ИНФОРМАЦИИ УЧАЩИХСЯ О ДОМАШНЕМ ЗАДАНИИ, ИНСТРУКТАЖ ПО ЕГО ВЫПОЛНЕНИЮ

* Рекомендации даче домашнего задания:
* Мотивирование домашнего задания
* Учитывать уровневый подход в содержании домашнего задания
* Подробный, но сжатый инструктаж по выполнению домашнего задания

1. РЕФЛЕКСИЯ ИТОГ УРОКА

* Личностный подход к оценке знаний учащихся
* Разнообразить приемы стимулирования
* Комментированная оценка деятельности учащихся на уроке
* Использование различных дидактических приемов для определения усвоения и осмысленной деятельности учащихся.

***Гигиенические критерии рациональной организации урока.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| -На | Факторы урока | Уровни гигиенической рациональности урока | | |
|  |  | рациональный | Недостаточнорациональный | нерациональный |
| 1. | Плотность урока | Не менее 60% и не более 75%-80% | 85-90% | более 90% |
| 2. | Количество видовучебнойдеятельности | 4.7 | 2-3 | 1-2 |
| 3. | Средняяпродолжительность различных видов учебной деятельности | не более 10 мин. | 11-15мин. | Более 15 мин. |
| 4. | Частота чередования различных видов учебной деятельности | Смена не позже чем через 7-10мин. | Смена через 11- 15 мин. | Смена через 15- 20мин. |
| 5. | Количество видов преподавания | не менее 3 | 2 | 1 |
| 6. | Чередование видов преподавания | не позже через 10 - 15мин. | через 15-20мин. | не чередуются |
| 7, | Наличиеэмоциональныхразрядок | 2-3 | 1 | Нет |
| 8. | Место и длительность применения ТСО | в соответствии с гигиеническими нормами | с частичным соблюдением норм | в произвольной форме |
| 9. | Чередование позы | Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащегося. | Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся. | Частыенесоответствия позы виду работы.Поза неконтролируетсяучителем. |
| 10. | Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток. | На 20 и 35 мин. урюка по 1 мин. из Зх легких упражнений с 3- 4 повторениями каждого | 1 физкультминутка с неправильным содержанием или продолжительностью | отсутствуют |
| 11. | Психологическийклимат. | Преобладаютположительныеэмоции. | Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный. | Преобладаютотрицательныеэмоции. |
| 12. | Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности. | не ранее 40мин (припродолжительности урока 45мин). | не ранее 35 - 37 мин. | до 30 мии. |

**Сводная таблица рекомендаций по созданию условий для успешной учебной деятельности учащихся с учетом психофизиологических особенностей**

1. Пол

**Юноша**

Настрой на рабочий ритм. Необходимо выполнение поисковой деятельности, решение принципиально новых задач.

**Девушка**

Лучше выполняют типовые, шаблонные задачи. Создание благоприятной эмоциональной обстановки: связь обучения с радостью и удовольствием:.

1. **Тип нервной системы**

**Сильный,холерический**

Настрой на работу, требование дисциплины, ответственности Необходима частая смена видов деятельности, использование игры, учебных инсценировок, конструирования.

**Сильный, флегматичный**

Разнообразные задания по содержанию и по способу решения. Последовательное изложение учебного материала. Осуществление контроля в письменном виде. Четкий инструктаж.

**Сильный, сангвинический**

Разнообразные задания по содержанию и по способу решения. Применение деятельностных форм обучения (самостоятельные работы, дискуссии, игры и др.). Работа в группах.

**Слабый меланхолический**

Настрой на работу. Работа в тихой, спокойной обстановке. Индивидуальный, медленный темп. Выполнение заданий, не требующих распределения внимания, переключения с одного вида работы на другой. Наиболее удобны ответы в письменной форме. Необходимо постоянное формирование уверенности в своих силах, знаниях, в возможности учиться путем поощрений, подбадриваний.

1. **Тип функциональной асимметрии полушарий** **головного мозга**

**Левополушарный**

Нужны технология, ясные и четкие инструкции, абстрактный линейный стиль изложения информации от части к целому, неоднократное повторение учебного материала, проверка выполненной работы, тишина на уроке.

**Правополушарный**

Необходимы контекст, связь информации с реальностью и практикой, анализ от целого к частному, задачи зрительно-пространственного анализа, творческие задания- эксперименты, эмоции, музыкальный фон, речевой и музыкальный ритм.

**4. Ведущий канал восприятия**

**Визуальное восприятие**

Применение педагогом слов, описывающих цвет, размер, форму, место расположения. Выделение цветом (в тетради, схемах, таблицах и др.) различных пунктов или аспектов содержания. Выполнение письменных упражнений, составление опорных конспектов, использование письменных инструкций и заданий. Применение схем, таблиц, наглядных пособий, видео, книг.

**Аудиальное восприятие**

Использование вариаций голоса (громкость, паузы, высота), сигнальных слов (говорить, слушать, другими словами, звук, тон, беседа и т.д.), отражение телом ритма метронома (головой, руками). Рекомендуются дискуссии, магнитофонные записи, рассказы, устные задачи, упражнения, просмотр видеофильмов.

**Кинестетическое восприятие**

Использование жестов, прикосновения, сигнальных слов (ощущаю, управляю, действую и др.). Предоставление возможности играть роль различных частей вашей информации. Передача информации в игре, при выполнении практического эксперимента. Смена видов деятельности.

Список литературы:

1.«Начальная школа. Плюс-минус» №9, 2001

2.«ЛПС» №1,2002

3.«Народное образование» №9, 1999,№5,2001,№6,2002

4.«Школьные технологии» №3,2002, а также публикации д.м.н., автора здоровьесберегающей технологии Вл. Базарного.

5.«Учебно-методические рекомендации по организации и совершенствованию урока с позиции валеологизации» , Х-М., 1999г.