

АНАЛИЗ УРОКА С ПОЗИЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Слова великого философа Сократа: «Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто» – сказанные им еще в 399 году до н.э. не потеряли своей актуальности и сегодня.

О сохранении здоровья учащихся сейчас говорят все. При этом подчеркивают первостепенное значение школы. Учитывая то, что по данным статистики, ребенок от 6 до 15-17 лет более 70% времени своего бодрствования проводит в учреждениях образования, с этим трудно не согласиться.

Поскольку «ячейкой» образовательного процесса является урок, то и оценка его влияния на здоровье учащихся является наиболее важной частью общей оценки работы школы в этой сфере. Большинство критериев, по которым традиционно проводятся проверки, касаются сугубо педагогических аспектов проведения урока. Однако почти каждый из этих критериев связан с проблемой сохранения здоровья учащихся, а иногда и учителей.

Проводя анализ урока с позиции здоровьесбережения мы придерживаемся схемы, предложенной Н.К. Смирновым, заведующим кафедрой психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

При анализе урока с позиции здоровьесбережения целесообразно обратить внимание на следующие аспекты урока:

1. Гигиенические условия в классе (кабинете): чистоту, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.п. Эта оценка не требует использования приборов, инструментария — эксперт ориентируется на свои органы чувств.
2. Число видов учебной деятельности, используемых учителем. К их числу относятся: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия и др. Нормой считается 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников. Однако частые смены одной деятельности на другую также способствует росту утомляемости.
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма — 7-10 минут.
4. Число использованных учителем видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. Норма -- не менее трех за урок.
5. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.
6. Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им реально превратиться из «потребителей знаний» в субъектов деятельности по их получению и созданию. К таким методам относятся методы свободного выбора, активные методы, методы, направленные на самопознание и развитие. Между творческой активизацией учеников на уроке и вероятностью появления у них непродуктивного утомления существует обратная пропорциональная связь. А хроническое утомление — это один из главных факторов истощения ресурсов здоровья школьников.
7. Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов для взаимосвязанного решения учебных и воспитательных задач. А также длительность применения технических средств обучения в соответствии с гигиеническими нормами. Хотя сейчас, эти нормы в части использования видеозранных средств входят в противоречие с реальной действительностью и потребностями учебного процесса. Дома многие дети часами просиживают у экранов телевизоров и компьютеров, чем действительно реально подрывают свое здоровье. На этом фоне 8 10-минутные регламентации гигиенистов выглядят анахронизмом, особенно с учетом постоянного совершенствования качества мониторов.
8. Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы. Необходимо помнить, что нарушения осанки формируются как раз в школе. Степень естественности позы школьников на уроке служит хорошим индикатором степени авторитаризма учителя: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены. Они как бы постоянно находятся «на старте», в ожидании. Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере. Поэтому психофизический комфорт учеников на уроке — это важнейшее условие предупреждения их утомления.

9. Физкультминутки и физкультпаузы, являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма — на 15–20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), а также на эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.
10. Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Умение учителя выделить и подчеркнуть в большинстве тем вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.
11. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке: интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п. Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые учителем. К вопросам здоровья вопросы мотивации имеют самое непосредственное отношение: постоянное принуждение к учебе разрушает здоровье детей и изматывает учителей. Между заинтересованностью в обучении и его позитивным влиянием на здоровье существует прямая связь. Определить же уровень мотивации школьников может любой присутствующий на уроке, а педагог — тем более.
12. Благоприятный психологический климат на уроке, который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд позитивных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, — дополнительная гирька на чашу весов, определяющих позитивное воздействие школы на здоровье. Отсутствие на уроке микроконфликтов между учителем и учащимися: из-за нарушений дисциплины, несогласия с отметкой, проявления дискомфортных состояний и т.д., умение учителя предупредить такие эмоционально-негативные «всполохи», грамотно их нейтрализовать без нарушения работы всего класса — отражение его способности управлять учебным процессом, обеспечивая профилактику «школьных неврозов».
13. Преобладающее выражение лица учителя, к примеру, различные проявления доброжелательности или недоброжелательности, улыбочности — угрюмости и т.п. Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.
В конце урока советуем обратить внимание на следующие показатели:
14. Итоговую плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками непосредственно на учебную работу. Рекомендуемые показатели — в диапазоне от 60% до 80%.
15. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы. Норма — не ранее чем за 5–10 минут до окончания урока.
16. Темп и особенности окончания урока. Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащиеся имели возможность задать учителю вопросы, учитель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со школьниками. Кроме того, недопустима задержка учащихся в классе после звонка на перемену.
17. Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока: на одном полюсе — спокойно-деловое, удовлетворенное, умеренно-возбужденное состояние школьников; на другом — утомленное, растерянное, агрессивное, «взвинченное». Стоит обратить внимание и на состояние учителя.

Посещение урока руководством — стрессогенная процедура не только для учащихся, но и для учителя, поэтому анализируя урок, следует придерживаться следующих правил:

- Анализ урока лучше начать с позитивных моментов, с того, что понравилось, что показалось интересным, оригинальным.
- При обсуждении недостатков следует избегать безапелляционных высказываний, переходов к обсуждению личностных особенностей учителя.
- Важно не подавить инициативу, творческие тенденции в работе педагога, поскольку именно они уменьшают переутомление как учителя, так и его учеников. Поэтому эффективнее всего проводить анализ урока в форме доверительной беседы, обсуждения сделанного на занятии.