**Здоровьесберегающая организация современного урока**

*Рациональная организация урока*

Основной формой процесса обучения в школе является урок. *Рациональная организация урока* – важная составляющая здоровьесберегающей работы в школе. От соблюдения гигиенических, психолого-педагогических условий проведения урока зависит функциональное состояние школьников и их способность подолгу поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне, предупреждая преждевременное переутомление и стрессы.

*Компоненты здоровьесберегающей направленности современного урока:*

- личностная ориентированность урока;

- создание благоприятного психоэмоционального климата на уроке;

- соблюдение санитарно-гигиенических требований (санитарно-гигиеническая обоснованность урока);

- направленность на формирование ЗОЖ.

*Правила построения урока с позиций здоровьесбережения*

1. **Учет критериев здоровьесбережения на уроке (Рациональная организация урока)**

Один из возможных вариантов урока с учетом критериев здоровьесбережения предложил Н.К. Смирнов. (см. таблицу) В предлагаемой таблице указаны критерии здоровьесберегающей направленности урока и баллы с помощью которых можно оценить учет педагогом того или иного критерия на уроке. Эта этот вариант урока с учетом предложенных критериев позволяет выстроить, проанализировать, оценить любой комбинированный тип урока.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметры** | **2** | **1** | **0** | **Параметры** | **2** | **1** | **0** |
| 1.Обстановка и гигиенические условия в классе или кабинете, такие как температура и свежесть воздуха, рациональность освещения помещения и доски, наличие или отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей |  |  |  | 9. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на занятии, таких как физкультминутки, динамические паузы, самомассаж. Соответствие условий в кабинете для проведения таких форм работы |  |  |  |
| 2.Количество видов учебной деятельности, таких, как опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач и т.д. (норма: 4-7 видов за занятие) |  |  |  | 10.Наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни |  |  |  |
| 3.Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (норма: 7-10 мин. на каждый вид учебной деятельности) |  |  |  | 11.Наличие мотивации деятельности учащихся на занятии (оценивается наличие внешней – оценка, похвала, поддержка и внутренней – стремление узнать больше, интерес к изучаемому материалу и другие мотивации) |  |  |  |
| 4.Количество видов преподавания, таких, как словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. (норма: не менее 3 за занятие) |  |  |  | 12.Психологический климат на занятии (оцениваются взаимоотношения на занятии, как между педагогом и учащимися, так и между учащимися) |  |  |  |
| 5.Чередование видов преподавания (норма: не позже, чем через 10-15 мин.) |  |  |  | 13.Наличие на занятии эмоциональных разрядок, таких как шутка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, музыкальная минутка и т.д. |  |  |  |
| 6.Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся |  |  |  | 14. Плотность занятия, т.е. количество времени, затраченного учащимися на учебную работу (норма: не менее 60% и не более 75%-80 %) |  |  |  |
| 7.Место и длительность применения ТСО. Умение педагога использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения. |  |  |  | 15. Отслеживание педагогом момента наступления утомления у учащихся и снижение их учебной активности |  |  |  |
| 8.Поза учащихся во время занятия, чередование позы (наблюдает ли педагог за посадкой учащихся, чередуются ли позы в соответствии с видами работы) |  |  |  | 16. Темп окончания занятия:-«Скомканность»-Спокойное завершение занятия-Задержка учащихся после звонка |  |  |  |

Организация урока должна включать в себя 3 этапа:

1. Учитель сообщает информацию, одновременно стимулируя вопросы учеников.

2. Ученики формулируют и задают вопросы.

3. Учитель и ученики обсуждают и отвечают на вопросы.

Результат – взаимный интерес, который подавляет утомление и поддерживает высокую мотивацию к процессу обучения.

1. **Учет педагогом на уроке каналов восприятия учащихся.**

Доказано, что восприятие напрямую связано с развитием полушарий головного мозга. Это является одним из важных свойств индивидуальности. Для людей с *доминированием левого полушария характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению. Те, у кого доминирует правое полушарие – развито конкретно образное мышление.* У равнополушарных людей отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают: *аудиальное, визуальное, кинестетическое восприятие*. Знание этих характеристик позволит педагогу объяснять материал более доступно, облегчив процесс его запоминания и усвоение. Тип функциональной асимметричности мозга и преобладающие каналы восприятия можно определить, используя тест И.П. Павлова и аналитический обзор стилей обучения (АОСО) – Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М.: ТЦ «Сфера», 2000.

1. **Учет работоспособности учащихся.**

Доказано, что уровень работоспособности ученика в течение дня и учебной недели имеет свои пики и спады. Работоспособность зависит от возраста. Так пик работоспособности учеников 1-5 классов приходится на вторник и четверг, а спад – среду и пятницу (рисую схему). В 7-11 классах уровень работоспособности начинает, плавно расти со вторника, и достигает пика в четверг, а затем спад (рисую схему). Работоспособность в течение дня так же не одинакова. В 1-6 классах пик достигается на 2-3 уроке далее идет плавный спад (рисую схему). В 7-11 классах пик достиг на 2-3 уроке, далее некоторый спад, на 5 уроке небольшой подъем и на 6-7 уроках происходит спад работоспособности.

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | Уровень работоспособности учащихся |
| Учебная неделя | Учебный день |
| Пик | Спад | Пик | Спад |
| 1-5 | вторник, четверг | среда, пятница | 2 – 3 урок | 5 урок |
| 6 - 11 | четверг | пятница | 2 – 3 урок | 6 – 7 урок |

1. **Учет интенсивности умственной деятельности на уроке.**

При организации урока выделяют три основных этапа с позиций здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | **Время** | Нагрузка | Деятельность учащихся |
| 1 этап Врабатывание (привыкание к учителю и учебному предмету) | 5 –7 минут | Низкая | Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение. |
| 2 этапМаксимальная работоспособность | 10 – 15 минут (начальная школа)20-25 минут(5 – 11 класс) | Максимальная, устойчивая работоспособность | Продуктивная, творческая. Изучение нового материала. |
| 3 этапКонечный порыв | 10-15 минут | Снижение уровня работоспособности, или работоспособность носит неустойчивый характер | Репродуктивная.Повторение. |

Эффективность усвоения знаний в течение урока такова: 5-25 минута – 80%; 25-35 минута – 40%; 35-40 минута – 10%. Если урок проведен с учетом критериев и принципов здоровьесбережения, то у учащихся в конце урока не будет просматриваться сильные формы утомления.

*Утомление* – возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективных ощущениях усталости. Это защитная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов. Для диагностики утомления применяют методики тепинг-теста и психологического теста «САН».

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока является проведение физкультминуток (ФМ). ФМ активизирует деятельность мозга, дыхательной, сердечно-сосудистой систем организма. Физиологически обоснованным временем ее проведения является 15-20 минута. Время проведения ФМ – 1-5 минут. Каждая ФМ включает в себя 3-4 упражнения, повторяемые 5-6 раз. ФМ обычно проводятся под стихотворный текст и четкий ритм.

Физкультминутки бывают нескольких видов: *упражнения для снятия общего и локального утомления, упражнения для кистей рук, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, упражнения корректирующие осанку.*

Т.о. учет всех правил рационального построения урока позволит не только сохранить здоровье учеников, но и сделать процесс обучения более эффективным и интересным.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является *создание психологического комфорта (благоприятного психологического климата) школьников во время урока*, которое является важнейшим условием сохранения психологического здоровья детей в процессе обучения.

Создание благоприятного психологического климата на уроке является условием для:

* предупреждения утомления;
* предупреждения появления стресса;
* раскрытия творческих возможностей учащихся;
* формирования познавательного интереса;
* обеспечения должной мотивации к обучению.

Все в учителе оказывает то или иное воздействие на психологический климат на уроке и психоэмоциональное состояние учащихся. Внешний вид учителя, его настроение, состояние здоровья – все это на сознательном и бессознательном уровне фиксируется учениками. Большое значение на создание благоприятного психоэмоционального климата на уроке оказывают ряд характеристик педагога.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Качества педагога негативно влияющие на учащихся | Влияние на здоровье детей и психологический климат на уроке | Качества педагога оказывающие позитивное воздействие на здоровье учащихся и психологический климат на уроке | Влияние на здоровье детей и психологический климат на уроке |
| Авторитарность бескомпромиссность, категоричность. | Повышают уровень психической напряженности, стрессируют ученика, формируют мышечные зажимы, истощают энергетические ресурсы, способствуют конфликтным ситуациям на уроке. | Способность к сочувствию, сопереживанию (эмпатии). | Способствуют снижению стрессогенной атмосферы на уроке. Позволяют более эффективно использовать индивидуальный подход на уроке.  |
| Равнодушие, безразличие, эмоциональная холодность, дистанцированность. |  | Способность к рефлексии (умение посмотреть на себя и всю ситуацию со стороны). | Способствует предупреждению конфликтных ситуаций и стрессогенной атмосферы на уроке.  |
| Несдержанность, вспыльчивость, раздражительность, импульсивность. | Повышают уровень тревожности и стрессированности учащихся. Приводят к конфликтным ситуациям на уроке. | Умение владеть собой, своими эмоциями. | Способствует предупреждению конфликтных ситуаций и стрессогенной атмосферы на уроке. |
| Недоброжелательность, злость, враждебность | Повышают уровень психической напряженности, стрессируют ученика, формируют мышечные зажимы, истощают энергетические ресурсы, способствуют конфликтным ситуациям на уроке. | Толерантность – способность терпимо относиться к различным проявлениям жизни и т.з. Способность трезво и мудро оценить происходящее и дать возможность другим мыслить и поступать по-своему.  | Способствует предупреждению конфликтных ситуаций и стрессогенной атмосферы на уроке. |

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выра­зить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Психологическое влияние на учащихся в немалой степени определяется правильным выбором учителем способов передачи своего состояния и своих ожиданий. Даже нейтральная по своему содержанию фраза, но произнесенная с угрожающей интонацией, будет воспринята учеником, как агрессивная.

К малоэффективным и психогенным способам передачи учителем своего эмоционального состояния относятся:

* *риторические вопросы* типа «Как ты смеешь так вести себя?»;
* *приказы, запреты*, например: «Не смей вести себя так в моем присутствии!», «Немедленно извинись передо мной!» - попытка контролировать поведение другого человека, чтобы уменьшить для себя неприятные эмоциональные переживания;
* *выговоры и претензии*, например: «Ты никогда не думаешь о том, как мне тяжело!» - выражают чувство недовольства, раздражения, жалости к себе;
* *подозрение, недоверие,* например: «Что-то не помню такого. Не было этого», «Как же это было? Докажи!»;
* *предупреждение, угроза,* например: Еще раз это повториться, вызову родителей»;
* *категорическое суждение,* например: «Ты сделал это плохо, ужасно!»;
* *поучение, например: Ты сделал это неверно, надо было так-то…Я предупреждала тебя, что все этим кончиться! В наше время, такое нам и не снилось…!!!»;*
* *ирония и сарказм* используются, чтобы вызвать у человека чувства смущения и стыда. Обычно это делается, для того чтобы замаскировать неприятные эмоции, которые ощущает сам говорящий.
* Такие приемы и способы передачи своего эмоционального состояния и ожиданий от учащихся затрудняют общение и приводят к психологическому дискомфорту и даже к конфликтным ситуациям. Поэтому учителю лучше использовать другие способы и приемы, например:
* *называние своих собственных чувств*, например «Я рассержена», «Мне грустно», «Когда ты это делаешь я чувствую то-то и то-то…»;
* *описание своего физического состояния*, например: «У меня перехватило дыхание, сильно забилось сердце»;
* *называние возможных действий*, например: «Мне хочется провалиться сквозь землю», Я готова тебя обнять и расцеловать».

На психологическое здоровье учащихся на уроке негативно влияют: монотонность речи учителя, металлический, резкий, крикливый голос, однообразие ораторских приемов и отсутствие художественных оборотов речи, окрики, упреки, безразличие, отсутствие средств наглядности, констатирующий характер обучения.

Мастерство учителя заключается в том, чтобы суметь вызвать у учащихся положительные эмоции от процесса обучения, когда то, что было трудным и недоступным, становиться легким и получается.