

Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения.

Н.К. Смирнов, заведующий кафедрой психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования

*Как проанализировать урок с точки зрения сохранения здоровья школьников? Как понизить уровень стресса у учителя во время разбора урока? На эти вопросы отвечает кандидат медицинских наук **Никита Константинович Смирнов**.*

В наше время все больше руководителей образовательных учреждений осознают, что к числу их первоочередных задач относится задача охраны здоровья учащихся. 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. Специфика оценки успешности работы школы, ее руководства и отдельных педагогов в формировании здоровьесберегающего образовательного пространства во многом состоит в умении выделить необходимые аспекты в привычных позициях экспертизы. Подчеркну, что предлагаемые критерии оценки урока являются для вас лишь ориентирами. Полновесную психолого-педагогическую экспертизу урока должны проводить специалисты, обученные такой работе и владеющие необходимым диагностическим инструментарием.

Итак, присутствующим на уроке экспертам целесообразно обратить внимание на следующие аспекты урока*.

** В статье использованы материалы старшего преподавателя кафедры психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья АПК и ПРО М.В. Аносовой.*

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. В отличие от работы врача, эта оценка не требует использования приборов, инструментария - эксперт ориентируется на свои органы чувств (нередко более объективные, чем технические устройства!). Отметим, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

2. Число видов учебной деятельности, используемых учителем. Напомним, что 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, как это бывает, например, при выполнении контрольной работы. Вместе с тем вам необходимо помнить, что частые смены одной деятельности на другую требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это 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 созиданию. К таким

методам относятся *методы свободного выбора* (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.); *активные методы* (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь и др.); *методы, направленные на самопознание и развитие* (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др. Между творческой активизацией учеников на уроке и вероятностью появления у них непродуктивного утомления существует обратно пропорциональная связь. А хроническое утомление - это один из главных факторов истощения ресурсов здоровья школьников.

7. Длительность применения технических средств обучения в соответствии с гигиеническими нормами. Вместе с тем эти нормы в части использования видеозеркальных средств, на наш взгляд, 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. Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов для инициирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т.е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.

9. Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы. Учителям необходимо помнить, что нарушения осанки формируются как раз в школе. Степень естественности позы школьников на уроке менее заметна проверяющим, но может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: 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 требований, упреков, приказов, окриков. Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере. Сколько семейных конфликтов, наступающих молодых людей в их взрослой жизни, коренятся в авторитарно-деспотическом стиле преподавания их учителей! Поэтому психофизический комфорт учеников на уроке - это важнейшее условие предупреждения их утомления.

10. Физкультминутки и физкультпаузы, которые сегодня 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.

11. Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация примеров, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, обсуждение разных возможностей и последствий выбора того или иного поведения и т.д. Умение учителя выделить и подчеркнуть в большинстве тем вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.

12. 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.

13. 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. И наоборот: наличие стрессов, хроническое психофизическое напряжение, продуцирование отрицательных эмоций и т.п. проявления как со стороны учителя, так и учеников свидетельствуют о преобладании на уроке здоровьеразрушающих тенденций.

14. Наличие на таком 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 невротозов» и дидактогений.

15. 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 четыре показателя.

16. Итоговую плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками непосредственно на учебную работу. Рекомендуемые показатели - в диапазоне от 60% до 80%.

17. 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.

18. Темп и особенности окончания урока. К нежелательным показателям относятся:

- неоправданно быстрый темп заключительной части, ее «скомканность»;
- отсутствие времени на вопросы учащихся;
- необходимость торопливой, практически без комментариев, записи домашнего задания.

Все это - ненужный стресс как для школьников, так и для учителя. Кроме того, недопустима задержка учащихся в классе после звонка на перемену. Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащиеся имели возможность задать учителю вопросы, учитель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со школьниками.

19. 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, фрустрированное, «взвинченное». Стоит обратить внимание и на состояние учителя.

Поскольку посещение урока руководством - стрессогенная процедура не только для учащихся, но и для учителя, желательно помочь ему освободиться от излишнего напряжения, так как впереди следующий урок. Лучший способ - сразу после занятия поблагодарить педагога и сказать несколько слов поддержки. Анализ урока лучше посвятить время после окончания занятий, когда и проверявший, и учитель успеют немного отдохнуть. Но не следует надолго откладывать процедуру анализа, поскольку педагог волнуется и затягивание только увеличивает напряжение.

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.

Дополнительные рекомендации для проводящих проверку

Руководителю любого уровня - тем более самого высокого - необходимо располагать инструментарием простой, оперативной и объективной оценки того, насколько созданное в проверяемой школе образовательное пространство и используемые педагогами технологии являются здоровьесберегающими. И хотя многолетний опыт любого руководителя стоит не менее сотни томов специальных книг, предложим несколько полусутольных рекомендаций, которые позволят взглянуть на ситуацию инспектирования под непривычным углом зрения и вспомнить, что чувство юмора руководителя одаривает здоровьем и его самого, и тех, кто его окружает...

1. Присутствие на уроке незнакомого взрослого, тем более с инспекционной целью, настолько меняет всю ситуацию (атмосферу, поведение детей и учителей), что сделанные заключения в немалой степени касаются не оцениваемых показателей, а психологической готовности класса и учителя к демонстрации своих достижений. «Эффект присутствия» смещает результаты как в позитивную, так и в негативную стороны.

Поэтому не стройте иллюзий или устанавливайте в классе вместо себя скрытую камеру!

2. Атмосфера в классе после окончания последнего урока - и воздушная, и эмоционально-психологическая - это простой и точный индикатор воздействия урока на здоровье школьников.

Проанализируйте свое первое впечатление от последнего урока!

3. Спросите у учителя о главной цели его занятия.

Задавайте «открытые» вопросы («зачем?», «почему?») - и несколько «открытий» вам обеспечено!

4. Фиксируя психологический климат в классе, доброжелательность, улыбку педагога, не забывайте о собственном выражении лица и целях своего визита на урок: или вы «педагогическое ГАИ», больше всего заинтересованное в назначении штрафных санкций, или опытный советчик, помогающий получить обратную связь и избежать ошибок в работе своих коллег.

Спуститесь с пьедестала, даже если вас на него водружают.

5. Проверая, как заботятся о здоровье учащихся педагоги, искренно поинтересуйтесь, что они делают для сохранения и укрепления своего здоровья (физического и психологического). Напомните, что «больной учитель не может воспитать здоровых учеников!»

И не забывайте о собственном здоровье!