

## **Анализ здоровьесберегающего потенциала школьного урока**

Ни для кого не секрет, что здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на все оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. Стрессовая педагогическая тактика;
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. Провалы в существующей системе физического воспитания;
6. Интенсификация учебного процесса;
7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни<sup>1</sup>

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования. Проанализировать и

---

<sup>1</sup>Доклад о состоянии здоровья детей в Российской Федерации (по итогам Всероссийской диспансеризации 2002 г.) // Медицинская газета. 2003. №30. С.15-18.

Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М.: ИВФ РАО, 2002. – 181с.

оценить влияние урока на здоровье учащихся вам поможет предлагаемая схема (см. раздатка: схема 1).

Схема анализа здоровьесберегающего потенциала школьного урока позволяет комплексно оценить гуманистическую направленность целей и технологий урока, соответствие его гигиеническим и экологическим требованиям, наличие в уроке моментов, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Каждый компонент анализа (их всего 12 и они отмечены в схеме анализа звездочками) оценивается по шкале: 0 баллов (полностью отсутствует); 0,5 балла (недостаточно проявляется); 1 балл (ярко выражен). Более мелким шрифтом под наименованием компонента анализа указаны виды деятельности, по которым можно судить о степени проявления его в уроке. Эти виды деятельности являются вариантами проявления компонента анализа, могут как взаимозаменяться, так и быть заменены вашими собственными вариантами. Суммирование балльных оценок отдельных компонентов позволяет дать балльную оценку здоровьесберегающей направленности всего урока (максимально – 12 баллов).

#### **Что делает урок здоровьесберегающим? (раздатка: таблица)**

Основным критерием здоровьесберегающей направленности урока может служить соответствие урока базовым потребностям и психофизиологическим возможностям ребенка. (таблицу читаем снизу вверх) **Физиологические** потребности (в пище, отдыхе, движении, свежем воздухе и т.п.) являются основой жизнедеятельности; их неудовлетворение создает сильный физический дискомфорт и практически разрушает успешную учебную деятельность. Не случайно именно физиолого-гигиеническая составляющая школьных факторов риска (перегрузка; статическая поза, ведущая к гиподинамии; состояние учебного помещения и т.п.) чаще всего обсуждается и медицинскими работниками, и педагогами, и родителями.

Поэтому важной составляющей работы учителя является гигиеническая обоснованность урока, т.е. соответствие образовательного процесса, состояния учебного помещения, а также учебных режимов требованиям СанПин (санитарные правила и нормы).

Кроме того, неблагоприятное состояние здоровья учащихся в современной школе требует от педагога профилактической направленности урока: систематического включения в урок специальных профилактических приемов увеличения двигательной активности, снижения уровня эмоционального напряжения школьников и т.п.

После удовлетворения физиологических потребностей на следующей ступени находится потребность в психологической и физической **безопасности**, недостаточное удовлетворение которой создает эмоциональный стресс. Стрессовая педагогическая тактика (несоответствие между школьными требованиями и психофизиологическими возможностями учеников, авторитарный характер взаимоотношений, «традиционная» система оценивания и т.п.) находится на первом месте среди школьных

факторов риска и, как следствие, формирует у учащихся дидактогенные неврозы.

Кроме того, авторитарный стиль воспитания создает у детей представление о самих себе как об объектах возможных манипуляций, агрессии, лишает возможности освоения конструктивных форм преодоления жизненных ситуаций и мешает формированию устойчивой позитивной самооценки, самоуважения. При этом фактически задаются факторы риска для всех видов отклоняющегося поведения, включая аддиктивное.

Создание в школе условий для реализации потребности учащихся **в общении** (принадлежности к группе, привязанности), а также **в уважении** (признании, одобрении) возможно в диалогическом взаимодействии как между учителем и учащимися, так и между учащимися. Необходимым условием учебного диалога является «диалогическая готовность» учителя, который должен быть готов как к изменению своего мнения и совместному поиску истины вместе с учащимися, так и к организации кооперативного обучения (созданию ситуаций обучающего взаимодействия учащихся).

Современный компетентностный подход определяет усиление личностной ориентированности целей образования. В связи с чем необходимо создавать условия для развития личности ученика: формирования внутренней учебной мотивации, устойчивой позитивной самооценки, освоения способов деятельности и умения принимать ответственные решения. Становление этих личностных качеств обеспечивает, на наш взгляд, реализацию потребности в **самоактуализации**. Изменение целей ведет к необходимости изменения содержания и технологий обучения. Анализ технологий, предлагаемых современной педагогической практикой, позволяет выделить сущностные черты их личностной ориентированности: создание в ходе образовательного процесса ситуаций, стимулирующих субъектную активность учащихся. Личностно ориентированными являются образовательные технологии, ориентированные на свободный выбор, творчество и самореализацию учеников.

Важным направлением здоровьесберегающей деятельности педагога является **работа по формированию здорового образа жизни учащихся** как в рамках содержания предметной области, так и во внеклассной воспитательной работе.

Итак, мы выявили как проблемы современного урока, так и компоненты его здоровьесберегающей направленности:

- личностная ориентированность;
- психологическая и физическая безопасность;
- гигиеническая обоснованность и профилактическая направленность;
- направленность на формирование здорового образа жизни.

Важнейшей составной частью здоровьесберегающей работы школы является рациональная организация урока. За основу мы взяли критерии рациональной организации урока по Н.К.Смирнову. Только при правильной организации учебной деятельности (строгое соблюдение режима школьных занятий, построение урока с учётом работоспособности детей, использование

наглядности, выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой и др.) возможно решение одной из задач здоровьесберегающей педагогики - сохранение высокой работоспособности и исключение переутомления учащихся. (раздатка: таблица «Гигиенические критерии»).

Применение ТСО создает повышенную нагрузку на центральную нервную систему, особенно на зрительный и слуховой анализаторы. Частое переключение достаточно сложно, а длительное использование одного ТСО сильно утомляет учащихся. Необходимо учитывать, что утомление, каков бы ни был его источник, приводит к падению всех показателей внимания. В связи с этим использование ТСО должно подчиняться специальным *гигиеническим нормам*, созданным на основе психофизиологических исследований:

- ТСО желательно применять через 5-10 мин после начала работы.
- При использовании ТСО однообразная структура урока, несмотря на интересную передачу, ведет к быстро развивающемуся *утомлению*, так как трудно в продолжении всего урока заниматься одним и тем же видом деятельности: только смотреть или только слушать. Необходимо учитывать также относительно (по сравнению с уроками без применения аудиовизуальных средств) больший объем информации и ее эмоциональную окрашенность, что увеличивает напряжение, ускоряет темп работы (учащиеся практически не отвлекаются), в результате чего возрастает нагрузка на зрительный и слуховой анализаторы. Поэтому необходимо не злоупотреблять использованием ТСО, *чередовать различные методы и приемы работы*.
- В течение недели количество уроков с применением ТСО для учащихся старших классов не должно превышать 4-6. Обязательным минимумом в течение учебного года для всех учащихся можно считать 136 ч, а максимумом (для профильных школ, оснащенных современной техникой) - 442 ч.
- При использовании *звуковых* средств обучения длительность применения звукозаписи допустима в пределах 25-30 мин, если при этом используется музыка, то на 5 мин больше. Программированные звукозаписи нельзя использовать на трех уроках подряд; их применение наиболее утомительно для школьников в начале учебного года и в конце IV четверти, поэтому время работы с программированной звукозаписью в начале учебного года должно быть сокращено до 5-10 мин, а во второй половине IV четверти работать с ней вообще не следует. При использовании для подачи звукозаписи наушников необходимо оборудовать их индивидуальными регуляторами громкости, позволяющими устанавливать комфортный уровень громкости звуковых сигналов.

- *Видео-, кино-, телематериалы, экранные ТСО* могут быть использованы полностью или фрагментарно, в зависимости от целей, которые преследует учитель. Существуют следующие нормы использования аудиовизуальных средств, учитывающие динамику работоспособности учащихся старших классов:
- Продолжительность *фильма* на одном уроке не должна превышать 20-30 мин, длительность фрагментов - 4-6 мин, общее количество фрагментов на одном уроке - не более 5.
- Если в работе используются *диапозитивы*, то в течение одного урока их можно показать до 15 цветных или до 20 черно-белых, но (независимо от возраста детей) лучше всего воспринимаются 5-10 кадров.

Количество кадров в учебном диафильме не должно превышать 25. Нельзя использовать два диафильма на одном занятии, но показ фрагментов из двух разных диафильмов вполне целесообразен.