

Здоровьесберегающая организация учебного процесса

Оптимизация учебной нагрузки путем рационального составления расписания.

Этот вопрос во многом регламентируется постановлением Министерства здравоохранения РФ №189 Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29 декабря 2010 года.

Итак, *на какие параметры расписания необходимо обращать внимание с точки зрения здоровьесбережения?*

1. Начало занятий и их сменность.

Учебные занятия должны начинаться не ранее 8 часов. Запрещается проведение нулевых уроков. Оптимальное время для начала занятий – 8.30-9.00 с организацией их только в первую смену.

Перерыв между сменами должен составлять не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут.

В учреждениях, работающих в две смены, обучение 1-х, 5-х, выпускных 9 и 11 классов и классов компенсирующего обучения должно быть организовано в первую смену.

Обучение в 3 смены в общеобразовательных учреждениях не допускается. В учреждениях с углубленным изучением отдельных предметов, лицеях и гимназиях, обучение проводят только в первую смену.

2. Продолжительность уроков.

В начальной школе – 35 минут, в остальных классах – 45 минут.

Для учащихся 1 классов: использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока по 35 минут каждый; январь – май – по 4 урока по 45 минут каждый).

3. Малые и большие перемены.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) – 20-30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

Рекомендуется организовывать перемены на открытом воздухе. С этой целью, при проведении ежедневной динамической паузы рекомендуется увеличить продолжительность большой перемены до 45 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательного-активных видов деятельности обучающихся на спортплощадке учреждения, в спортивном зале или в рекреациях. **4. Дневная и недельная нагрузка в учебных классах.**

Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	При 6-дневной неделе, не более	При 5-дневной неделе, не более
1	-	21
2-4	26	23
5	32	29
6	33	30
7	35	32
8-9	36	33
10-11	37	34

При 5-дневной учебной неделе предельно допустимое число учебных часов в неделю должно быть уменьшено!

Часы факультативных занятий в школах с расширенным и углубленным содержанием обучения должны входить в объем предельно допустимой нагрузки.

Организация профильного обучения в 10-11 классах не должна приводить к увеличению образовательной нагрузки. Выбору профиля обучения должна предшествовать профориентационная работа.

Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределять в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю – не более 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 2-4 классов – не более 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-ти дневной учебной неделе;
- для обучающихся 5-6 классов – не более 6 уроков;
- для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

5. Распределение по урокам учебных предметов в зависимости от их трудности.

В настоящее время предложены 3 шкалы трудности предметов для младших, средних и старших классов.

Шкала трудности предметов для 1-4 классов

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Математика	8
Русский (национальный, иностранный язык)	7
Природоведение, информатика	6
Русская (национальная) литература	5
История (4 классов)	4
Рисование и музыка	3
Труд	2
Физическая культура	1

Таблица 7

Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5-9 классах

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Химия	-	-	13	10	12
Геометрия	-	-	12	10	8
Физика	-	-	8	9	13
Алгебра	-	-	10	9	7
Экономика	-	-	-	-	11
Черчение	-	-	-	5	4
Мировая художественная культура (МХК)	-	-	8	5	5
Биология	10	8	7	7	7
Математика	10	13	-	-	-
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Русский язык	8	12	11	7	6
Краеведение	7	9	5	5	-
Природоведение	7	8	-	-	-
География	-	7	6	6	5
Граждановедение	6	9	9	5	-
История	5	8	6	8	10
Ритмика	4	4	-	-	-
Труд	4	3	2	1	4
Литература	4	6	4	4	7
ИЗО	3	3	1	3	-
Физическая культура	3	4	2	2	2
Экология	3	3	3	6	1
Музыка	2	1	1	1	-

Информатика	4	10	4	7	7
ОБЖ	1	2	3	3	3

Таблица 8

Шкала трудности учебных предметов изучаемых в 10-11 классах

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)	Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Физика	12	Информатика, Экономика	6
Геометрия, химия	11	История, Обществознание, МХК	5
Алгебра	10	Астрономия	4
Русский язык	9	География, Экология	3
Литература, иностранный язык	8	ОБЖ, Краеведение	2
Биология	7	Физическая культура	1

Трудность предмета определяется:

- его сложностью;
- преобладанием статического или динамического компонента во время занятия.

Не стоит путать это понятие с утомительностью урока, которая определяется совокупностью 3-х факторов:

- трудность;
- насыщенность учебными элементами;
- эмоциональное состояние обучающихся (урок может быть эмоциональным и настолько увлекательным, что наступившее утомление субъективно не будет замечено учениками и очень быстро перейдет в переутомление. Это особенно характерно для младших школьников).

В любом случае учебные предметы по трудности должны быть распределены в соответствии с дневной поурочной динамикой работоспособности.

Начальная школа:

1 урок – работоспособность низкая.

2-3 уроки – период устойчивого состояния физиологических показателей и работоспособности.

4 урок – снижение работоспособности.

Поэтому наиболее трудные предметы рекомендуется включать в расписание вторыми или третьими уроками (оптимально на 2-м уроке).

Средние и старшие классы:

1,2 и 3 уроки – тоже, что и в младшей школе.

4 урок – значительное снижение работоспособности.

5 урок – повышение работоспособности за счет включения компенсаторных механизмов.

6 урок – работоспособность резко падает.

6. Распределение учебных предметов разной трудности по дням недели.

При этом также надо ориентироваться на недельную динамику работоспособности детей. Она выглядит следующим образом.

Понедельник – вработывание в учебный процесс.

Вторник и среда – дни оптимальной работоспособности, период оптимальной регуляции физиологических функций.

Четверг – падение работоспособности.

Пятница – незначительное повышение работоспособности.

Суббота – наиболее низкий уровень работоспособности.

7. Распределение по урокам сходных по характеру учебных действий предметов.

На уроках дети выполняют преимущественно следующие виды учебных действий:

- аудиальные
- визуальные
- речевые
- локомоторные
- счетно-решающие
- аналитико-синтетические

Например, сходными предметами для начальной школы являются:

- русская литература – национальная литература – история;
- русский язык – национальный язык;
- ручной труд – рисование.

Сходные предметы в старшей школе:

- литература – история;
- естествознание – география – ОБЖ;
- физика – химия;
- труд за станком – физкультура.

Основное правило: близкие по характеру выполнения учебных действий предметы нежелательно располагать на смежных уроках.

При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся I ступени образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся II и III ступени образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2 уроке; 2- 4 классов - 2-3 уроках; для обучающихся 5-11-х

классов на 2-4 уроках. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2-4 уроках.

8. Сдвоенные уроки по изучению одного учебного предмета.

В младших классах сдвоенные уроки недопустимы, так как это приводит к быстрому утомлению детей.

9. Место уроков физической культуры и труда в расписании дня и недели.

Физкультура и физический труд снимают умственное утомление школьников и поддерживают их работоспособность на стабильном уровне.

Поэтому эти предметы следует ставить 4-5 уроком и в учебные дни, с которых начинается падение работоспособности детей (четверг, пятница). После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы.

10. Облегченный учебный день в течение недели.

Этот день необходим для поддержания хорошей недельной динамики работоспособности детей.

Таким днем предпочтительно делать четверг.

Облегченный день создается как путем уменьшения числа уроков, так и планированием на этот день 2-3 уроков по изучению более легких предметов (физкультура, трудовое обучение, пение, рисование).

2-й важный вопрос здоровьесберегающей организации учебного процесса – это **РАЦИОНАЛЬНАЯ (здоровьесберегающая) ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА.**

«Урок – главное поле реализации здоровьесберегающих образовательных технологий и проверки педагогической компетентности учителя».

Итак, остановимся на основных критериях здоровьесберегающей организации урока.

1. Обстановка и гигиенические условия в классе:

- проветривание кабинета перед уроком;
- обеспечение достаточной влажности (если воздух очень сухой, можно в перемену накрыть батареи влажным полотенцем);
- рациональное освещение кабинета и доски;
- температура воздуха в помещении;
- исключение неприятных звуковых раздражителей (реализацию 3-х последних позиций, естественно, обеспечивает администрация, но заявки на исправление имеющихся недостатков делает сам учитель!). Для таких оценок не требуется приборов, вполне хватает органов чувств. Но пренебрежение этими требованиями приведет к более быстрому утомлению детей, а в дальнейшем скажется на их здоровье!

2. Число видов учебной деятельности:

- опрос учащихся;
- письмо
- слушание;
- рассказ;

- рассматривание наглядных пособий;
- ответы на вопросы;
- решение примеров, задач и др.

Норма – 4-7 видов учебной деятельности за урок.

Урок, на котором представлены лишь 2-3 вида учебной деятельности способствует быстрому утомлению.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.

Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1-4 классах не должна превышать 7-10 минут, в 5-11 классах – 10-15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25-35см у обучающихся 1-4 классов и не менее 30-45 см - у обучающихся 5-11 классов..

4. Число видов преподавания:

- словесный;
- наглядный;
- аудиовизуальный (через технические средства обучения);
- самостоятельная работа;
- комбинированный (изучение иностранных слов в движении: на каждое слово – принятие соответствующей позы) и др.

На здоровьесберегающем уроке должно быть представлено не мене 3-х видов преподавания.

5. Чередование видов преподавания.

Норма – не позже чем через 10-15 минут.

6. Место и длительность применения ТСО (подробно об этом будет сказано в специальной лекции).

7. Позы детей, чередование поз. На уроке важно реально наблюдать за тем, как сидят дети.

Коррекция позы должна проводиться мягко, участливо, доброжелательно, даже если одно и то же приходится повторять по несколько раз за урок. Если в такой коррекции нуждается один ученик, то важно знать, какой канал восприятия у него ведущий. То есть:

- кинестету важно ласковым движением руки исправить позу;
- аудиалу – мягко сказать: «выпрями, пожалуйста, спину, подними выше голову».
- визуалу иногда достаточно выразительного взгляда и демонстрации правильной позы.

Кстати, если учитель сам имеет плохую осанку, не следит за своей позой и движениями, то ожидать хорошего результата от учеников он вряд ли может!

8. Наличие физкультминуток и других оздоровительных моментов на уроке. Необходимо включить 2 физкультминутки по 3 легких упражнения, повторяя каждое упражнение 3-5 раз. Общая продолжительность физкультминутки – 1 минута.

Первая – на 15-20 минуте урока, вторая – на 30-й минуте.

9. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; формирование потребности в ЗОЖ. Наиболее легко это сделать на уроках химии, физики, биологии, ОБЖ, физкультуры.

Но и другие предметы дают огромное, порой неожиданное поле для рассмотрения этих вопросов.

Очень важно, чтобы вопросы здоровьесбережения входили в содержательную часть всех предметов. Только в этом случае у детей сформируется целостное отношение к здоровью, как к великой ценности, только тогда они действительно поймут великую истину о том, что: «Здоровье это все, тогда как все без здоровья – ничто!»

10. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного детьми на учебную деятельность.

Норма - не менее 60% и не более 80%.

11. Темп и особенности окончания урока.

Негативно действуют на здоровье детей:

- быстрый темп, «скомканность» конца урока, практически без комментариев записывание домашнего задания;

- задержка детей в классе после звонка.

И напротив, позитивное воздействие оказывает:

- спокойное завершение урока, когда учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы и он может прокомментировать задание на дом, попрощаться с детьми.

12. Важным показателем здоровьесберегающей направленности урока является психологический климат в классе. А он во многом зависит от личности учителя.

Итак, мы разобрали 12 параметров здоровьесберегающей организации урока. Но как понять, достигли мы своей цели?

Самым первым и чувствительным индикатором является момент наступления утомления учащихся. Он фиксируется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы.

Проверьте себя: если на вашем уроке утомление развивается не ранее чем на 25-30 минуте в начальной школе, и не ранее чем на 40-ой минуте в средней и старшей школе, то Вы, бесспорно, можете считать себя специалистом в здоровьесберегающей организации учебного процесса!

Итак, мы дали полную характеристику рациональной организации учебного процесса, как важного направления создания здоровьесберегающей образовательной среды.