

30.08.2022



**Формула ефективного
дистанційного уроку:
одне провокативне
запитання замість сотні
визначень**

Бернард Бул

Спікер – консультант Альона ДІДИК

(067) 858 61 59

aluona2603@gmail.com

Засоби сучасного уроку



Навчальні технології

Форми організації уроку

Методи, прийоми

Форми організації навчальної діяльності

Наочні засоби навчання

Електронні засоби навчання

Урок - не самоціль. Це інструмент виховання й розвитку, формування компетентної життєтворчої особистості



Урок у школі був і залишається основною формою організації навчальної роботи, за допомогою якої здійснюється виховання й розвиток компетентної особистості

Урок, як основна форма навчання, постійно зазнає змін: вимоги до його організації й проведення висувуються відповідно до запитів сучасного суспільства



Сучасний урок географії

Сучасний урок географії - значить актуальний урок, тобто важливий, істотний для теперішнього часу і, звичайно ж, дієвий - такий, що відповідає інтересам дитини, її батьків, суспільства

Сучасний урок - це, перш за все, захопливий онлайн-урок - той, що дає не інформацію, а досвід

Кеті Мур

Онлайн-навчання - це не наше «велике завтра», це наше «велике сьогодні»

Донна Дж.

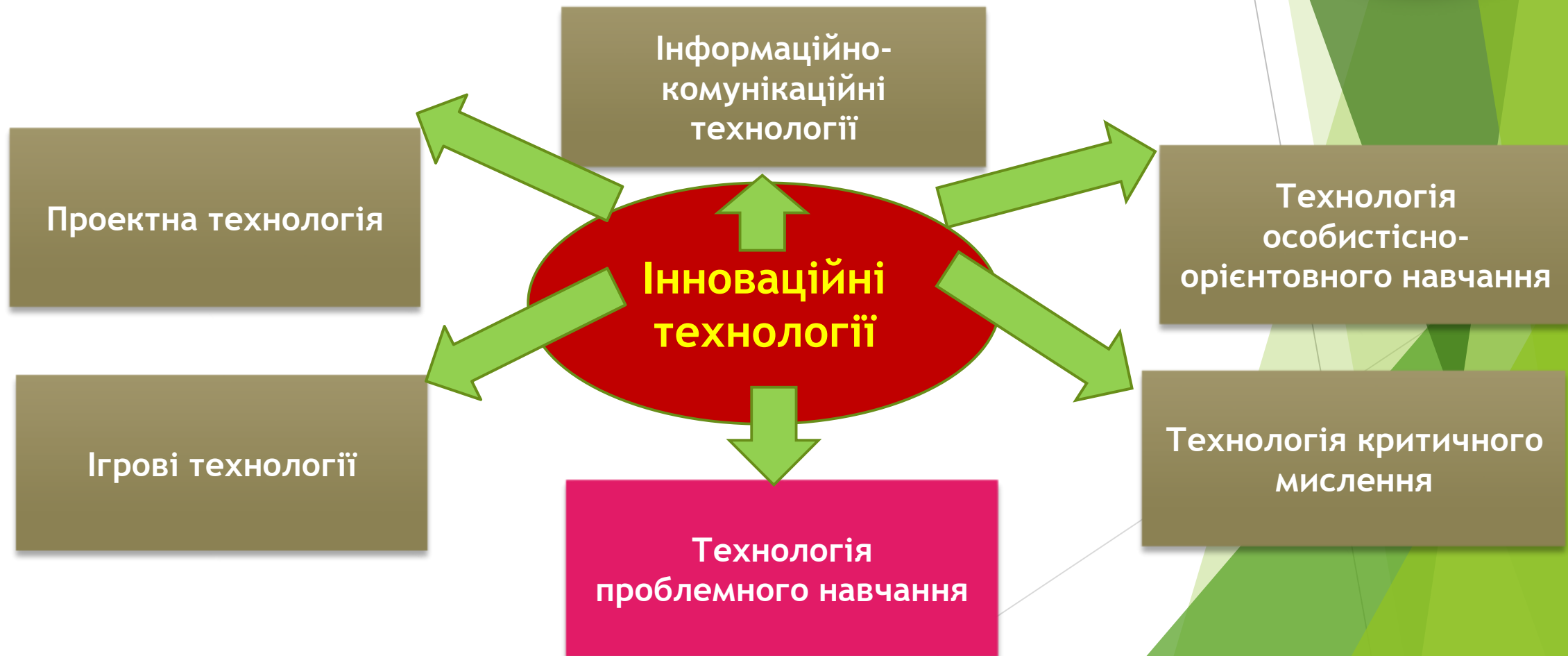
Абернаті

Урок. Як я його розумію?

Сучасний урок - це твір мистецтва, де педагог уміло використовує всі можливості для розвитку особистості учня

М. Ебнер-Ешенбах

Інноваційні технології – систематичне і послідовне практичне втілення заздалегідь спроектованого освітнього процесу; проект певної педагогічної системи, реалізованої на практиці



Формула дистанційного уроку



Діти не навчаються, якщо просто сидять і слухають. Вони повинні говорити про те, що вони вивчають, рефлексувати та зіставляти нові знання з попереднім досвідом. Те, що ви викладаєте, має стати частиною самих учнів *Стівен Ерман*

Фрази для мотивації учнів під час дистанційного навчання



- Повірте в те, що ви можете, і це вже пів дороги до успіху.
- Ти можеш. Крапка.
- Не потрібно бути великим, щоб почати, але треба почати, щоб стати великим

Зіг Зіглар

- Успіх - це сума маленьких зусиль, яких я докладаю щодня

Роберт Кольє

- Звичайні люди можуть обрати бути надзвичайними

Ілон Маск

Орієнтовна структура уроку




сильні, слабкі місця

початок, завершення уроку

які завдання, вправи діти можуть виконувати в реальному часі

домашні завдання

Психологічна підтримка учнів



використовувати прості вправи для підтримки та стабілізації психоемоційного стану школярів



допомагати дітям впоратися із складнощами



Ознайомитися з порадами Telegram-каналу «Підтримай дитину»

План дій на випадок повітряної тривоги

Укриття

Самостійна
робота

Творчі
завдання

ВІДБІЙ
ПОВІТРЯНОЇ
ТРИВОГИ!



УВАГА ВСІМ!
ОГОЛОШЕНА
ПОВІТРЯНА ТРИВОГА!
НЕГАЙНО В УКРИТТЯ.

Конструктор онлайн уроку

Початок уроку

Грамотна організація початку уроку дозволить не тільки привернути увагу учнів до вчителя, зацікавити учнів, але і включити дітей в активну розумову діяльність з перших хвилин заняття.

Нестандартний вхід в урок.
Відстрочена відгадка.
Асоціативний ряд.
Дивуй.
Фантастична добавка.
Неоголошена тема.

Актуалізація знань

Учитель організовує:

- актуалізацію вивчених способів дій, достатніх для побудови нових знань, їх узагальнення та знакову фіксацію;
- актуалізацію відповідних розумових операцій і пізнавальних процесів;
- мотивацію до пробних навчальних дії ("треба" - "можу" - "хочу") і його самостійне здійснення.

Ланцюжок ознак.
Я беру тебе з собою.
Так-ні.
Крок за кроком.
Жокей і кінь.
Товсте і худе запитання.
Питальні слова.
Згоден - не згоден.
До - Після.
Ігрова мета.
Кошик ідей, понять, імен.
Розвиваючий канон.
Хибна альтернатива

Конструктор онлайн уроку

Вивчення нового матеріалу

На даному етапі вчитель організовує вивчення нового матеріалу через навчальну діяльність школярів.

Пінг-пон «Ім'я - Значення».
Лови помилку.
Інсерт.
Послухати-домовитися-обговорити.
З-Х-Д
Добре погано.
Зв'язки.
Зигзаг
Стратегія «ІДЕАЛ».
Своя опора.
Ціле-частина. Частина-ціле.
Винахідницька задача.
Конструктор ТРВЗ «Подія»
Конструктор ТРВЗ «Поєднання протилежностей»

Обговорення та вирішення проблем

На даному етапі учні в комунікативній формі обмірковують проект майбутніх навчальних дій: ставлять мету (метою завжди є усунення виникаючих труднощів), погоджують тему уроку, вибирають спосіб, будують план досягнення мети і визначають засоби-алгоритми, моделі і т.д. Цим процесом керує вчитель: на перших порах за допомогою навідного діалогу, потім - спонукаючого, а потім і за допомогою дослідницьких методів.

«Забудько».
Стратегія «ІДЕАЛ».
Стратегія «Фішбоун».
Добре погано.
Силовий аналіз.
Генератори-критики.
Діаграма Венна.
Зворотна мозкова атака.

Конструктор онлайн уроку

Вирішення навчальних завдань

При проведенні даного етапу використовується індивідуальна форма роботи: учні самостійно виконують завдання нового типу та здійснюють їх самоперевірку, покроково порівнюючи з еталоном. На завершення організовується виконавська рефлексія ходу реалізації побудованого проекту навчальних дій і контрольних процедур. Емоційна спрямованість етапу полягає в організації, по можливості, для кожного учня ситуації успіху, мотивуючої його до включення в подальшу пізнавальну діяльність.

[Морфологічна скринька.](#)
[Створи паспорт.](#)
[Ситуаційні завдання.](#)
[Винахідницька задача.](#)

Контроль знань, зворотній зв'язок

На даному етапі виявляються межі застосування нового знання і виконуються завдання, в яких новий спосіб дій передбачається як проміжний крок. Організуючи цей етап, вчитель підбирає завдання, в яких тренується використання вивченого раніше матеріалу, що має методичну цінність для введення в подальшому нових способів дій. Таким чином, відбувається, з одного боку, автоматизація розумових дій по вивченим нормам, а з іншого - підготовка до введення в майбутньому нових норм.

[Метод інтелект-карт.](#)
[Жокей і кінь.](#)
[Ланцюжок ознак.](#)
[Діаграма Венна.](#)
[Рюкзак](#)

Конструктор онлайн уроку

Формування вміння задавати питання

Формується вміння ставити запитання.

Хочу запитати.
Товсте і худе запитання.
Питальні слова.
Питання до тексту.
Ромашка Блума.

Рефлексія

На даному етапі фіксується новий зміст, вивчене на уроці, і організовується рефлексія і самооцінка учнями власної навчальної діяльності. На завершення співвідносяться її мета і результати, фіксується ступінь їх відповідності, і намічаються подальші цілі діяльності.

«Телеграма».
Кольорові поля.
Думки в часі.
Шість капелюхів.
Сінквей.
Рейтинг.
Хайку.
Діаманта.
До - Після.
З-Х-Д
Повідом своє Я.
Рюкзак.

Алгоритм конструювання уроку

1. Уявити урок у вигляді логічно закінчених модулів з чітко визначеною метою і планованим результатом.
2. Виходячи з тематики уроку, мети модуля, з урахуванням вікових психологічних особливостей розвитку дітей, вибрати педагогічний прийом або техніку з банку прийомів.
3. Для підготовки навчальних завдань на основі матеріалу підручника може бути використаний конструктор ситуаційних завдань Ілюшина.
4. Проаналізувати отриманий сценарій уроку з точки зору здоров'я заощадження. Розглянути вибрані прийоми або техніки на предмет використання ІКТ.
5. Оцінити ККД уроку, спираючись на принцип ідеальності: максимальний ефект навчальної діяльності учнів при мінімальній діяльності вчителя.
6. Приготуйте презентацію уроку для публічного представлення.
7. Публічне представлення сконструйованого уроку.

Послідовність дій:

- 10 сек.** • Напружувати м'язову групу
- 40 сек.** • Розслабитись
- 10 сек.** • Спрямувати фокус уваги на приємне відчуття розслаблення в тілі



Вправи першої психологічної допомоги



Техніка заспокоєння думок «Ментальний колаж»

- КОЖНУ ДУМКУ АБО БЛОК З КІЛЬКОХ ДУМОК «РОЗФАРБУЙТЕ» ПОДУМКИ ЗА ДОПОМОГОЮ УЯВИ
- ДОЗВОЛЬТЕ УЯВІ ДОПОМОГТИ ВАМ І СЛІДУЙТЕ ЗА ПРИЄМНИМИ ВІДЧУТТЯМИ

Джекобсон спирався на той факт, що м'язова структура людини поділяється на певні групи, у відповідність з ними вишикувалися у такій же послідовності вправи. Таким чином, комплекс прогресуючої релаксації виконувався в наступній послідовності:

- Relax М'язи рук
- Relax М'язи чола
- Relax М'язи шиї
- Relax М'язи грудної клітки
- Relax М'язи живота
- Relax М'язи нижніх кінцівок

Способи самопомоги у разі панічної атаки «ЯКІР»

- Резинка на руці, якою можна викликати легке відчуття болю;
- позитивне самонавіювання в будь-якій формі, в тому числі і письмові нагадування у вигляді стікерів на стіні або карток на робочому столі;
- опис навколишньої обстановки вголос або про себе (5 предметів побачити, 4 звуку почути, 3 відчуття сприйняти, 2 запаху відчути, 1 дізнатися смак);
- позитивні спогади або подання приємного безпечного місця;
- опис свого страху з переведенням його на предмет, що має форму, колір, характер та інші

ТЕХНІКИ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТАНУ

Метелик
Скривіть руки на грудях, та проступуйте плечі та передпліччя відкритими долоньками на зовні. Зробіть 22-30 танців метелик.

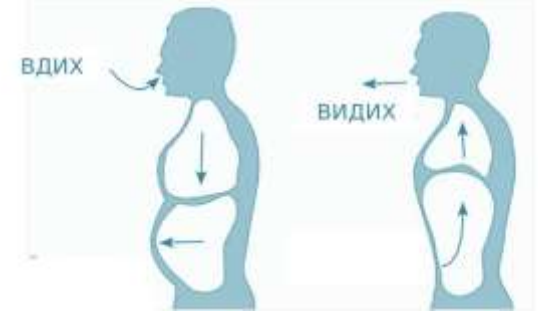
Дихання по квадрату
Відраховуйте протилежно: 4 секунди, затримайте дихання на 4 сек., видихайте протягом 4 сек., затримайте дихання на 4 сек. Зробіть 7-10 повторів.

Глибоке дихання
Зробіть глибокий повільний вдих (намагання вдихати повільно), затримайте паузу і повільно проутягуйте видих (видих має бути повільний і довгий). Повторіть 4-5 разів.

Заземлення
Спокутайтеся, на що бачите навколо, назвіть це вголос. Розслабляйтеся, іди в тишу і відчувай присутність навколишнього середовища. На моменті зустрічати їх як наслідок та зникнення. Ця допоможе змінити емоційне й емоційне. Відв'яжте шия, у руці - і відчути це. Вислухай, навіщо дитина, пацієнт, який спав, сповідає, перемістив себе з переміщення у реальність. Вислухай часом тривога, тремтіння руки, на який і сконцентруватися на відчуттях від шия.

Техніки самопомоги у разі панічної атаки ДІАФРАГМАЛЬНЕ ДИХАННЯ

з набором повітря через ніс, ніби в живіт, опускаючи діафрагму, а потім повільно видихаючи ротом, втягуючи черевну стінку



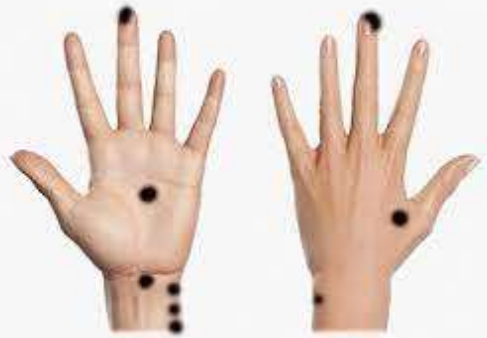
КВАДРАТНЕ ДИХАННЯ при тривозі, страху, паніці

4 секунди ВДИХ

4 секунди ПАУЗА

4 секунди ВИДИХ

4 секунди ПАУЗА



Техніки самопомоги у разі панічної атаки ДИХАННЯ В ПАКЕТ

- Наше дихання частішає, коли ми відчуваємо страх
- В результаті в крові порушується баланс між рівнем кисню і вуглекислого газу
- Мозок починає гірше працювати, що підсилює паніку. Це називається гіпервентиляцією.
- Коли людина дихає в пакет, вона вдихає більше вуглекислого газу, баланс в крові відновлюється і людина заспокоюється.



Вправа «Продихай стрес»

Мета: навчитися керувати диханням *Хід вправи:* На рахунок 1,2,3,4 повільно вдихати впевненість. На рахунок 5,6,7,8 повільно видихати тривогу. Повторювати 7–8 раз. Практикувати щодня на самоті протягом 2–3 тижнів. **Вказівним пальцем правої руки промалювати по долоні лівої руки уявний квадрат і зробити повільний вдих на рахунок 1,2,3,4. Промалювати у зворотному напрямку, видихнути повільно на рахунок 5,6,7,8. Те саме зробити на правій руці. Повторювати 7–8 раз.** Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів.

Вправа «Проговори стрес»

Мета: вчитися звільнятися від негативних думок та емоцій. *Хід вправи:* сісти зручно та розслабити тіло. Закрити очі. **Повільному вдихнути повітря, на видиху починаєти «гудіти».** Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів. **Вислів «так–так–так» промовляти з різною інтонацією. Повторювати 7–8 раз.** Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів.

Вправа «Посміхнися стресу»

Мета: формувати вміння виробляти позитивний внутрішній спокій *Хід вправи:* Сісти зручно. Заплющити очі. **Сконцентрувати увагу на своєму обличчі. Обличчя розслаблене. Куточки губ розтягуються в повільній посмішці. Тіло заповнюється внутрішнім спокоєм та блаженством. Хвилину посидіти спокійно, повільно дихаючи.** Повернутися в кімнату.

Вправа «Безпечне місце»

Мета: формування ресурсних вмінь; робота з уявою.

Хід вправи: *Сядьте зручно. Розслабте тіло. Заплющіть очі. Уявіть собі місце, де відчуваєте себе впевнено, затишно.* Воно може бути реальним, а може бути вигаданим. Це місце може бути маленьким, а може бути цілим островом чи зіркою, чи навіть цілою окремою планетою. Відчуйте себе там. Які почуття вас переповнюють? Подивіться навколо. Що ви бачите? Чи є хтось біля вас? Вам дуже тепло і затишно. Ви не маєте ніяких хвилювань і тривог. Вам спокійно і безпечно.

Запам'ятайте цей стан. Ви можете повертатися сюди, коли вам захочеться. **Побудьте ще кілька хвилин в своєму безпечному місці.** Коли будете готові, повертайтеся в кімнату.



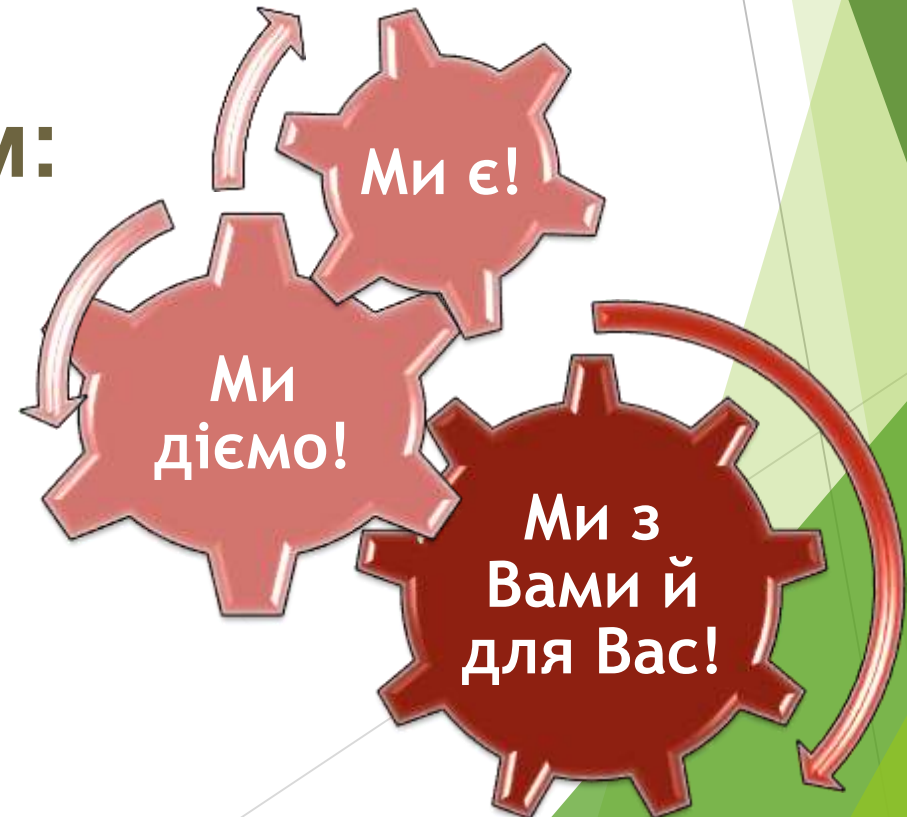


Комунальна установа «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Вінницької міської ради або КУ №ЦПРПП ВМР»

Сайт Центру за посиланням:

<https://cprvmr.edu.vn.ua/>

Адреса Центру:
м. Вінниця вул. Мури 4



Дякую за увагу!

Бажаю **МРІЙ**

ІНІЦІАТИВНОСТІ

РАДОСТІ

УДАЧІ ТА УСПІХУ

