

Цифровая карта анализа урока

Вебинар для заместителей директора по УВР



Рамзаева Валентина Александровна,
методист МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара, к.п.н.



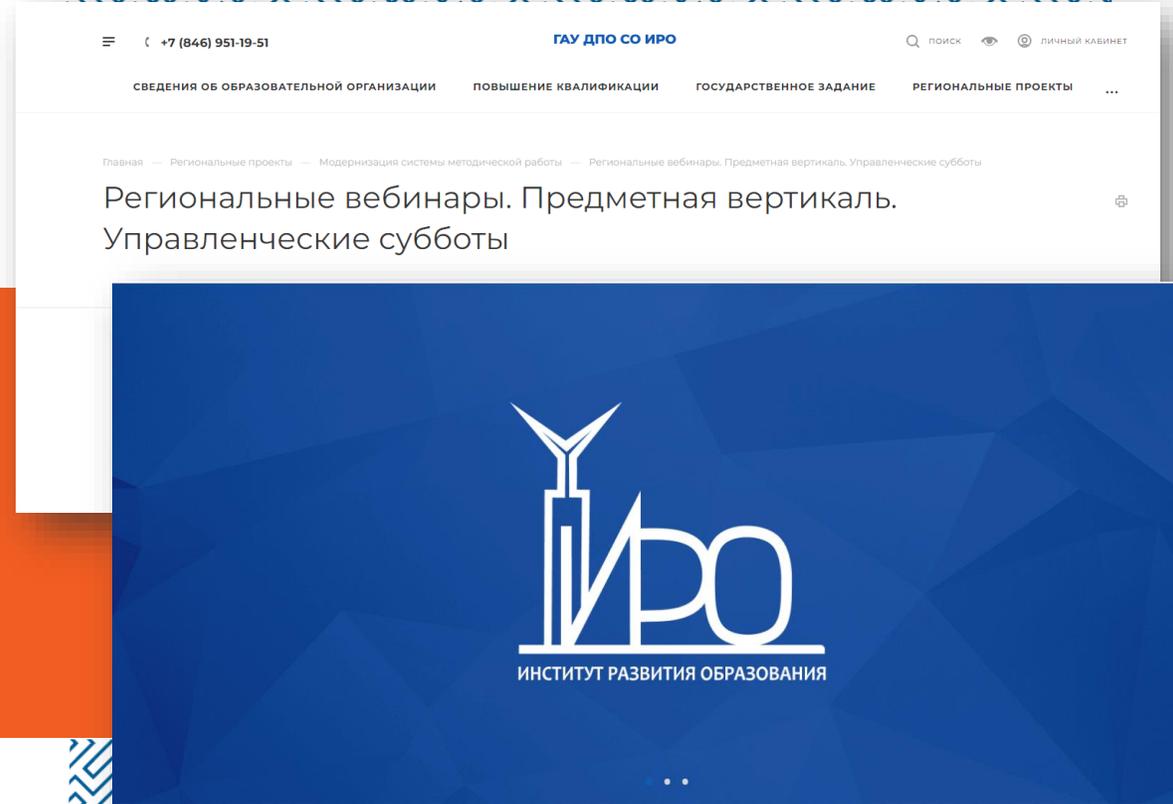
ССЫЛКА ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ:



<https://forms.yandex.ru/cloud/670e3e5b505690cfd0289cf6/>



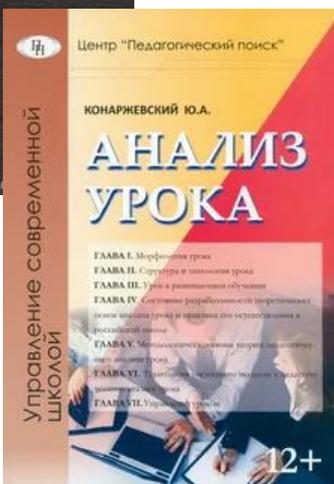
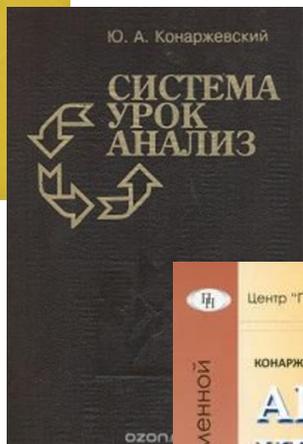
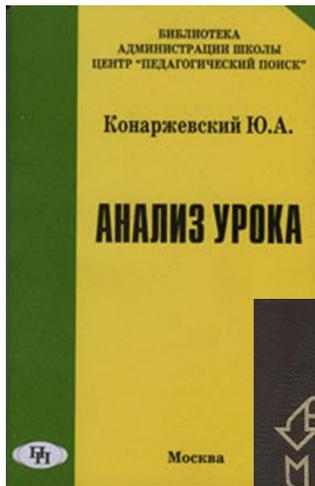
ПРОЕКТ ЦИФРОВОЙ КАРТЫ АНАЛИЗА УРОКА



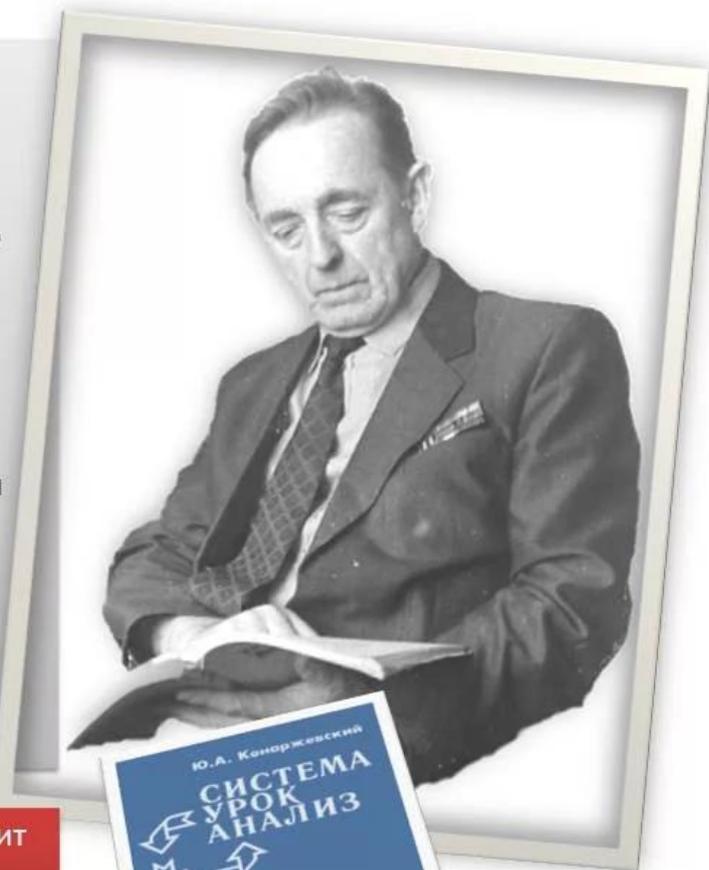


Принципы анализа урока

- НАУЧНЫЙ ПОДХОД
- ЕДИНСТВО ТРЕБОВАНИЙ
- ДОСТУПНОСТЬ И ОПТИМАЛЬНОСТЬ СХЕМЫ АНАЛИЗА
- ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ТРЕБОВАНИЙ
- ОБЪЕКТИВНОСТЬ И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ



Ю.А. Конаржевский один из первых: Осознал необходимость и значимость теории управления для такой специфической области деятельности, каким является образование со всеми его многочисленными учреждениями, управленческими органами и разнообразными структурами. Доказал полезность, научную обоснованность и практическую целесообразность в процессе управления образовательными системами аналитической познавательной деятельности. Попытался представить управленческую деятельность руководителей школ как специфический педагогический менеджмент.



Именно Ю.А. Конаржевскому принадлежит приоритет в применении системного подхода к практике и теории управления образованием.

https://avatars.mds.yandex.net/i?id=ab3668f834bc4d99aa8f66a1b6c3a827_l-4575475-images-thumbs&n=13



НАУЧНЫЙ ПОДХОД

<https://minobr.orb.ru/upload/uf/3af/2021-g. Analiz-sovremennogo-uroka metod.rekomendatsii.pdf>



СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

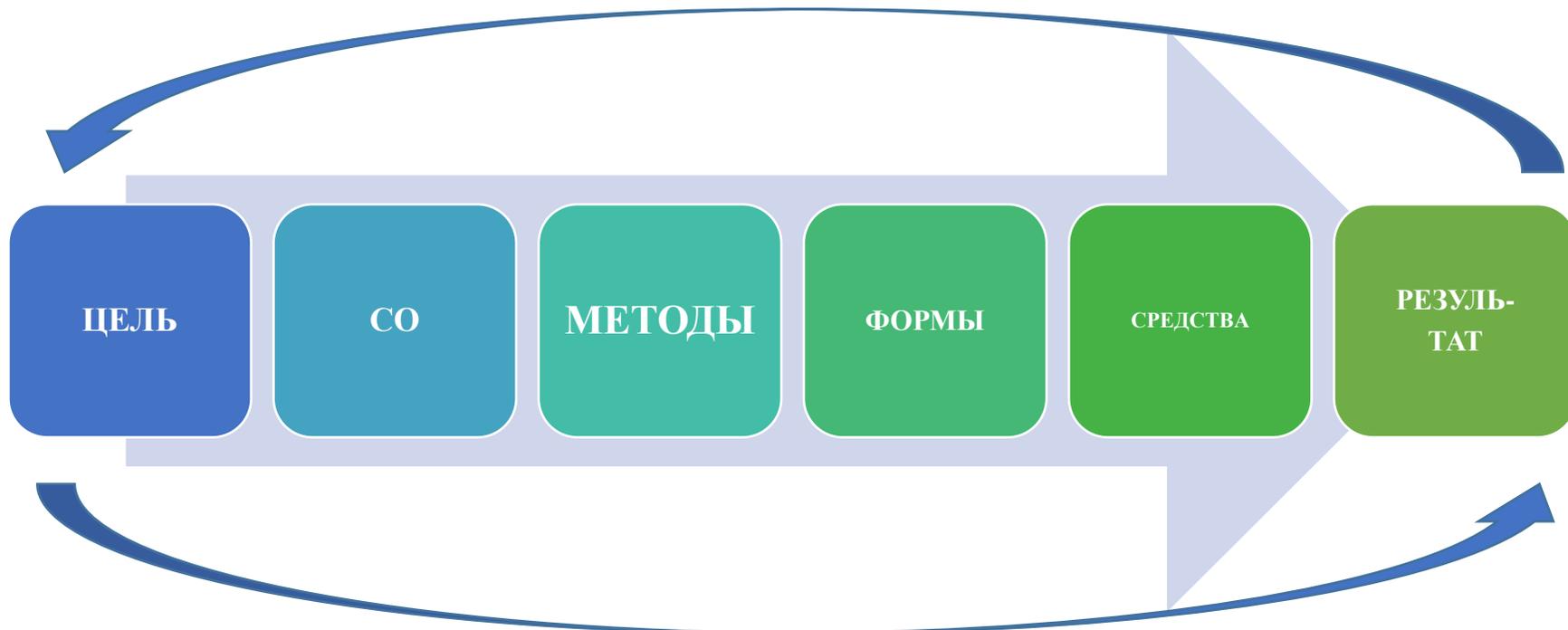
КОМПОНЕНТЫ

ЦЕЛЕВОЙ

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

ОРГАНИЗАЦИОННО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ

РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ



ПОЭЛЕМЕНТНЫЙ ПОДХОД К АНАЛИЗУ УРОКА



Системный подход к анализу урока

- анализ и оценка урока с высоты достижений современной науки, культуры и передового педагогического опыта.

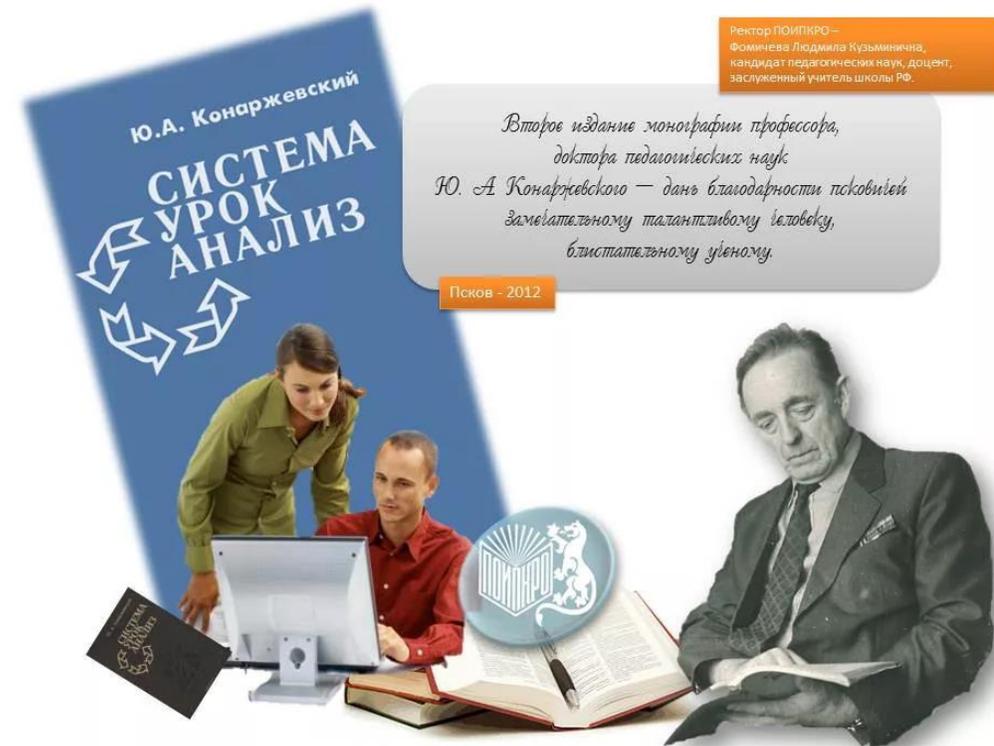
Каждый урок – это сложная система, клеточка целостного педагогического процесса, поэтому и параметры оценки его качества выступают компоненты педагогического процесса: **целевой, содержательный, организационно-деятельностный и результативный.** Каждый параметр имеет свои критерии и содержательное наполнение его воплощения.



НАУЧНЫЙ ПОДХОД

Развивающий аспект:

- А.** Развитие речи
- Б.** Развитие мышления
- В.** Развитие сенсорной сферы
- Г.** Развитие двигательной сферы





Принципы анализа урока

- НАУЧНЫЙ ПОДХОД
- ЕДИНСТВО ТРЕБОВАНИЙ
- ДОСТУПНОСТЬ И ОПТИМАЛЬНОСТЬ СХЕМЫ АНАЛИЗА
- ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ТРЕБОВАНИЙ
- ОБЪЕКТИВНОСТЬ И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ



ЕДИНСТВО ТРЕБОВАНИЙ



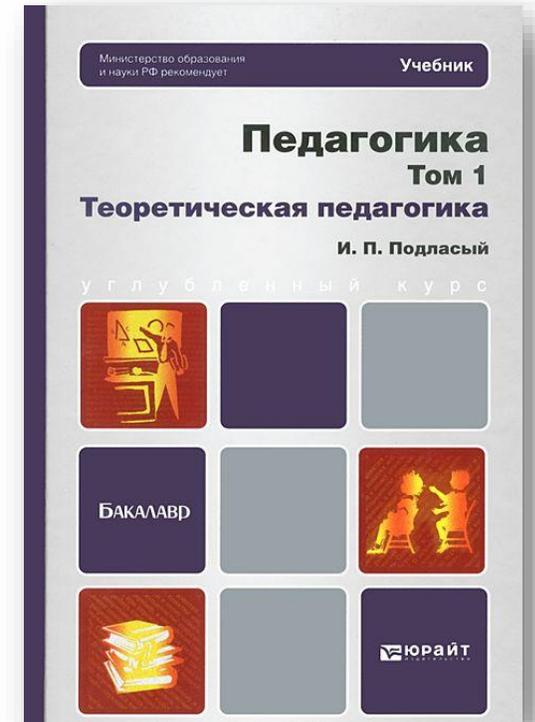
КОМПОНЕНТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА:

Целевой

Организационно-деятельностный

Содержательный

Результативный





ЦЕЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ УРОКА

1.	Включение учащихся в определение целей и задач урока
2.	Помощь учителя обучающимся в осознании личностного смысла изучения учебного материала
3.	Выраженность ведущих воспитательных идей учебного материала чётко и явно прослеживается на всех этапах урока
4.	Работа учителя по мотивации учебной деятельности



содержательный компонент урока

17.	Соответствие отобранного содержания системе запланированных образовательных результатов
18.	Соответствие содержания урока федеральной рабочей программе по предмету
19.	Соответствие научности и доступности учебного материала
20.	Формирование метапредметных образовательных результатов учащихся в течение урока (познавательных УУД, коммуникативных УУД, регулятивных УУД)
21.	Межтематические, межпредметные и межкурсовые связи составляют единое целое с содержанием учебного материала
22.	Соответствие дидактических заданий планируемым результатам урока
23.	Содержание в уроке заданий творческого и/или поискового характера/ заданий на формирование функциональной грамотности
24.	Фактические ошибки в преподавании предмета



ОРГАНИЗАЦИОННО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ УРОКА

5.	Соответствие структуры типу урока
6.	Соответствие структуры форме урока
7.	Соответствие темы урока календарно-тематическому планированию
8.	Целесообразный темп всех этапов урока
9.	Целесообразность применяемой технологии/методики (методов, приёмов обучения)
10.	Сочетание различных форм работы обучающихся (фронтальная, парно-групповая, индивидуальная)
11.	Целесообразность используемых средств обучения
12.	Сочетание различных информационных источников получения знаний
13.	Осуществление дифференцированного подхода к учащимся
14.	Создание психологически комфортной атмосферы на уроке
15.	Обеспечение всего комплекса гигиенических условий, благоприятных для работы на уроке
16.	Соблюдение техники безопасности



РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ УРОКА

25.	Организация рефлексии образовательных результатов относительно всех поставленных целей и задач
26.	Применение различных форм и средств оценивания
27.	Наличие дифференцированного домашнего задания с учетом образовательных результатов учащихся

Проект цифровой карты анализа урока



ФИО учителя	
Место работы, должность	
Предмет	
Класс	
Тема урока	

№	Критерий				Комментарий/ примечание
Целевой компонент урока					
1	Включение учащихся в определение целей и задач урока	Соответствует	Частично соответствует	Не соответствует	
2	Помощь в осознании личностного смысла изучения учебного материала осуществляется в проблемно-смысловом диалоге с опорой на субъектный опыт большинства учащихся	Соответствует	Частично соответствует	Не соответствует	
3	Выраженность ведущих воспитательных идей учебного материала чётко и явно прослеживается на всех этапах урока	Соответствует	Частично соответствует	Не соответствует	
4	Работа учителя по мотивации учебной деятельности	Соответствует	Частично соответствует	Не соответствует	
5	Включение всех учащихся в планирование предстоящей деятельности на уроке	Соответствует	Частично соответствует	Не соответствует	
Организационно-деятельностный компонент урока					
1	Соответствие структуры типу и форме урока	Соответствует	Частично соответствует	Не соответствует	
2	Соответствие всех этапов урока типу урока	Соответствует	Частично соответствует	Не соответствует	
3	Целесообразность тайминга всех этапов урока	Соответствует	Частично соответствует	Не соответствует	
4	Целесообразность применяемой технологии, сочетания методов и приёмов обучения	Соответствует	Частично соответствует	Не соответствует	
5	Сочетание различных форм работы обучающихся	Фронтальная	Парная/групповая	Индивидуальная	

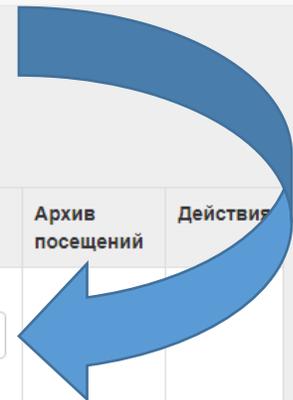


Принципы анализа урока

- НАУЧНЫЙ ПОДХОД
- ЕДИНСТВО ТРЕБОВАНИЙ
- ДОСТУПНОСТЬ И ОПТИМАЛЬНОСТЬ АНАЛИЗА
- ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ТРЕБОВАНИЙ
- ОБЪЕКТИВНОСТЬ И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ

Закрепленные педагоги

№	ФИО педагога	Организация	Должность	Преподаваемый предмет	ТУ/ДО	E-mail	Карта урока	Архив посещений	Действия
1		МБОУ Школа № 1 г.о. Самара	Заместитель руководителя (директора, заведующего, начальника) образовательной организации	- Я не преподаю предметы/дисциплины -, Литература, Русский язык	МБОУ Самара				
2		МБОУ Школа № 91 г.о. Самара	Учитель	Литература, Русский язык	МБОУ Самара	index.ru			
3		ГБНОУ СО «Академия для одаренных детей (Наяновой)»	Учитель	Русский язык	ГБОУ Самара				
4		ГАОУ СО " СамЛИТ (Базовая школа РАН)"	Учитель	Литература, Русский язык	ГБОУ Самара				
5		МБОУ Школа № 42 г.о. Самара	Учитель	Литература, Русский язык, Начальные классы	МБОУ Самара	index.ru			
6		ГБОУ СО «Гимназия № 1 (Базовая школа РАН)»	Учитель	Литература, Русский язык	ГБОУ Самара				
7		Самарский региональный центр для одаренных детей	Учитель	Литература, Русский язык	ГБОУ Самара				
8		МБОУ "Школа № 55" г.о. Самара	Учитель	Литература, Русский язык, Родной язык	МБОУ Самара				
9		МБОУ «Лицей № 124» г.о. Самара	Учитель	Русский язык, Литература	МБОУ Самара				
10		МБОУ «Лицей № 124» г.о. Самара	Учитель	Литература, Русский язык	МБОУ Самара	mail.ru			





2	Выраженность ведущих воспитательных идей учебного материала чётко и явно прослеживается на уроке	Выбрать	Включать в учебную деятельность воспитательные компоненты		Выбрать
3	Работа учителя по мотивации учебной деятельности	Выбрать	Применять проблемное обучение для достижения планируемых результатов		Выбрать
4	Соответствие структуры типу урока	Выбрать Выполняется полностью Выполняется частично Отсутствует	Разрабатывать структуру урока в соответствии с определенным типом и формой		Выбрать
5	Целесообразный темп всех этапов урока	Выбрать	Оптимально распределять время всех этапов урока		Выбрать
6	Целесообразность применяемой технологии/методики (методов, приёмов обучения)	Выбрать	Целесообразно применять выбранные технологии, сочетание методов и приемов обучения		Выбрать

ОЦЕНКА

Выраженность ведущих воспитательных идей учебного материала чётко и явно прослеживается на всех этапах урока

Выбрать ▾

Включать в учебную деятельность воспитательные компоненты

Выбрать

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФИЦИТЫ

Работа учителя по мотивации учебной деятельности

Выбрать ▾

Применять проблемное обучение для достижения планируемых результатов

Выбрать

Выбрать

Недостаточный уровень внимания со стороны к развитию индивидуальных способностей детей

Незнание и отсутствие готовности применять в педагогической деятельности интерактивные и визуальные методики представления

Недостаточное знание гуманистических подходов в образовании

Включение всех учащихся в планирование предстоящей деятельности на уроке

Выбрать ▾

Формировать у обучающихся самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками

Выбрать

Соответствие структуры типу и форме урока

Выбрать ▾

Разрабатывать структуру урока в соответствии с определенным типом и формой

Выбрать

Дата

Тема урока -

Класс -

Участие педагога в программе наставничества в качестве наставляемого - Нет

Профессиональные дефициты педагога

Развернуть

№	Критерий оценивания урока	Оценка	Профессиональная компетенция	Возможная причина дефицита	Рекомендации
1	Включение учащихся в определение целей и задач урока	Выполняется полностью Выполняется частично Отсутствует	Формировать у обучающихся самостоятельность в целеполагании учебной деятельности	Игнорирование важности и значимости данного структурного элемента Недостаток временного ресурса Отсутствие навыка создания на уроке ситуации по формированию у обучающихся компетенции целеполагания	

https://staffedu.samregion.ru/users/reg_met/map2.php?id=200

1/6

18.10.2024, 14:11

Карта урока

2	Помощь в осознании личного смысла изучения учебного материала осуществляется в проблемно-смысловом диалоге с опорой на субъектный опыт большинства учащихся	Выполняется полностью Выполняется частично Отсутствует	Развивать у обучающихся осознание личного смысла изучения учебного материала	Игнорирование важности и значимости данного структурного элемента Низкий навык по развитию осознания личного смысла изучения учебного материала у обучающихся	
---	---	--	--	--	--

материала

Печать

Всего: 6 листов

Принтер

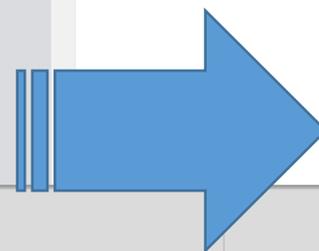
Страницы

Копии

Раскладка

Ещё настройки

Рекомендации



№	Критерий оценивания у
1	Включение учащихся в о
2	Помощь в осознании лич учебного материала осуществляется в проблемно-смысловом диалоге с опорой на субъектный опыт большинства учащихся



Участие педагога в программе наставничества в качестве наставляемого - Нет

Профессиональные дефициты педагога

Развернуть

Распечатать карту урока

№	Критерий оценивания урока	Оценка	Профессиональная компетенции	Комментарий	Возможная причина дефицита	Рекомендации
1	Включение учащихся в определение целей, задач урока и планирование предстоящей деятельности на уроке	Выполняется полностью	Формировать у обучающихся самостоятельность в определении целей, задач урока, планировании предстоящей деятельности на уроке		Выбрать	
2	Помощь учителя обучающимся в осознании личного смысла изучения учебного материала	Отсутствует	Развивать у обучающихся осознание личного смысла изучения учебного материала		Выбрать	<ul style="list-style-type: none"> 1.Подобрать программы повышения квалификации (перейти) 2.Подобрать наставника 3.Подобрать образовательные мероприятия (перейти)
3	Выраженность ведущих воспитательных идей учебного материала чётко и явно прослеживается на уроке	Выполняется частично	Включать в учебную деятельность воспитательные компоненты		Выбрать	<ul style="list-style-type: none"> 1.Подобрать программы повышения квалификации (перейти) 2.Подобрать наставника 3.Подобрать образовательные мероприятия (перейти)
4	Работа учителя по мотивации учебной деятельности	Выбрать	Применять проблемное обучение для достижения планируемых результатов		Выбрать	



Поиск по Каталогу программ повышения квалификации

ID Программы или часть названия:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
Организатор курсов:	<input type="text" value="Выбрать Организатора из списка"/>	▾
Тип блока:	<input type="text" value="Выбрать тип Блока из списка"/>	▾
Должность слушателя:	<input type="text" value="Выбрать должность слушателя из списка"/>	▾
Преподаваемый предмет:	<input type="text" value="Выбрать предмет/дисциплину из списка"/>	▾
Место проведения:	<input type="text" value="Выбрать населенный пункт из списка"/>	▾
Период обучения:	<input type="text" value="Выбрать месяц из списка"/>	▾
Тип организации:	<input type="text" value="Выбрать тип организации из списка"/>	▾
Профиль программы:	<input type="text" value="Выбрать критерий программы из списка"/>	▾
Статус группы:	<input type="text" value="Выбрать статус группы из списка"/>	▾
Федеральная программма:	<input type="text" value="Выбрать статус из списка"/>	▾
<input type="button" value="Найти и показать"/>		





Поиск по Каталогу мероприятий

ID мероприятия или часть названия:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
Организатор курсов:	<input type="text" value="Выбрать Организатора из списка"/>	▾
Должность слушателя:	<input type="text" value="Выбрать должность слушателя из списка"/>	▾
Период обучения:	<input type="text" value="Выбрать месяц из списка"/>	▾
Тип организации:	<input type="text" value="Выбрать тип организации из списка"/>	▾
<input type="button" value="Найти и показать"/>		

+7(8482)95-22-11
(добавочный 1100)

support@staffedu.ru

445007, Самарская область, г.Тольятти, ул.Победы, 7, 2 этаж





ФАЙЛ ГЛАВНАЯ ВСТАВКА РАЗМЕТКА СТРАНИЦЫ ФОРМУЛЫ ДАННЫЕ РЕЦЕНЗИРОВАНИЕ ВИД

Вставить Вырезать Копировать Формат по образцу Буфер обмена Шрифт Выравнивание Число Стили

Calibri 11 Перенести текст Объединить и поместить в центре Обычный Хороший Нейтральный Ввод

E11 Выбрать

A B C D E

ПРОЕКТ ЦИФРОВОЙ КАРТЫ УРОКА ГАУ ДПО ИРО САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

1

2 ФИО УЧИТЕЛЯ

3 МЕСТО РАБОТЫ, ДОЛЖНОСТЬ

4 ПРЕДМЕТ

5 КЛАСС

6 ТЕМА УРОКА

7

8

№	КРИТЕРИЙ	ОЦЕНКА	Профессиональная компетенция	Возможная причина дефицита
ЦЕЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ УРОКА				
11	1. Включение учащихся в определение целей и задач урока	Выбрать	Формировать у обучающихся самостоятельность в определении целей, задач урока, планировании предстоящей деятельности на уроке	Выбрать
12	2. Помощь учителя обучающимся в осознании личного смысла изучения учебного материала		Развивать у обучающихся осознание личного смысла изучения учебного материала	Выбрать
13	3. Выраженность ведущих воспитательных идей учебного материала чётко и явно прослеживается на всех этапах урока		Включать в учебную деятельность воспитательные компоненты	
14	4. Работа учителя по мотивации учебной деятельности		Применять проблемное обучение для достижения планируемых результатов	
ОРГАНИЗАЦИОННО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ УРОКА				
16	5. Соответствие структуры типу урока		Разрабатывать структуру урока в соответствии с определенным типом	
17	6. Соответствие структуры форме урока		Разрабатывать структуру урока в соответствии с определенной формой	
	Соответствие темы урока календарно-		Соблюдать календарно-тематическое	



Принципы анализа урока

- НАУЧНЫЙ ПОДХОД
- ЕДИНСТВО ТРЕБОВАНИЙ
- ДОСТУПНОСТЬ И ОПТИМАЛЬНОСТЬ СХЕМЫ АНАЛИЗА
- ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ТРЕБОВАНИЙ
- ОБЪЕКТИВНОСТЬ И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ

ЦЕЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ УРОКА

1

- Включение учащихся в определение целей и задач урока



Возможная причина дефицита	Методические рекомендации учителю	Профессиональная компетенция: коммуникативная
<p>1. Игнорирование важности и значимости данного структурного элемента.</p> <p>2. Недостаток временного ресурса.</p> <p>3. Отсутствие навыка создания на уроке ситуации по формированию у обучающихся компетенции целеполагания</p>	<p>1. Пройти курсовую подготовку по проектированию и организации учебного занятия.</p> <p>2.Посетить уроки коллег, владеющих методикой включения всех учащихся в определение целей и задач урока.</p> <p>3. Создать наставническую пару. Наставнику совместно с учителем разработать проект учебного занятия и провести его с последующим анализом урока.</p>	<p>Формировать мотивацию к обучению.</p> <p>Формировать у обучающихся самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками</p>

ОРГАНИЗАЦИОННО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ

5

- Соответствие структуры типу урока



Возможная причина дефицита	Методические рекомендации учителю	Профессиональная методическая компетенция:
1. Низкий уровень методической компетенции учителя	1. Пройти курсовую подготовку по проектированию и организации учебного занятия.	Разрабатывать программы учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программ: <ul style="list-style-type: none">- отбирать и конструировать содержание образования на уровне учебного предмета, обеспечивающего достижение планируемых результатов освоения образовательной программы всеми обучающимися;- корректировать календарно-тематическое планирование по учебному предмету, внеурочной и внеклассной деятельности, в том числе с учетом региональной специфики;- актуализировать рабочие программы в соответствии с новыми требованиями и поправками в нормативных документах.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ УРОКА

17

- Соответствие отобранного содержания системе запланированных образовательных результатов



Возможная причина дефицита	Методические рекомендации учителю	Профессиональная компетенция: методическая
<p>1. Отсутствия осознания места урока в системе уроков по данной теме.</p> <p>2. Отсутствие преемственности содержания внутри уровня и между уровнями образования.</p> <p>3. Отсутствие владения предметным содержанием урока.</p>	<p>1. Формулировать планируемые предметные результаты в соответствии с содержанием конкретного урока и организовать формирующий контроль сформированности запланированных результатов.</p> <p>2. Определить перспективы изучения предметного материала данного урока в рамках раздела и курса в целом (проанализировать тематическое планирование курса).</p> <p>3. Использовать справочную литературу по теме при</p>	<p>Разрабатывать программы учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы.</p> <p>Отбирать и конструировать содержание образования на уровне учебного предмета, обеспечивающего достижение планируемых результатов освоения образовательной программы всеми обучающимися.</p>

РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ УРОКА

26

- Применением различных форм и средств оценивания



Возможная причина дефицита	Методические рекомендации учителю	Профессиональная компетенция: методическая
1. Низкий уровень владения современными средствами оценивания	1. Пройти курсовую подготовку по внедрению современных форм оценивания.	<p>Осуществлять контроль и оценку учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися:</p> <ul style="list-style-type: none">- осуществлять разработку и выбор эффективных средств (инструментов) для объективной оценки образовательных результатов обучающихся;- владеть методами оценивания учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися (критериальное, формирующее оценивание, оценка творческих заданий, проектов и т.д.);- владеть методикой оценки личностных и метапредметных образовательных результатов.



Принципы анализа урока

- НАУЧНЫЙ ПОДХОД
- ЕДИНСТВО ТРЕБОВАНИЙ
- ДОСТУПНОСТЬ И ОПТИМАЛЬНОСТЬ СХЕМЫ АНАЛИЗА
- ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ТРЕБОВАНИЙ
- ОБЪЕКТИВНОСТЬ и ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ



Член-корреспондент Российской академии образования (1993), действительный член Международной академии наук педагогического образования, Заслуженный деятель науки РФ, доктор педагогических наук, профессор



Шамова Татьяна Ивановна

Целесообразно, чтобы непосредственному анализу урока предшествовал самоанализ урока учителем, в ходе которого педагог должен высказать собственное мнение о своем уроке:

- дать краткую характеристику классу, в котором проходил урок;
- указать тему урока, её местоположение в общей системе занятий;
- указать степень сложности темы для данного класса;
- охарактеризовать триединую дидактическую цель урока;
- высказать своё мнение о типе урока и его цели;
- определить этапы урока;
- охарактеризовать методы обучения, сопоставив с полученным результатом – качеством знаний учащихся;
- выделить наиболее удачные и неудачные места на уроке



ССЫЛКА ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ:



<https://forms.yandex.ru/cloud/670e3e5b505690cfd0289cf6/>



Почтовый адрес:

443081, ул. Стара Загора, д.96

Электронный адрес:

edc.info@samara.edu.ru

info@edcsamara.ru

Номер телефона:

+7(846) 205-76-45

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ИСТОЧНИКИ:

1. <https://monographies.ru/ru/book/section?id=2801>
2. <https://kimc.ms/pedagogam/shkola-molodogo-administratora/poleznye-materialy.php>
3. <https://www.symbaloo.com/home/mix/13eP7BSB9F>
4. https://xn--161-5cdozfc7ak5r.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/?section_id=419
5. https://avatars.mds.yandex.net/i?id=ab3668f834bc4d99aa8f66a1b6c3a827_l-4575475-images-thumbs&n=13
6. <https://nsportal.ru/nachalnayashkola/mezhdistsiplinarno-e-obobshchenie/2021/03/19/shema-analiza-uroka-po-fgos>
7. https://minobr.orb.ru/upload/uf/3af/2021-g._Analiz-so-vremennogo-uroka_metod.rekomendatsii.pdf