Урок с позиций здоровьесбережения.

Большинство позиций, по которым проводится анализ урока, касаются педагогических критериев проведения. Однако каждый их этих критериев имеет связь с проблемой здоровья учащихся, а иногда и учителя. Состояние, опосредующее эту связь – утомление и стресс. Профилактика утомления и стресса – это одна их наиболее реальных возможностей здоровьесбережения в школе. На что же следует обратить внимание в ходе урока, если говорим, что используем принципы здоровьесбережения?

№	Критерии здоровьесбережения	На что обратить внимание
1.	Обстановка и гигиенические условия в классе.	Температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители.
2.	Количество видов учебной деятельности.	Норма – 4-7 видов за урок: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т.д.
3.	Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности.	Ориентировочная норма – 7-10 минут.
4.	Количество видов преподавания.	Словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа.
5.	Чередование видов преподавания.	Не позже, чем через 5-10 минут.
6.	Наличие и место методов, способствующих активизации.	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные метода (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки).
7.	Место и длительность применения ТСО.	В соответствии с СанПиН. Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения!
8.	Поза учащегося, чередование позы.	Чередование позы в течение урока в зависимости от видов деятельности. Реальное наблюдение за учениками групп риска.
9.	Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления.	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек (на 15-20 минуте по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого).
10.	Напоминание на уроке о ЗОЖ	Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и ЗОЖ.
11.	Наличие мотивации на уроке деятельности учащихся.	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
12.	Психологический климат	Взаимоотношения на уроке: - Учитель-ученик

	на уроке.	(комфорт – напряжение, сотрудничество-авторитарность, учет возрастных особенностей); - Ученик – ученик (сотрудничество- соперничество, дружелюбие – враждебность, активность- пассивность, заинтересованность - безразличие).
13.	Эмоциональные разрядки на уроке.	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие.
14.	Плотность урока.	Количество времени, затраченное школьником на работу: от 60% (не менее!) до 75% (не более!).
15.	Момент наступления утомления и снижения учебной активности.	Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности. При правильно организованном уроке не ранее, чем: 1 класс – на 25-30 минуте; начальная школа – 35-40 минута; средняя и старшая школа – 40 минута; ККО – 30 минута.
16.	Темп окончания урока.	Спокойный, размеренный, ответы на вопросы учащихся, д/з уже давно записано и прокомментировано, настрой на успех. Улыбка учителя!