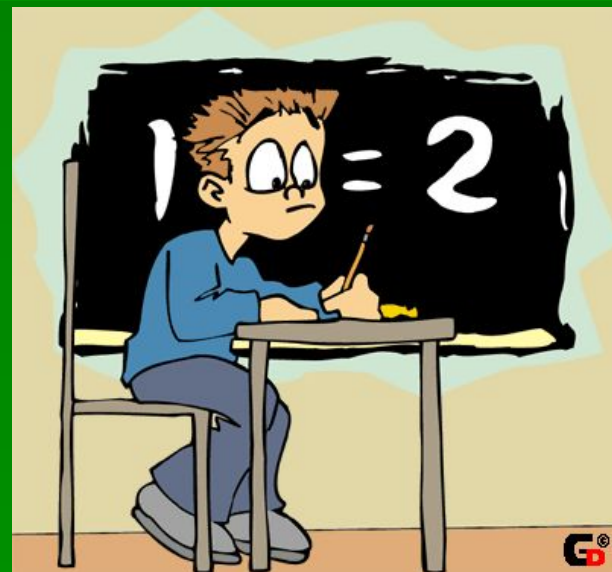


Рациональная организация урока с позиции здоровьесбережения



- От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне, преждевременное наступление утомления.

Хронометраж урока проводится по:

- плотности урока (% времени, затраченного школьниками на учебную работу);
- количеству видов учебной деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответ на вопрос, решение примеров);
- длительности каждого вида учебной деятельности (в минутах);
- частоте чередования видов учебной деятельности (среднее время в минутах смены деятельности);
- количеству видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный через технические средства обучения, самостоятельная работа),
- месту, длительности и условиям применения ТСО;
- частоте чередования видов преподавания;
- наличию, месту, содержанию и длительности физкультминуток.

№	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		<i>рациональный</i>	<i>достаточно рациональный</i>	<i>нерациональный</i>
1	Плотность урока	не менее 60% и не более 75-80%	55-90%	более 90%
2	Количество видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
3	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	не более 10 мин	11-15 мин	Более 15 мин
4	Частота чередования различных видов учебной деятельности	смена не позже чем через 7-10 мин	смена через 11-15 мин	Смена через 15-20 мин
5	Количество видов преподавания	не менее 3-х	2	
6	Чередование видов преподавания	не позже чем через 10-15 мин	через 15-20 мин	не чередуются
7	Наличие эмоциональных разрядок	2-3	1	нет

№	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		<i>рациональный</i>	<i>достаточно рациональный</i>	<i>нерациональный</i>
8	Место и длительность применения ТСО	в соответствии с гигиеническими нормами	с частичным соблюдением гигиенических норм	в произвольной форме
9	Чередование позы	поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся	имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся	частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется учителем
10	Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток	на 20 и 35 мин урока по 1 мин из 3-х легких упражнений с 34 повторениями каждого	1 физкультминутка с неправильным содержанием или продолжительностью	отсутствуют
11	Психологический климат	преобладают положительные эмоции	имеются случаи отрицательных эмоций	преобладают отрицательные эмоции
12	Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности	не ранее 40 мин	не ранее 35-57 мин	до 30 мин

Предупреждение утомляемости на уроках математики

- Рациональное использование доски;
- Дифференциация заданий;
- Принцип «от простого к сложному»;
- Работа в парах;
- Использование форм выделения наиболее важного материала; ашнего задания.
- хоровое проговаривание правил, терминов и др.;
- Физкультминутки;
- Упражнения для глаз;
- Массаж биологически активных точек;
- Дифференциация дом