

Организация урока на основе принципов здоровьесбережения

Правило 1. Правильная организация урока

1-й этап : учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);

2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы;

3-этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.

Результат урока – взаимный интерес, который подавляет утомление.

Правило 2.

Использование каналов восприятия

Левополушарные люди-

для них характерен
словесно-логический стиль
познавательных процессов,
склонность к
абстрагированию,
обобщению

Правополушарные люди-

у данного типа развито
конкретно-образное
мышление и воображение

Равнополушарные люди –

- аудиальное восприятие;
- визуальное восприятие;
- кинестетическое восприятие

Правило 3.

Учет зоны работоспособности учащихся

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у учащихся имеет свои пики и спады как в течении учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

Правило 4.

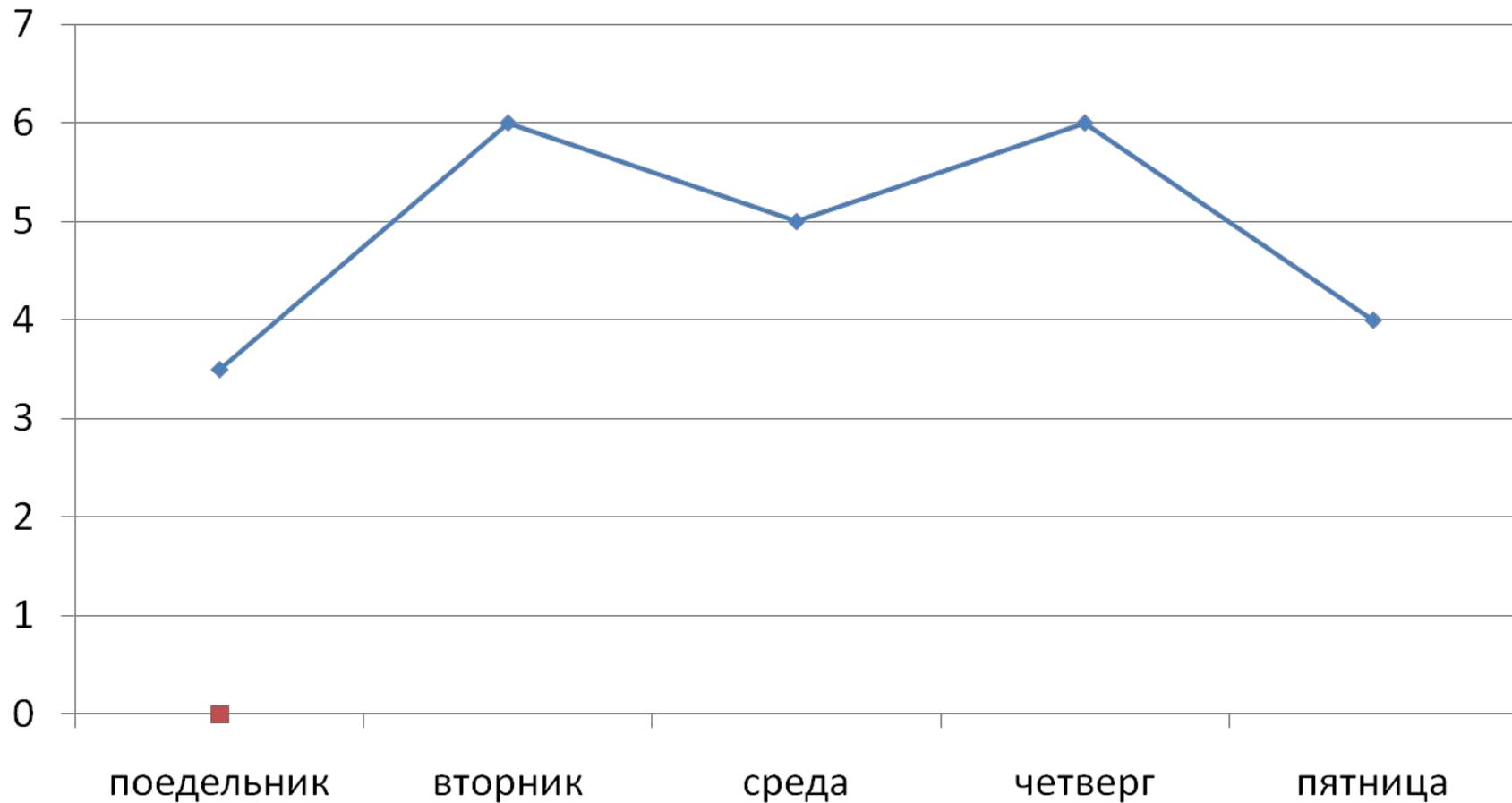
Распределение интенсивности умственной деятельности

Эффективность усвоения знаний учащимися в течении урока

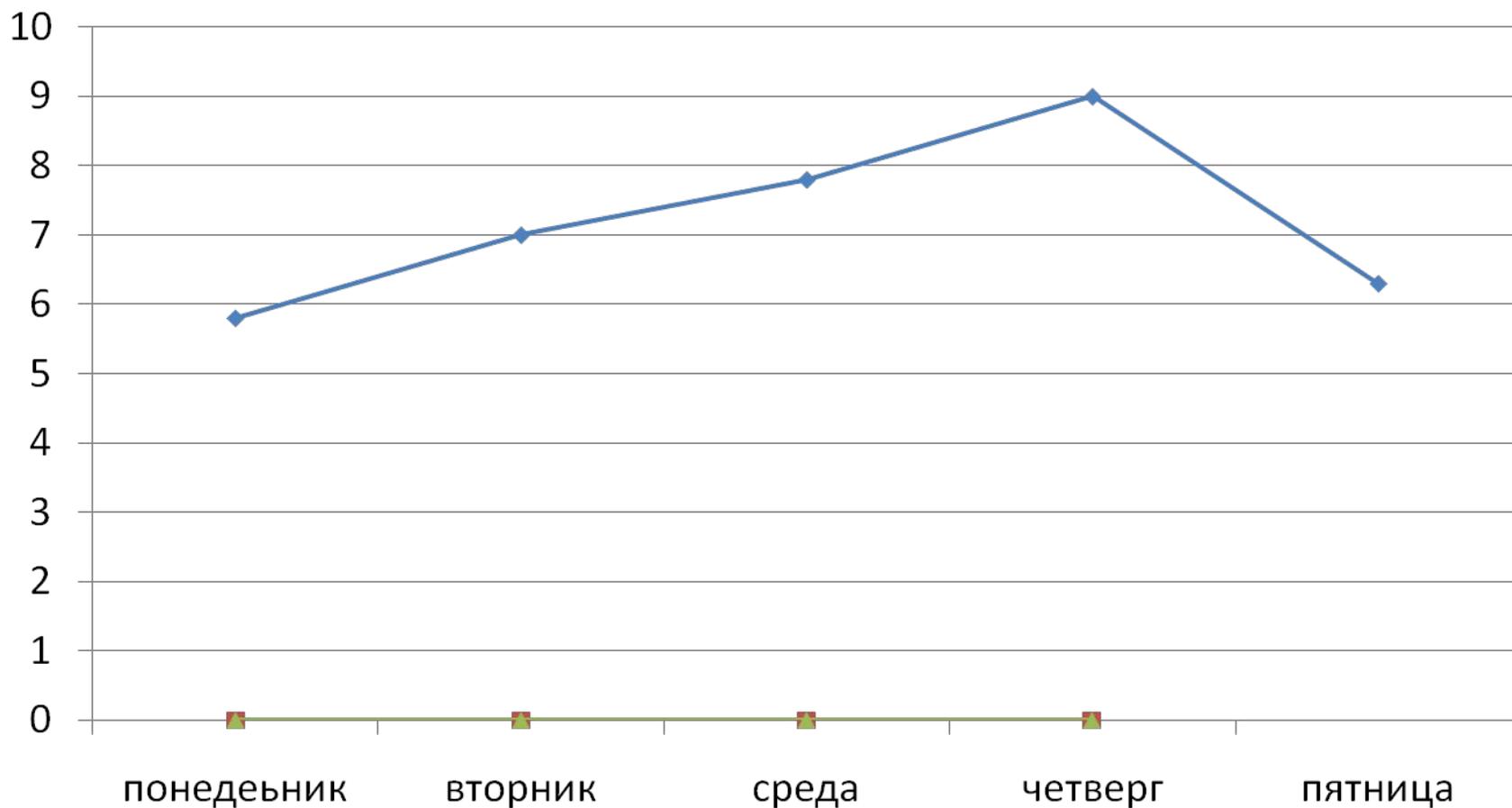
этапы урока с позиции здоровьесбережения

	Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
-5 – 25 минута -80%				
-25- 30 минута -60%-40%	1-й этап взбадривание	5 минут	относительно невелика	репродуктивная → продуктивная
	2-й этап максимальная работоспособность	25-25 минут	максимальное снижение на 15 мин.	продуктивная, творческая, знакомство с материалом
-35-40 минута - 10%	3-й этап конечный порыв	10-15 мин	небольшое повышение работоспособности	репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного

Работоспособность в течение учебной недели 1-6 класс

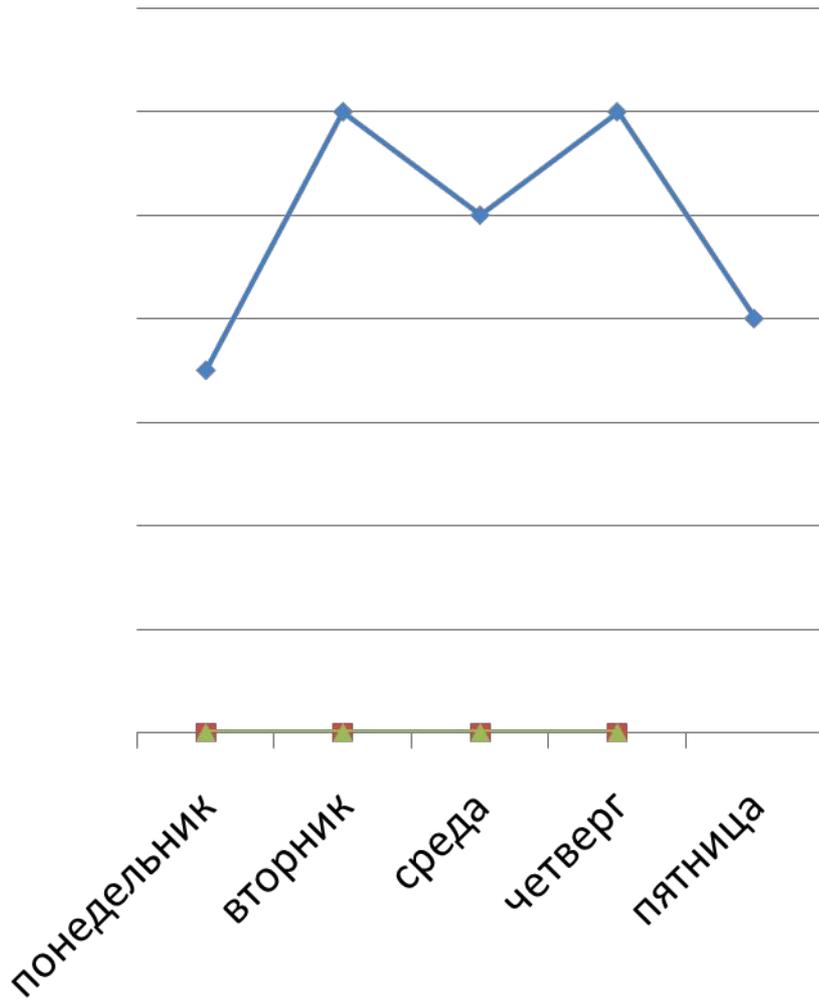


Работоспособность в течении учебной недели 7-11 класс

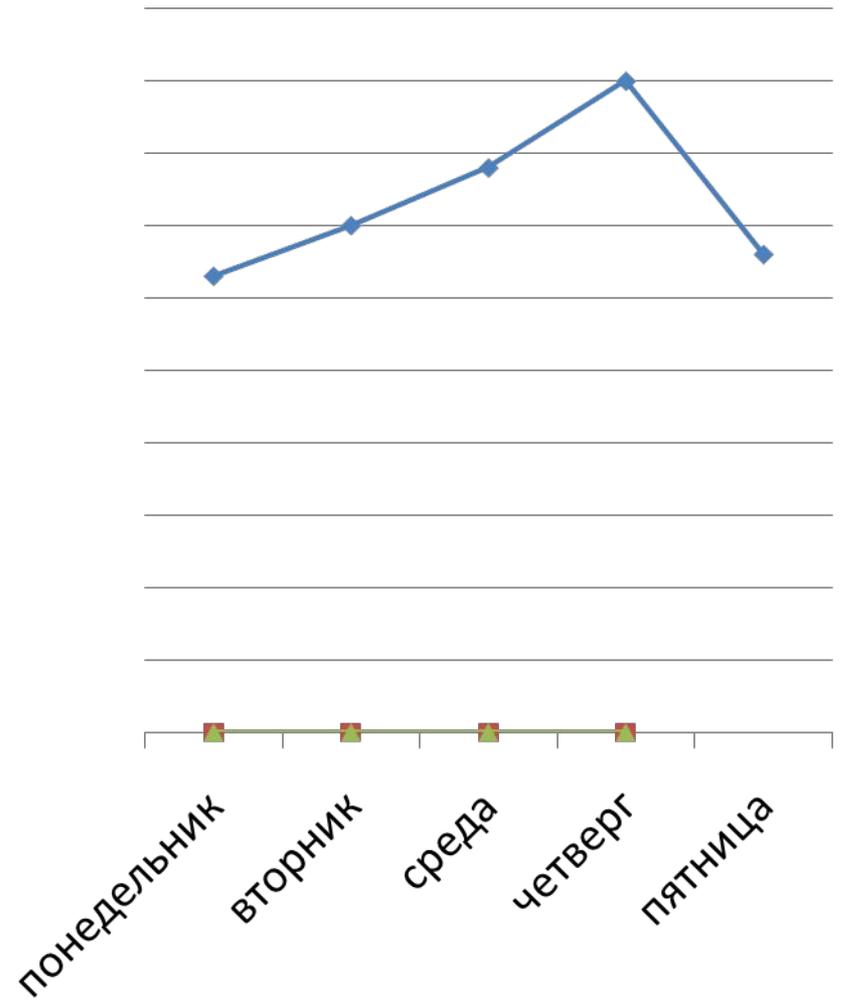


Работоспособность в течение недели

1-5 классы

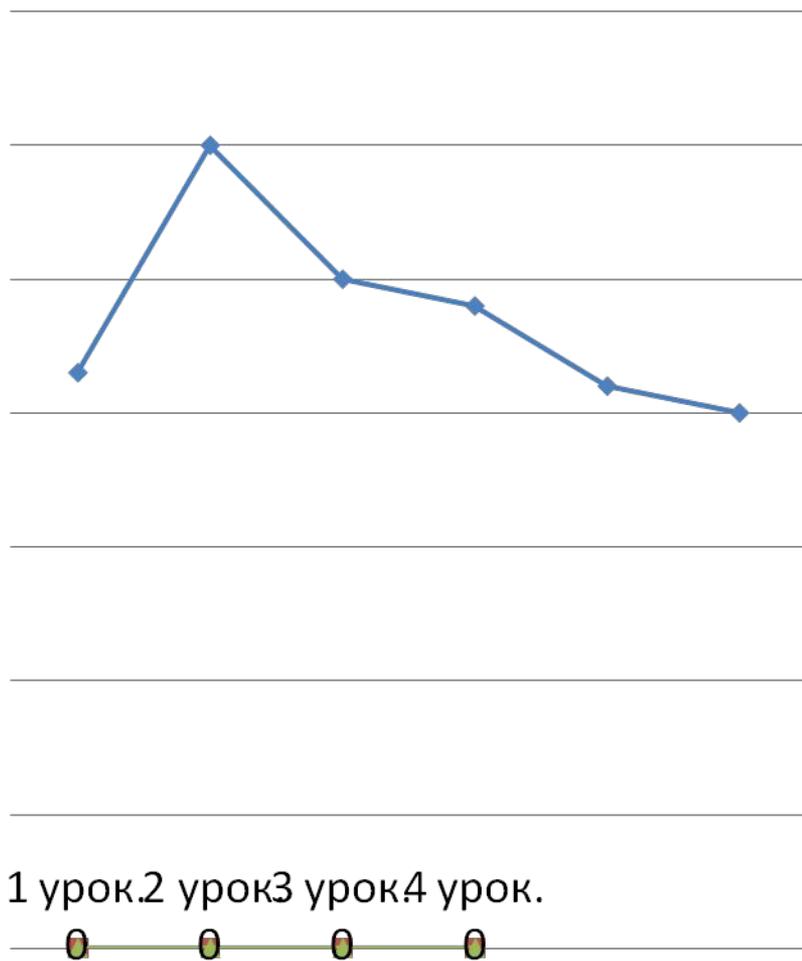


7-11 классы

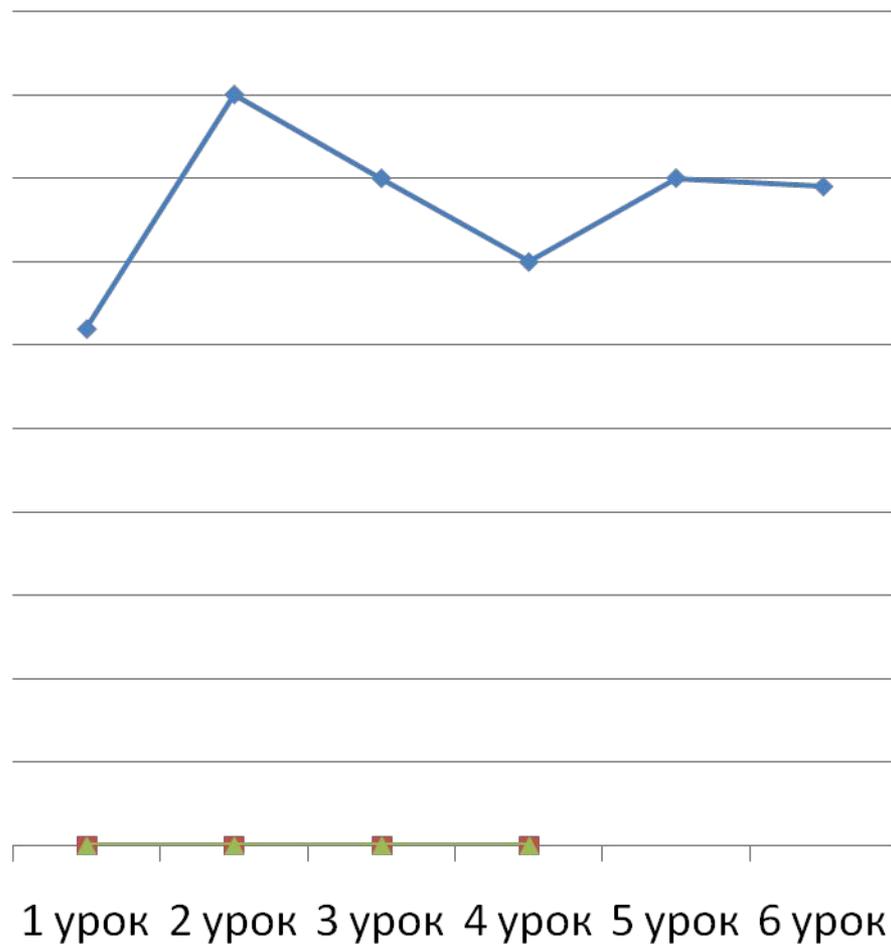


Работоспособность в течение рабочего дня

1-6 классы



7-11 классы



Здоровье - не все, но все без
здоровья – ничто. Сократ

*В мире нет ничего более
могущественного, чем идея,
время которой пришло.*