

Основные параметры проведения урока с

позиций здоровьесбережения.

- Гигиенические условия в классе: чистота, температура, свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие или отсутствие монотонных неприятных звуковых раздражителей.
- Число видов учебной деятельности, используемых учителем (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий и т.д.)
- Нормой считается 4-7 видов за урок. Однообразие урока способствует утомлению школьников, как это бывает, например, при выполнении контрольной работы. Вместе с тем необходимо помнить, что частые смены одной деятельности на другую требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.
- Использование методов, способствующих активизации инициативы учащихся (ролевая игра, дискуссия, семинар и др.)

- Число использованных учителем видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. Норма – не менее 3 за урок.
- Длительность применения технических средств обучения в соответствии с гигиеническими нормами. Вместе с тем эти нормы, в частности, использование видеоэкранных средств входит в противоречие с реальной действительностью и потребностями учебного процесса. Дома многие дети часами просиживают у экранов телевизоров и компьютеров, чем действительно реально подрывает свое здоровье. На этом фоне 8-10 минутные регламентации гигиенистов выглядят анахронизмом, особенно с учетом постоянного совершенствования качества мониторов.
-

- Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы. Необходимо помнить, что нарушения осанки формируются как раз в школе.
- Физкультминутки и физкультпаузы – обязательная составная часть урока. Норма на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.
- Умение учителя выделить и подчеркнуть при изучении тем вопросы, связанные со здоровьем.
- Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке: интерес к занятиям, стремление больше узнать, интерес к изучаемому материалу.
- Благоприятный психологический климат на уроке: заряд позитивных эмоций, полученных школьниками и самим учителем - дополнительная гирька на чашу весов, определяющих позитивное воздействие школы на здоровье.

Урок оценивается по следующим 4 показателям:

1. Итоговая плотность урока, т.е. количество времени, затраченное школьниками непосредственно на учебную работу. Рекомендуемые показатели – в диапазоне от 60% до 80%
2. Момент наступления утомления учащихся и снижение их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников. Норма – не ранее чем за 5-10 минут до окончания урока.
3. Темп и особенности окончания урока. К нежелательным показателям относятся:
 - Неоправданно быстрый темп заключительной части, ее скомканность.
 - Отсутствие времени на вопросы учащихся.
 - Необходимость торопливой, практически без комментариев записи домашнего задания.
 - Кроме того, недопустима задержка учащихся в классе после звонка на перемену.
4. Показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока: спокойно – деловое удовлетворенное или утомленное, растерянное, агрессивное.