

# Критерии урока здоровьесберегающей направленности



# Условия комфортности урока

## Санитарно-гигиенические:

- Свежий воздух, проветренный класс, соответствующее освещение, подходящие по росту парты, расположение слабовидящих учащихся в соответствии с рекомендациями медико-санитарной службы, а также по желанию детей и родителей
- Комфортный для человека уровень шума — 10 дБ (Так журчит ручей и шумит листва). Обычный разговор «в спокойных тонах» — это 40 дБ. 70 дБ — это предельно допустимое давление звука, которое не оказывает на организм человека вредного воздействия
- Использование видеоэкранных средств обучения с учетом гигиенических правил



# Условия комфортности урока

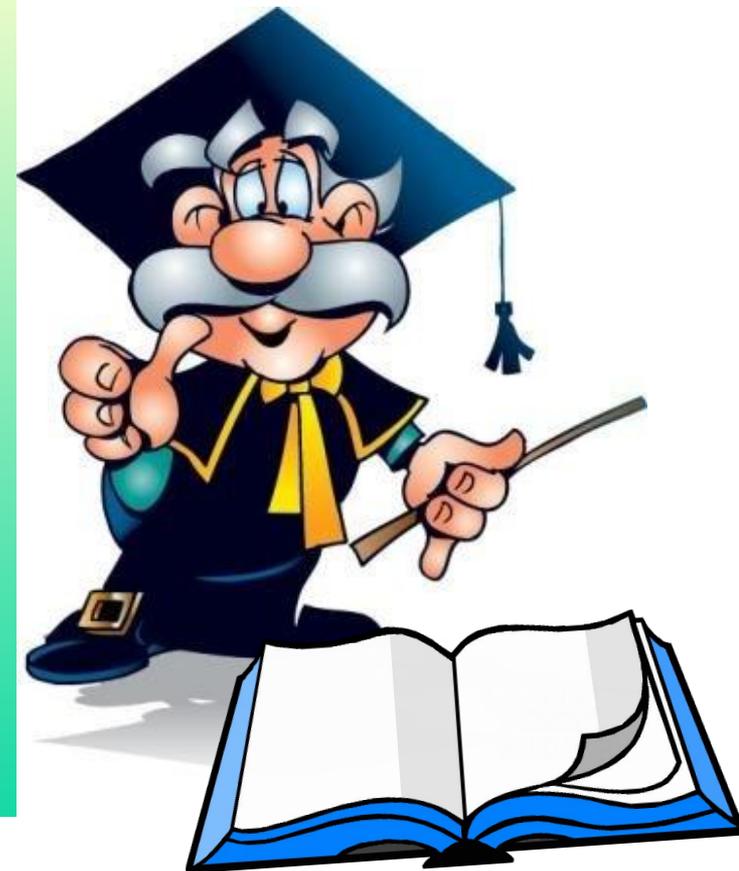
## □ Психологические:

- Создание эмоционально положительного фона в обучении, общении
- Учет психического и физического здоровья ребенка; психологических особенностей класса
- Стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в учебе
- Использование чередования интенсивности в обучении и релаксации



# Основания для построения урока здоровьесберегающей направленности

- **Гуманистическая основа** (философия: выстраивание человеческих отношений)
- **Психо-био-генная основа** (принцип природосообразности)
- **Социогенная основа** (опора на базовые личностные качества)



# Здоровьесберегающие компоненты на уроке

- **Утренняя гимнастика**
- **Динамические паузы**
- **Чередование поз во время урока**
- **Организационное начало (выстраиваются договорные отношения, принимаются правила урока)**
- **Ранжирование учебного материала урока по степени сложности, новизны, актуальности**
- **Использование активных методов обучения: поисковый, диалогический, игровой, проектный, исследовательский и др.**
- **Отражение в содержании вопросов, связанных со здоровьем, здоровым образом жизни (по возможности)**
- **Гармоничное сочетание обучения-воспитания-развития в учебной деятельности**



# Здоровьесберегающие компоненты на уроке

- Плотность урока: количество времени, затраченного на учебную деятельность не менее 60%, но не более 80%
- Темп завершения урока спокойный, учащийся должен иметь возможность задать учителю вопросы
- Учитель комментирует домашнее задание (объем, «риски», «опасные места», наличие выбора)
- Система оценивания. Внимание! Стрессогенная ситуация.  
Три варианта оценивания:
  1. Ученик (самооценка)
  2. Ученик-ученик (взаимооценка)
  3. Ученик-учитель (корректирующая оценка и договор на окончательную оценку)



# Здоровьесберегающие образовательные технологии



- **Качественная характеристика любой образовательной технологии, показывающая, насколько при ее реализации решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – учащихся и педагогов**
- **Совокупность психолого-педагогических, методов, технологий, направленных на формирование у учащихся ценностного отношения к здоровью, устранение или смягчение факторов, оказывающих вредное влияние на участников образовательного процесса**

# Задачи здоровьесбережения

## □ **Задача-максимум:**

- *Формирование потенциала здоровья учащихся, культуры здоровья, представления о здоровье как ценности, установки на ведение здорового образа жизни, привычки действовать и постоянно заботиться о своем здоровье*

## □ **Задача-минимум:**

- *Выявление, смягчение или устранение факторов, оказывающих вредное воздействие на организм учащихся*





# Здоровьесбережение на уроке

## □ Гигиенические, средовые факторы:

- *Оптимизация учебного расписания*
- *Выполнение требований СанПиНов (чистота, световой и воздушно-тепловой режим)*
- *Посадка учащихся с учетом их роста и зрения*
- *Систематический контроль за осанкой*
- *Физкультминутки и паузы общего и специального воздействия*
- *Соблюдение норм объема домашнего задания*
- *Комфортность учебного кабинета*



# Здоровьесбережение на уроке

## □ Организационно-педагогические факторы:

- Планирование обоснованных с точки зрения здоровья переходов от одного этапа урока к другому, чередования разных видов деятельности, фаз напряжения и «разрядки»
- Оптимальное соотношение темпа и информационной насыщенности
- Активные методы обучения
- Разнообразные формы организации познавательной деятельности
- Дифференцированный подход
- Содержание учебного материала (по возможности)



# Здоровьесбережение на уроке

## □ Психолого-педагогические:

- **Познавательный интерес к предмету**
- **Психологическое погружение учащихся в пространство урока на позитивной волне**
- **Обеспечение фактора фиксации внимания учащихся в зоне устойчивой работоспособности**
- **Учет естественных биоритмов, индивидуальных особенностей учащихся при их вработывании в учебный процесс**
- **Приоритет методов самопознания и развития, свободы личности**
- **Индивидуально-личностный подход**
- **Многообразие методов и приемов мотивации и стимуляции**
- **Стиль взаимоотношений (эмоционально-психологическая комфортность, сотрудничество, психологическая безопасность)**



# Современные технологии

- Педагогика сотрудничества
- Технология развивающего обучения
- Технология уровневой дифференциации
- Игровые технологии
- Групповые технологии
- Технология раскрыточенного развития детей
- Личностно-ориентированно обучение
- Блочно-модульная



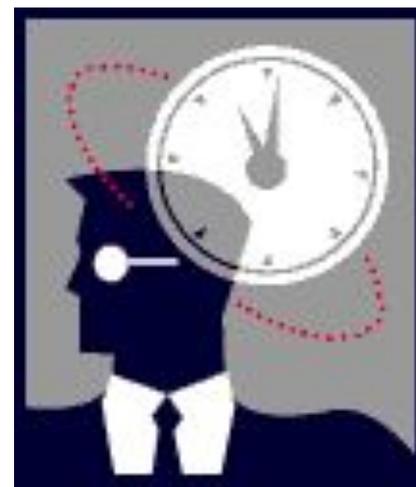
# Факторы интенсификации урока

- **Повышение целенаправленности обучения**
- **Усиление мотивации учения**
- **Повышение информативной емкости содержания образования**
- **Применение активных методов и форм обучения**
- **Ускорение темпа учебных действий**
- **Развитие навыков рациональной организации учебного труда**
- **Использование компьютеров и других новых технических средств**



# Интенсификация урока как направление к здоровьесбережению

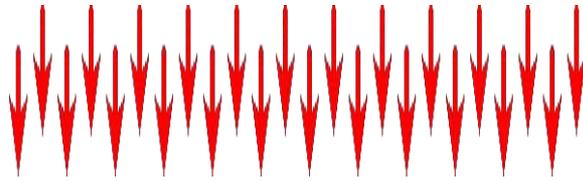
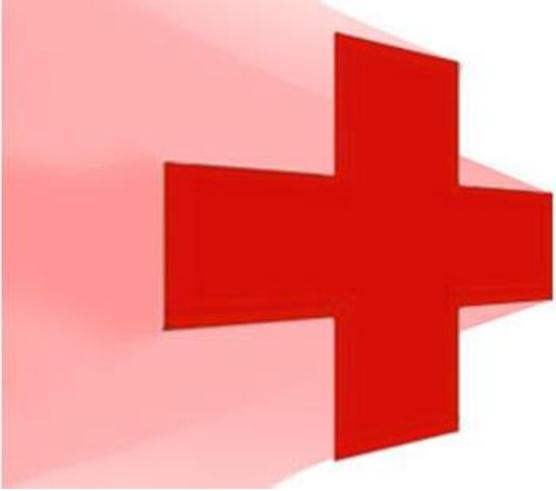
- Рациональная организация урока с точки зрения гигиенических и психолого-педагогических критериев
- Активные методы обучения и формы организации познавательной деятельности
- Дифференциация
- Сокращение объема и оптимизация домашнего задания



# Интенсификация обучения и здоровье

- **Усвоение знаний в основном на уроке**
- **Творческий характер домашних заданий**
- **Увеличение времени для занятий по интересам**
- **Увеличение времени для занятий активно-двигательного характера**





- ✓ «**Здоровым** может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде
- ✓ **Здоровье** не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека»

Г.

Сигерист



✓ «**Здоровье** – это состояние полного **физического**, **душевного** и **социального благополучия**, а не отсутствие болезней или физических дефектов»

Всемирная организация  
здравоохранения

