

Критерии урока с точки зрения здоровьесбережения

нажмите на таблицу для увеличения

№	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		<i>рациональный</i>	<i>недостаточно-рациональный</i>	<i>нерациональный</i>
1.	Плотность урока	не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	более 90%
2.	Количество видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
3.	Средняя продолжительность различных видов деятельности	не более 10 мин.	11–15 мин.	более 15–20 мин.
4.	Частота чередования различных видов учебной деятельности	смена не позже чем 7–10 мин.	смена через 11–15 мин.	смена через 15–20 мин.
5.	Количество видов преподавания	не менее 3-х	2	1
6.	Чередование видов преподавания	не позже чем 10–15 мин.	через 15–20 мин.	не чередуется
7.	Наличие эмоциональных разрядок (количество)	2-3	1	нет
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 20–35 мин. урока по 1 мин. из 3-х легких упражнений 3–4 повторениями каждого	1 физкультминутка с неправильным содержанием и продолжительностью	отсутствует
11.	Психологический климат	преобладают положительные эмоции	имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный	преобладают отрицательные эмоции
12.	Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности	не ранее 40 мин.	не ранее 35–37 мин.	до 30 мин.

Анализ урока

с позиции здоровьесбережения

1. Санитарно-гигиенические условия классного помещения:

- температурный режим.
- режим проветривания.
- рациональное освещение класса и доски.
- рассаживание учащихся в соответствии с мебелью.
- рациональное использование образовательного пространства класса.

2. Постановка здоровьесберегающих задач урока.

Мотивация учащихся на сохранение и укрепление здоровья.

3. Средняя продолжительность и частота различных видов деятельности. (норма 7–10 минут).

4. Количество и чередование методов преподавания (норма не менее трех через 10–15 минут).

5. Поза учащихся. Чередование позы в соответствии с видом деятельности. Реальная роль учителя в формировании правильной позы учащихся.

6. Содержание, продолжительность и эффективность оздоровительных моментов на уроке:

- физкультминутки.
- динамические паузы.
- минутки релаксации.
- дыхательная гимнастика.
- гимнастика для глаз.
- массаж биологически активных точек.
- работа в режиме смены зрительных горизонтов (норма 2 раза за урок на 10–15 мин., на 25–30 мин.).

7. Психологический климат на уроке:

- взаимоотношения между учителем и учениками.
- взаимоотношения между учениками.
- наличие на уроке эмоциональной разрядки.
- наличие познавательной активности, интереса.

8. Плотность урока.

(60%-80% времени урока отводится учебной деятельности).

9. Роль отметки, оценки знаний.

10. Объем домашнего задания.

11. Темп окончания урока.

12. Оценка урока учащимися. Рефлексия урока.