**Урок с позиций здоровьесбережения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии**  **здоровьесбережения** | **На что обратить внимание** |
| Обстановка и гигиенические  условия в классе | Температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители |
| Количество видов учебной деятельности | Норма – 4-7 видов за урок: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы   на вопросы, рассматривание, списывание и т.д. |
| Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности | Ориентировочная норма – 7-10 минут |
| Многообразие видов и форм преподавания | Словесный, наглядный, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная, индивидуальная, групповая работа, проект |
| Чередование видов преподавания | Не позже, чем через 5-10 минут |
| Наличие и место методов, способствующих активизации | Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества).  Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия).  Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки) |
| Место и длительность применения ТСО | В соответствии с СанПиН.  Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения! |
| Поза учащегося, чередование позы | Чередование позы в течение урока в зависимости от видов деятельности. Реальное наблюдение за учениками групп риска. |
| Напоминание на уроке  о ЗОТ | Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и ЗОТ |
| Наличие мотивации  на уроке деятельности учащихся | Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент.  Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу |
| Психологический климат на уроке | Взаимоотношения на уроке:  -         учитель-ученик (комфорт – напряжение, сотрудничество-авторитарность, учет возрастных особенностей);  ученик – ученик (сотрудничество- соперничество, дружелюбие – враждебность, активность- пассивность, заинтересованность - безразличие) |
| Эмоциональные разрядки на уроке | Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие |
| Плотность урока | Количество времени, затраченное школьником на работу: от 60% (не менее!) до 75% (не более!) |
| Момент наступления утомления и снижения учебной активности | Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности.  При правильно организованном уроке не ранее, чем:  начальная школа – на 35-40 минуте;  средняя и старшая школа –  на 40 минуте. |
| Темп окончания урока | Спокойный, размеренный, ответы на вопросы учащихся, д/з уже давно записано и прокомментировано, настрой на успех. Улыбка учителя! |