



Школа за здоровье!

памятка для педагогов

Урок с позиции здоровьесбережения

При проведении урока необходимо обращать внимание на следующие моменты:

1) обстановку и гигиенические условия кабинета:

температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма смены видов деятельности 4—7 за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение — более творческая задача, коэффициент утомления при этой форме работы несколько ниже. Наоборот: частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;

3) средняя продолжительность частоты чередования различных видов учебной деятельности: ориентировочная норма — 7—10 минут;

4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. (норма — не менее трех);

5) чередование видов преподавания: норма — не позже чем через 10—15 минут;

б) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра,

дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки);

7) место и длительность применения ТСО: умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

8) позы учащихся, чередование поз: наблюдает ли учитель за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке — их место, содержание и продолжительность: норма — на 15—20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений

10) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни: формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

11) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

12) психологический климат на уроке;

13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность урока, т. е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу: норма — не менее 60% и не более 75—80%;

15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма — не ранее чем через 25—30 минут в начальной школе; 35—40 минут в среднем и старшем звене.

16) темп и особенности окончания урока:

— спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися

Максимова Н.В.,
педагог-психолог