

Памятка по соблюдению принципов здоровьесформирования

при организации урока

Критерии здоровье сбережения	Характеристика	Уровни гигиенической рациональности урока		
		рациональн ый	Недостаточн о рациональн ый	нерациональн ый
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещенность класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители	Температура в классе: Зима – 18-20 Весна – 18-20 Осень – 16-20 Влажность: 30-50% Освещенност ь: достаточная	Температура в классе: Зима – 17-22 Весна – 17-23 Осень – 15-22 Влажность: 25-60% Освещенност ь: Недостаточна я (горят не все лампы, софиты)	Температура в классе: Зима – 18-20 Весна – 18-20 Осень – 16-20 Влажность: 30-50% Освещенность: плохая
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, списывание и т.д.	4-7	2-3	1-2
Средняя продолжительность видов деятельность		Не более 10 минут	11-15 минут	Более 15 минут
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа, практическая работа и т.д.	Не менее трех	2	1
Чередование видов преподавания		Не позже, чем через 10-15 минут	Через 15-20 минут	Не чередуются
Наличие и место	Метод свободного выбора (свободная	Не менее 6-8	4-5	Менее 4

методов, способствующих их активизации	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	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения)	В соответствии с СанПинами	С частичным соблюдением СанПинов	Произвольное использование
Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы	Чередование позы во время урока в зависимости от видов деятельности. Учитель наблюдает за учениками	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку	Частые несоответствия позы виду деятельности. Поза не контролируется учителем.
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Ф/минутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек	На 20 и 35 минуте урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениям и каждого	1 ф/минутка с неправильным содержанием и продолжительностью	отсутствует
Наличие мотивации деятельности учащегося на уроке	Внешняя мотивация: похвала, оценка, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция	Присутствует в полной мере	Присутствует частично	отсутствует

	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)	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный	Преобладают отрицательные эмоции
Эмоциональный климат на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музык. минутка и т.д.	эмоционально - радостный	Равнодушно - спокойный	напряженный
Момент наступления утомления и снижение учебной активности	Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности	Не ранее 40 минут	Не ранее 35 минут	До 30 минут
Дозировка домашнего задания	Дом. задание связано с темой урока, оптимальное по объему, дано с комментариями	Дом. задание связано с темой урока, оптимальное по объему, дано с комментариями	Требования соблюдены частично	С темой урока не связано, превышено по объему, дано без комментариев

		ми		
Темп окончания урока		Спокойный, размеренный, д/з записано и прокомменти ровано, настрой на успех. Улыбка учителя	Без подведения итогов, стараясь успеть все сказать, хаотично, д/з сообщено, комментарии недостаточны	Быстро, наспех, неудовлетворё нность работой уч-ся, д/з после звонка, без комментариев
Анисимова Н.В., Карашвили Е.А. «Гигиеническая оценка условий обучения школьников» - М.;Сфера, 2002. – с.11				