

The background is a collage of four quadrants. The top-left quadrant shows a stack of papers in shades of purple and blue. The top-right quadrant shows a clock face in shades of pink and purple. The bottom-left quadrant shows a stack of papers in shades of green and cyan. The bottom-right quadrant shows a clock face in shades of yellow and orange.

# Валеологические требования к уроку

Денисова А. Н. доцент кафедры  
ЕНД БИПКиПРО

# Валеологические требования к уроку:

- 1. Обстановка и гигиенические условия в классе: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуков, раздражителей и т.д.



# Валеологические требования к уроку:

- 2. Количество видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, рассказ. Слушание, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач и т.д. Норма: **4-7 видов за урок**. Однообразность уроков способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение – более творческая задача, и коэффициент утомления при этом несколько ниже. Наоборот: частая смена одной деятельности на другую потребует от учащихся дополнительных адаптационных усилий.



A vertical strip of four images: a clock, a clock, an open book, and a closed book.

## Валеологические требования к уроку:

- 3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.  
Ориентировочная норма – **7-10 минут.**



## Валеологические требования к уроку:

- 4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. норма: **не менее трех.**

## Валеологические требования к уроку:

- 5. Чередование видов преподавания:  
норма: не позже чем  
через **10-15** минут.



# Валеологические требования к уроку:

6. 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); *активные методы* (ученики в роли учителя, обучения действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); *методы, направленные на самопознание и развитие* (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки, взаимооценки).



# Валеологические требования к уроку:

- 7. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.



# Валеологические требования к уроку:

- **8. Поза учащихся,**  
чередование позы (наблюдает  
ли учитель реально за  
посадкой учащихся;  
чередуются ли позы в  
соответствии с видом работы).



## Валеологические требования к уроку:

- 9. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке: физкультминутки, динамические паузы, минуты релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; соответствуют ли условия в классе для проведения таких форм работы, особенно для дыхательных упражнений. **Норма: на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.**



# Валеологические требования к уроку:

- 10. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.



# Валеологические требования к уроку:

- 11. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т. п. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.



## Валеологические требования к уроку:

- 12. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание с комментарием, небольшое стихотворение, музыкальная минутка и т.д.



# Валеологические требования к уроку:

- 13. Психологический климат на уроке. *Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками* (комфорт – напряжение, сотрудничество – авторитарность, индивидуальные – фронтальные, учет возрастных особенностей: достаточный – недостаточный) *между учениками* (сотрудничество – соперничество, дружелюбие – враждебность, заинтересованность-безразличие, активность-пассивность)





## Валеологические требования к уроку:

- *В конце урока обратите внимание на следующее:*
- 
- 14. Плотность урока, то есть количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма: **не менее 60 % и не более 75-80 %.**

# Валеологические требования к уроку:

- *В конце урока обратите внимание на следующее:*
- 15. Момент наступления утомления учащихся и снижение их учебной активности. определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма: не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в начальной школе, 40 минут в средней и старшей школе, 30 минут для учащихся классов компенсирующего обучения.



# Валеологические требования к уроку:

- *В конце урока обратите внимание на следующее:*
- 16. Темп окончания урока:
- - быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев записывание домашней работы, задания;
- - спокойное завершение урока, учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное им на дом задание, учитель и учащиеся прощаются;
- - задерживание учащихся в классе после звонка (на перемене).

