

Требования к уроку с позиции здоровьесбережения



- **Обстановка и гигиенические условия в кабинете. (СанПиН 2.4.2.2821-10):**
- температура и свежесть воздуха;
 - рациональность освещения класса и доски;
 - наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.



- ❑ **Количество видов учебной деятельности (норма 4-7):**
опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и т.д.
- ❑ **Средняя продолжительность и частота чередования различных видов деятельности (норма 7-10 мин)**



- **Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. (норма не менее 3-х):**
- **Чередование видов преподавания (норма не позже через 10-15 минут).**



□ Место и длительность применения ТСО.

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					Прослушивание аудиозаписи в наушниках
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображениями на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	
1-2	10	15	15	15	20	10
3-4	15	20	20	15	20	15
5-7	20	25	25	20	25	20
8-11	25	30	30	25	25	25

- ❑ **Чередование позы учащихся.**
- ❑ **Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке (норма: по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого)**



- ▣ **Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и ЗОЖ.**
- ▣ **Наличие мотивации .**



▣ **Психологический климат на уроке.**

▣ **Использование эмоциональных разрядок.**



- ▣ **Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу (норма: не менее 60% и не более 75-80%)**



- ▣ **Темп окончания урока**
(спокойное завершение урока, учащиеся могут задать вопросы учителю, педагог комментирует домашнее задание, учитель и учащиеся прощаются) .

