

Проведение урока с позиции технологии здоровьесбережения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

(по материалам книги Н.К.Смирнова «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе»)

Выполнила: Сахно О.А.

учитель начальных классов

МОУ СОШ № 9 г.Лабинска

При проведении урока с точки зрения сохранения здоровья школьников, целесообразно обратить внимание на следующие аспекты :

- 4 Гигиенические условия в классе (кабинете);
- 4 Число видов учебной деятельности, используемых учителем;
- 4 Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности;
- 4 Число использованных учителем видов преподавания;
- 4 Чередование видов преподавания;
- 4 Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- 4 Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов;
- 4 Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы;
- 4 Физкультминутки и физкультпаузы;
- 4 Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- 4 Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке;
- 4 Благоприятный психологический климат на уроке;
- 4 Преобладающее выражение лица учителя;
- 4 Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности;
- 4 Темп и особенности окончания урока;
- 4 Состояние и вид учеников, выходящих с урока.

Гигиенические условия в классе (кабинете):

- 4 чистота,
- 4 температура и свежесть воздуха,
- 4 рациональность освещения класса и доски,
- 4 наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п.



Следует отметить, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

Число видов учебной деятельности, используемых учителем:



Нормой считается 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем вам необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

- 4 опрос учащихся,
- 4 письмо,
- 4 чтение,
- 4 слушание,
- 4 рассказ,
- 4 рассматривание наглядных пособий,
- 4 ответы на вопросы,
- 4 решение примеров, задач,
- 4 практические занятия и т. д.



Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности



4 Ориентировочная норма: 7-10 минут.

Число использованных учителем видов преподавания:

4 словесный,



4 наглядный,



4 аудиовизуальный,

4 самостоятельная работа и др.



Норма - не менее трех за урок.



Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это:

- методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.);
- активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.);
- методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.



Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов



- 4 Время непрерывной работы на компьютере в течение урока согласно санитарным нормам составляет:
- 4 - начальная школа 10-15 мин.
 - 4 -средняя ступень 20-25 мин.
 - 4 -старшая ступень 30 мин.



Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы.



4 Степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены.

4 Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.



Физкультминутки и физкультпаузы



- 4 Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.
- 4 Подразделяются на
 - 4 двигательные,
 - 4 дыхательные,
 - 4 офтальмотренажёры и т.д.



Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.



- 4 Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Умение учителя выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.



Благоприятный психологический климат на уроке.



Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем определяет позитивное воздействие школы на здоровье.



Преобладающее выражение лица учителя.



Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок:

- 4 улыбок,
- 4 уместных остроумных шуток,
- 4 использования поговорок,
- 4 афоризмов с комментариями,
- 4 музыкальных минуток и т.д.



Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.



- 4 Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы.
- 4 Норма - не ранее чем за 5-10 минут до окончания урока.





Темп и особенности окончания урока.

Желательно, чтобы завершение урока было спокойным:

- 4 учащиеся имели возможность задать учителю вопросы,
- 4 учитель мог прокомментировать задание на дом,
- 4 попрощаться со школьниками.

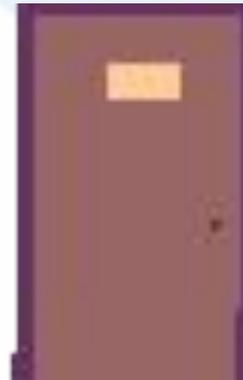




Состояние и вид учеников, выходящих с урока.



- 4 Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать **состояние и вид учеников, выходящих с урока.**
- 4 Стоит обратить внимание и на состояние учителя.





**Здоровье – не всё,
но всё без здоровья – ничто.**

Сократ