

Анализ урока с позиции здоровьесбережения

№ п/п	Критерии	Гигиеническая рациональность урока		
		рациональный	недостаточно рациональный	нерациональный
1	Плотность урока	Не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	Более 90%
2	Число видов учебной деятельности	4 - 7	2 - 3	1 - 2
3	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	Не более 10 минут	11 - 15 минут	Более 15 минут
4	Частота чередования различных видов учебной деятельности	Смена не позже через 7 - 10 минут	Смена через 11 - 15 минут	Смена через 15 - 20 минут
5	Число видов преподавания	Не менее 3	2	1
6	Чередование видов преподавания	Не позже чем через 10 - 15 минут	Через 15 - 20 минут	Не чередуются
7	Наличие эмоциональных разрядок (число)	2 - 3	1	Нет
8	Место и длительность применения ТСО	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
9	Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся.	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся.	Частые несоответствия позы виду работ. Поза не контролируется учителем.
10	Физкультминутки	Две разминки за урок, состоящие из трех легких упражнений, по 3 - 5 повторений каждого	Одна физкультминутка за урок, с недостаточной продолжительностью	Отсутствуют
11	Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный	Преобладают отрицательные эмоции.
12	Момент наступления утомления учащихся (по снижению учебной активности)	Не ранее чем через 40 минут	Не ранее чем через 35 - 37 минут	Менее чем через 30 минут

***Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика
и уровни гигиенической рациональности урока***

<i>№</i>	<i>Критерии здоровьесбережения</i>	<i>Характеристика</i>
1	Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители
2	Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.
3	Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	
4	Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа
5	Чередование видов преподавания	
6	Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободная 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
7	Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения
8	Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы
9	Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек
10	Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу
11	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)
12	Эмоциональные разрядки на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие
13	Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности	Момент наступления утомления и снижения учебной активности
14	Темп окончания урока	

Рекомендации разработаны в соответствии с СанПиН