ВСЕРОССИЙСКИЙ СЪЕЗД  
«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ — ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

*Здоровьесберегающее образование*

**Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения**

**Чтобы проанализировать урок с точки зрения сохранения здоровья школьников, присутствующим на уроке экспертам целесообразно обратить внимание на следующие аспекты урока:**

* **Гигиенические условия в классе (кабинете):** чистоту, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, 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.** К их числу относятся: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия и т. д. 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.
* **Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.** Ориентировочная норма: 7–10 минут.
* **Число использованных учителем видов преподавания**: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. Норма — не менее трех за урок. Чередование видов преподавания — не позже чем через 10–15 минут.
* **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** для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т. е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.
* **Позы учащихся и их чередование** в зависимости от характера выполняемой работы. 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. Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.
* **Физкультминутки и физкультпаузы**, которые являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма — на 15–20 минут урока по 1 минуте из 3х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.
* 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.
* **Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке:** интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п. Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые учителем.
* **Благоприятный психологический климат на уроке**, который также 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: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, афоризмов с комментариями, музыкальных минуток и т. д.
* **Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.** Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы. Норма — не ранее чем за 5–10 минут до окончания урока.
* **Темп и особенности окончания урока.** Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащиеся имели возможность задать учителю вопросы, учитель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со школьниками.
* Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать **состояние и вид учеников, выходящих с урока.** Стоит обратить внимание и на состояние учителя.

***Анализ урока лучше начать с позитивных моментов, с того, что понравилось, что показалось интересным, оригинальным. При обсуждении недостатков следует избегать безапелляционных высказываний, переходов к обсуждению личностных особенностей учителя. Важно не подавить инициативу, творческие тенденции в работе педагога. Поэтому эффективнее всего проводить анализ урока в форме доверительной беседы, обсуждения сделанного на занятии.***

**Анализ урока с позиции здоровьесбережения**

**Класс \_\_\_\_\_\_ Предмет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Критерии | Уровень соответствия |
| 1. | Обстановка и гигиенические условия в классе |  |
| 2 | Число видов учебной деятельности |  |
| 3 | Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности |  |
| 4 | Число видов преподавания |  |
| 5 | Чередование видов преподавания. |  |
| 6 | Наличие и выбор методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся |  |
| 7 | Место и длительность применения ТСО |  |
| 8 | Позы учащихся, чередование поз |  |
| 9 | Физкультминутки и другие оздоровительные моменты ни уроке |  |
| 10 | Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни |  |
| 11 | Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке |  |
| 12 | Психологический климат на уроке |  |
| 13 | Наличие на уроке эмоциональных разрядок |  |
| 14 | Плотность урока |  |
| 15 | Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности |  |
| 16 | Темп и особенности окончания урока: |  |
| Ваши замечания по уроку  С П А С И Б О ! | | |

**Критерии анализа урока с позиции здоровьесбережения**

|  |
| --- |
| Обстановка и гигиенические условия в классе: температура, свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д. |
| Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение – более творческая задача, и коэффициент утомления при этой форме работы несколько ниже. Наоборот: частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий |
| Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 мин. |
| Число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трех |
| Чередование видов преподавания. Норма - не позже чем через 10-15 минут |
| Наличие и выбор методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они превращаются из "потребителей знаний" в субъектов действия по их получению и созиданию. К таким методам относятся: метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) |
| Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения |
| Позы учащихся, чередование поз (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы) |
| Физкультминутки и другие оздоровительные моменты ни уроке - их место, содержание и продолжительность. Норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3 - повторениями каждого |
| 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; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д. |
| Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации |
| Психологический климат на уроке |
| Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п. |
| Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60% и не более 75-80% |
| Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма - не ранее чем через 25-30 мин в 1-м классе; 35-40 мин – в начальной школе; 40 мин – в средней и старшей школе; 30 мин – для учащихся классов компенсирующего обучения |
| Темп и особенности окончания урока: - быстрый темп, "скомканность", нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания; - спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися; - задержка учащихся в классе после звонка (на перемене) |

**Самоанализ проведения урока с позиции здоровьесбережения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Здоровьесберегающие аспекты** | **Показатели, подлежащие самоанализу** | **.+ или -** |
| 1. Гигиенические условия в классе. | Чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие или отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.п. |  |
| 2. Число видов учебной деятельности на уроке: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия и др. | Норма: 4–7 видов за урок |  |
| 3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. | Норма: 7-10 минут. |  |
| 4. Число использованных видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. | Норма: 3 и более за урок. Чередование видов преподавания: через 10–15 минут. |  |
| 5. Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся. | Методы свободного выбора: свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д. Активные методы: ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь и др. Методы, направленные на самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки и др. |  |
| 6. Длительность применения технических средств обучения в соответствии с гигиеническими нормами. | Норма: 8–10-мин. |  |
| 7. Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы. | Правильная осанка. Подставки для ног. Возможность работать стоя. |  |
| 8.Физкультминутки и физкультпаузы как обязательная составная часть урока. | Норма: на 15–20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого, а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять. |  |
| 9. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности. | Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. |  |
| 10. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке. | Интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п. |  |
| 11. Благоприятный психологический климат на уроке. | Умение учителя предупредить эмоционально-негативные «всполохи», грамотно их нейтрализовать.Отсутствие на уроке «микроконфликтов» между учителем и учащимися: из-за нарушений дисциплины, несогласия с отметкой, проявления дискомфортных состояний и т.п. |  |
| 12. Итоговая плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками непосредственно на учебную работу. | Рекомендуемые показатели: в диапазоне от 60% до 80%. |  |
| 13. Учет зрительных возможностей слабовидящих учащихся. | Паузы для глаз. Выполнение рекомендаций ПМПк (лист психолого-медико-педагогического сопровождения). Использование на уроке специальных средств наглядности. |  |
| 14. Окончание урока. | Неоправданно быстрый темп заключительной части, ее «скомканность»; Отсутствие времени на вопросы учащихся; Необходимость торопливой, практически без комментариев, записи домашнего задания. Недопустима задержка учащихся в классе после звонка на перемену. |  |

    Даже упрощённое оценивание показателей знаками + и – может помочь учителю увидеть реальную обстановку на уроке и грамотно выстроить дальнейшую работу по здоровьесбережению учеников, руководствуясь в своей деятельности как девизом словами Никиты Константиновича Смирнова: «Учитель может сделать для здоровья школьников гораздо больше, чем врач».