

Самоанализ урока с позиций здоровьесбережения



(выступление на семинаре для
молодых педагогов)

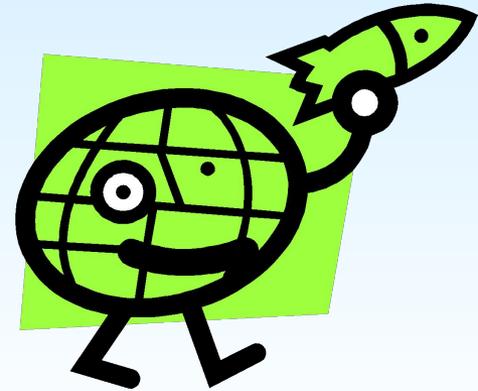
Автор: Рыбкина Н.И.,
учитель русского языка
и литературы МКОУ-СОШ №2
ЗАТО п. Солнечный Красноярского края

ПОМНИТЕ!

- К числу первоочередных задач школы относится задача охраны здоровья учащихся.
- Поскольку «ячейкой» образовательного процесса является урок, то и оценка его влияния на здоровье учащихся является наиболее важной частью общей оценки работы школы в этой сфере.

**Какие критерии оценки
урока с точки зрения
здоровьесбережения нужно
использовать?**

Гигиенические условия в классе (кабинете):



- чистота,
- температура и свежесть воздуха,
- рациональность освещения класса и доски,
- наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей,
- длительность применения технических средств обучения в соответствии с гигиеническими нормами.

Число видов учебной деятельности, используемых учителем

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

Нормой считается 4-7 видов за урок.

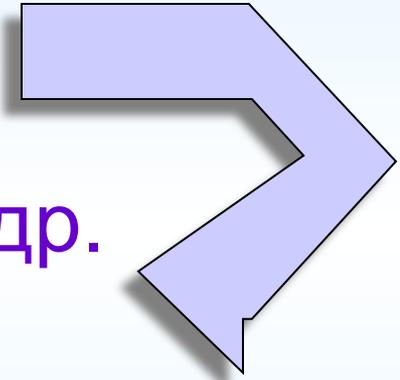


Какова должна быть средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности?

- Ориентировочная норма - 7-10 минут.
- Физкультминутки и физкультпаузы: норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

Виды преподавания:

- словесный,
- наглядный,
- аудиовизуальный,
- самостоятельная работа и др.



Норма - не менее трех за урок.

Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

Методы, способствующие 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.

Хроническое утомление - это один из главных факторов истощения ресурсов здоровья школьников.

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

У авторитарного учителя дети на уроках избыточно напряжены



нарушение осанки



Психофизический комфорт учеников на уроке - это важнейшее условие предупреждения их утомления.

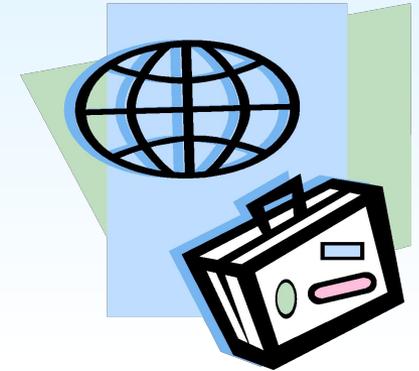
Помогут в процессе урока:

- включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- демонстрация примеров, 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, обсуждение разных возможностей и последствий выбора того или иного поведения и т.д.

Умение учителя выделить и подчеркнуть в большинстве тем 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.



**Постоянное принуждение к учебе разрушает
здоровье детей и изматывает учителей.**

**Между заинтересованностью в обучении и
его позитивным влиянием на здоровье
существует прямая связь.**

Психологический климат на уроке:

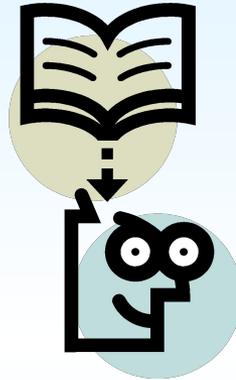
- благоприятный психологический климат на уроке – заряд позитивных эмоций, полученных школьниками и самим учителем



позитивное воздействие школы на здоровье учащихся



- наличие стрессов, хроническое психофизическое напряжение, продуцирование отрицательных эмоций и т.п. проявления как со стороны учителя, так и учеников



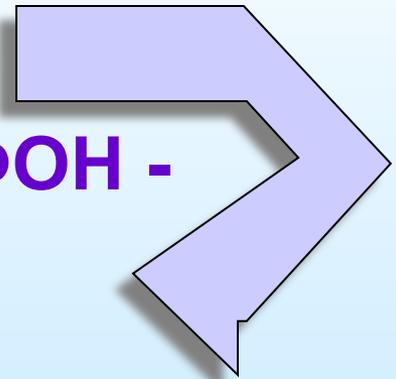
преобладании на уроке здоровьеразрушающих тенденций

Урок неполноценен

если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок:

- улыбок,
- уместных остроумных шуток,
- использования юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.

**ПОЗИТИВНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН -
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ**



Четыре показателя удачно проведённого урока:

- 1. Итоговая плотность урока**, т.е. количество времени, затраченного школьниками непосредственно на учебную работу. Рекомендуемые показатели - в диапазоне от **60% до 80%**.
- 2. 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.**
- 3. Темп и особенности окончания урока.** К нежелательным показателям относятся:
 - неоправданно быстрый темп заключительной части, ее «скомканность»;
 - отсутствие времени на вопросы учащихся;
 - необходимость торопливой, практически без комментариев, записи домашнего задания.
- 4. Состояние и вид учеников, выходящих с урока.**

СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ!