

## Здоровьесберегающие рекомендации к уроку.

### 1. Учет санитарно-гигиенических требований

- Рациональная плотность урока от 60% до 75%
- Количество видов учебной деятельности – 4-7.
- Средняя продолжительность различных видов деятельности – не более 10 минут
- Количество видов преподавания – не менее 3
- Наличие эмоциональных разрядок – 2-3
- Чередование позы – в соответствии с видом работы.
- Психологический климат – преобладают положительные эмоции.
- Момент наступления переутомления – не ранее, чем через 40 минут.

# Здоровьесберегающие рекомендации к уроку.

2. Наличие физкультминуток.

Место, содержание и продолжительность:

Не менее трех, включающих:

- Упражнение для глаз
- Упражнение для снятия напряжения с мышц спины и шеи
- Психофизиологические упражнения

Использование на уроке музыкотерапии, современных ИКТ технологий для создания благоприятного психологического климата на уроке.

3. Подбор технологий

· С учетом психофизиологических особенностей каждого ученика

· Личностно-ориентированные

· Четкая ориентация на развитие поисковой, творческой деятельности

· Применение действенных методов обучения

· Формирование навыков самоконтроля и самооценки.

# Здоровьесберегающие рекомендации к уроку.

## 4. Субъект – субъективные взаимоотношения

- На уровне ученик- учитель – сотрудничество и партнерство.
- На уровне ученик – ученик – активное взаимодействие, взаимопомощь

## 5. Мотивация на здоровье

- Учитель оценивает весь используемый материал с позиции влияния на психофизическое состояние каждого учащегося.
- При выполнении любого задания формируется ответственность ребенка за его здоровье.
- Отбор содержания учебного материала имеет валеологическую направленность.

**Анализ стихотворения  
Р. Рождественского  
« Все меньше окружающей  
природы, все больше  
окружающей среды...»**

# Цель урока:

1. **Показать учащимся связь человека и природы.**
2. **Соориентировать учащихся на то, что проблема физического и нравственного здоровья зависят от человека.**
3. **Расширить и углубить знания о факторах, влияющих на здоровье человека; изучить зависимости здоровья от состояния окружающей среды;**
4. **Способствовать формированию навыков, необходимых для принятия разумных решений по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.**

## Роберт Рождественский



**Роберт Иванович Рождественский** (20 июня 1932г) — популярный советский поэт, переводчик, лауреат Премии Ленинского комсомола и Государственной Премии СССР.

Характерное свойство поэзии Рождественского — постоянно пульсирующая современность, живая актуальность вопросов, которые он ставил перед самим собой и перед нами. Эти вопросы касались столь многих людей, что мгновенно находили отклик в самых различных кругах нашего общества.

# Роберт Рождественский

Кромсаем лед меняем рек течение,  
твердим о том, что дел невпроворот...  
Но мы ещё придём просить прощенья  
у этих рек, барханов и болот,  
у самого гигантского восхода,  
у самого мельчайшего малька...  
Пока об этом думать неохота.  
Сейчас нам не до этого пока.  
Аэродромы, пирсы и перроны,  
леса без птиц и земли без воды...  
Всё меньше - окружающей природы.  
Все больше окружающей среды.

# Восприятие:

**Какие чувства возникают у человека,  
прочитавшего это стихотворение?  
О чем оно заставляет задуматься?**



# Истолкование:

Что узнали об авторе?

Когда оно было написано? Деятельность человека в это время?

Как Р. Рождественский воспринимает происходящее?

Как автор рассказал о неразумном использовании природы?

Как вы понимаете последние строчки стихотворения?

Какие строчки говорят о надежде и вере в человека?

Почему это так важно для человека?

Какова же идея стихотворения?

# Оценка:

Почему в стихотворении так много существительных? О чем это говорит? Выражена ли авторская позиция?