***Урок* с позицииздоровьесбережения**

1.**Гигиенические условия в классе (кабинете):** чистоту, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей.

Утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

2. **Число видов учебной деятельности используемых учителем**: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, практические занятия.

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.

3. **Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности.**

Ориентировочная норма: 7–10 минут.

**4. Число видов преподавания используемых учителем**: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. Норма — не менее трех за урок. Чередование видов преподавания — не позже чем через 10–15 минут.

**5. 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.

**6. 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.

**7. 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.

**8. 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 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. 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.

**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. Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые учителем.

**11. 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.

**12. 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.

**13. 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.

**14. 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.

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