|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерии здоровьесбережения**  **в учебной деятельности** | | **Характеристика. Рекомендации** |
| **1. Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать требованиям СанПина** | | Это температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, отсутствие неприятных звуковых раздражителей |
| **2. Количество видов учебной деятельности**  - их смена  - длительность и чередование  - отвлечения от учебной работы | **3. Средняя продолжительность и частота чередования видов учебной деятельности:**  - чтение,  - письмо,  - слушание,  - рассказ,  - рассматривание пособий,  - ответ на вопрос,  - решение примеров. | - считается гигиенически рациональным использование 4-7 видов учебной деятельности.  - смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 мин.  - обеспечение оптимального соотношения между физическим и информационным объемом урока без информационной перегрузки учащихся |
| **4. Количество и чередование видов преподавания** | | Различные виды преподавания должны чередоваться: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа. |
| **5. 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. |
| **6. 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  Стиль взаимоотношений на уроке учителя и ученика такой, при котором ученику комфортно.  Во взаимоотношениях учеников – сотрудничество и дружелюбие. |
| **7. Психологический климат на уроке**  Создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса.  Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных | |
| **8. Оздоровительные моменты на уроке:**   * физкультминутки, * динамические паузы * минутки релаксации * дыхательная гимнастика * гимнастика для глаз * массаж активных точек   **Цель оздоровительных моментов:** отдых центральной нервной системы, профилактика утомления, нарушения осанки, зрения.  Знакомство с навыками релаксации и саморегуляции, что создает условия для формирования способности управлять своими эмоциональными состояниями. | | - комплексы упражнений должны меняться.  - проводятся на 20-й и 35-й минуте урока (в период снижения работоспособности) по  2-3 минуты из 3-5 легких упражнений с 3-4 повторениями каждого |
| **9. Наличие эмоциональных разрядок**:  поговорка, высказывание, веселое четверостишие, юмористическая или поучительная картинка необходимы для снятия умственного напряжения, утомления. | | В течение урока рационально использовать 2-3 разрядки |
| **10. Правильная поза ученика во время занятий за столом:**   * длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка, высота ножек стула должна равняться длине голени, голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол. * между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка, расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см. тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30 градусов.   **Правильная рабочая поза при письме.** | | - рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на уроке  - ее соблюдение и чередование во время занятий контролируется педагогом.  - непродолжительные отклонения от указанных поз нужны для отдыха, расслабления. |
| **11. Соблюдение норм объема домашних заданий, предусмотренных СанПиНами** | |  |