

Как провести здоровьесберегающий урок?

Чтобы провести здоровьесберегающий урок необходимо:

- создать положительный эмоциональный настрой и рабочую обстановку в классе;
- обеспечивать высокий уровень мотивации учебной деятельности учащихся в течение урока;
- учитывать индивидуальные способности учащихся и использовать на уроке разные формы, методы, способы обучения;
- создавать благоприятный психологический климат;
- использовать вербальное и невербальное воздействие (культуру речи, такт, позу, мимику, жестикуляцию, что способствует сохранению психического здоровья учащихся);
- применять на уроке учебный материал, способствующий формированию валеологической культуры учащихся;
- использовать формы, методы, средства обучения, соответствующие психофизиологическим и учебным возможностям учащихся;
- оказывать помощь учащимся, создавать ситуацию успеха;
- снимать у учащихся по мере необходимости зрительное утомление, психоэмоциональное мышечное напряжение;
- соблюдать гигиенические нормы и требования при организации урока (освещение, режим проветривания, расстановку мебели, длительность непрерывного письма, продолжительность каждого вида деятельности);
- следить за правильностью рабочей позы в соответствии с видом деятельности.

Методы контроля и оценки знаний учащихся должны способствовать сохранению психического здоровья учащихся, а характер, объем и дифференцированность домашних заданий – соответствовать их реальным учебным возможностям, способностям и возрастным особенностям.

Великий древнегреческий математик Фалес Милетский писал: «Блаженство тела состоит в здоровье, блаженство ума – в знании». Желательно, чтобы об этом помнил каждый педагог при работе с учащимися. Давай знания учащимся, думайте об их здоровье! И, конечно не забывайте о своем!