



## 2.2.3 ГИГИЕНИЧЕСКАЯ РАЦИОНАЛЬНОСТЬ УРОКА

Факторы урока	Уровень гигиенической рациональности урока		
	Рациональный	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Плотность урока	Не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	Более 90%
Число видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	Не более 10 минут	11-15 минут	Более 15 минут
Частота чередований различных видов учебной деятельности	Смена не позже, чем через 7-10 минут	11-15 минут	Смена через 15-20 минут
Количество видов подачи материала	Не менее 3	2	1
Чередование видов подачи материала	Не позже, чем через 10-15 минут	15-20 минут	Не чередуются
Наличие эмоциональных разрядок	2-3	1	Нет
Место и длительность применения ИТ и ТСО	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
Чередование/смена позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы, учитель наблюдает за посадкой обучающихся, корректирует	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель изредка контролирует и корректирует позу	Частые несоответствия позы виду работ. Учитель не следит за посадкой и позой обучающихся
Физминутки	Две разминки за урок (в том числе, гимнастика для глаз, дыхательные и двигательные упражнения)	Одна физминутка за урок недостаточной продолжительности и без учёта потребностей обучающихся на конкретном уроке	Отсутствуют
Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный	Преобладают отрицательные эмоции
Момент наступления утомления обучающихся (снижение учебной активности)	Не ранее, чем через 40 минут	Не ранее, чем через 35-37 минут	Менее, чем через 30 минут