

Основные гигиенические критерии рациональной организации урока (по Н.К.Смирнову)

№ n/n	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		рациональный	Недостаточно рациональный	нерациональный
1	2	3	4	5
1	Плотность урока	Не менее 60% и не более 75 - 80%	85 -90 %	Более 90%
2	Число видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
3	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	Не более 10 мин	11-15 мин	Более 15 мин
4	Частота чередования различных видов учебной деятельности	Смена не позже чем через 7-10 мин	Смена через 11-15 мин	Смена через 15-20 мин
5	Число видов преподавания	Не менее 3	2	1
6	Чередование видов преподавания	Не позже чем через 10 -15 мин	Через 15-20мин	Не чередуются
7	Наличие эмоциональных разрядок (число)	2-3	1	нет
8	Место и длительность применения ТСО	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
9	Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой обучающихся.	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку обучающихся.	Частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется учителем.
10	Физкультминутки	Две за урок, состоящие из 3 лёгких упражнений, по 3-5 повторений каждого.	1 физкультминутка за урок, с недостаточной продолжительностью	отсутствуют
11	Психологический климат	Преобладают положительные эмоции.	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок, эмоционально индифферентный	Преобладают отрицательные эмоции.
12	Момент наступления утомления обучающихся (по снижению учебной активности)	Не ранее чем через 40 мин	Не ранее чем через 35-37 мин	Менее чем через 30 мин.