

## Гигиенические критерии рациональной организации урока

Важнейшей составной частью здоровьесберегающей работы школы является рациональная организация урока. За основу мы взяли критерии рациональной организации урока по Н.К.Смиронову. Только при правильной организации учебной деятельности (строгое соблюдение режима школьных занятий, построение урока с учётом работоспособности детей, использование наглядности, выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой и др.) возможно решение одной из задач здоровьесберегающей педагогики - сохранение высокой работоспособности и исключение переутомления учащихся. (раздатка: таблица «Гигиенические критерии»)

Факторы урока	Уровни 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	Боле 15 минут
Частота чередования различных видов учебной деятельности	Смена не позже чем через 7-10 минут	Смена через 11-15 минут	Смена через 15-20 минут
Число видов преподавания	Не менее 3	2	1
Чередование видов преподавания	Не позже чем через 10-15 мин.	Через 15-20 минут	Не чередуются
Наличие эмоциональных разрядок (число)	2-3	1	нет
Место и длительность применения ТСО	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся.	Частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется учителем.
Физкультминутки	Две за урок, состоящие из 3 лёгких упражнений, по 3-5 повторений каждого	1 физкультминутка за урок, с недостаточной продолжительностью	Отсутствуют
Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок,	Преобладают отрицательные эмоции

		эмоционально индифферентный	
Момент наступления утомления учащихся  ( по снижению учебной активности)	Не ранее чем через 40 минут	Не ранее чем через 35-37 минут	Менее чем через 30 минут