

Плотность урока

Число видов  
учебной  
деятельности

Продолжительность  
и частота видов  
учебной деятельности

Число видов  
преподавания и их  
чередование

# Рациональная организация урока

Наличие  
эмоциональных  
разрядок

Длительность  
применения ТСО

Чередование позы и  
физкультминутки

Психологический  
климат

## Гигиенические критерии рациональной организации урока (критерии рациональной организации урока по Н.К. Смирнову)

№	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		Рациональный	Недостаточно рациональный	Нерациональный
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 через 7-10 мин	Смена через 11-15 мин	Смена через 15-20 мин

№	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		Рациональн ый	Недостаточно рациональный	Нерационал ьный
5	Число видов преподавания	Не менее 3	2	1
6	Чередование видов преподавания	Не позже чем через 10-15 мин	Через 15-20 мин	Не чередуются
7	Наличие эмоциональных разрядок	2-3	1	нет
8	Место и длительность применения ТСО	В соответствии с гигиеническим и нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме

<b>Классы</b>	<b>Непрерывная длительность (мин.), не более</b>					
	<b>просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения</b>	<b>просмотр телепередач</b>	<b>просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения</b>	<b>работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой</b>	<b>прослушивание аудиозаписи</b>	<b>прослушивание аудиозаписи в наушниках</b>
1 – 2	10	15	15	20	20	10
3 – 4	15	20	20	25	20	15
5 – 7	20	25	25	30	25	20
8 – 11	25	30	30	35	25	25

№	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		Рациональны й	Недостаточно рациональный	Нерационал ьный
9	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.
10	Физкультминутки	Две за урок состоящие из 3 легких упражнений, по 3-5 повторений каждого.	1 физкультминутка за урок, с недостаточной продолжительностью.	Отсутствуют

№	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		Рациональн й	Недостаточно рациональный	Нерационал ьный
11	Психологический климат	Преобладают положительные эмоции.	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционального индифферентны й	Преобладают отрицательны е эмоции.
12	Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности	Не ранее чем через 40 мин.	Не ранее чем через 35-37 мин.	Менее чем через 30 мин.