

## ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

### Здоровьесберегающие факторы эффективности урока

№	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока высокий, допустимый, критический		
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 15-20 мин.	Не чередуются
7	Наличие эмоциональных разрядок (число)	2-3	1	Нет
8	Место и длительность применения ТСО	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
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

11	Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок., эмоционально индифферентный	Преобладают отрицательные эмоции.
12	Момент наступления утомления учащихся (по снижению активности)	Не ранее чем через 40 мин.	Не ранее чем через 35-37 мин.	Менее чем через 30 мин.