

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. |