Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.

Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока

Обстановка и гигиенические условия в классе

Количество видов учебной деятельности

4-7 видов за урок

Средняя продолжительность видов деятельности
не более 10 минут за урок
и частота их чередования
через 7-10 минут

Количество видов преподавания
не менее трёх

Чередование видов преподавания
не позже, чем через 10-15 минут

Наличие и место методов, способствующих активизации

Место и длительность применения ТСО

Поза учащегося, чередование позы

Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления

на 20-й и 35-й минутах урока по 1 мин.

Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке

Психологический климат на уроке

Плотность урока

норма:

не менее 60%

и не более 75 – 80%

Момент наступления утомления и снижения учебной активности

Норма:

не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в нач. школе, 40 минут в средней и старшей школе.

Темп окончания урока

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока :

1. **5-25-я минута — 80%;**
2. **25-35-я минута — 60-40%;**
3. **35—40-я минута — 10%.**

Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
1 этап. Врабатывание	5 минут	Относитиель но невелика	Репродуктив., переходящая в продуктивную. Повторение.
2 этап. Максимал. работоспособ ность	20-25 минут	Максимальное снижение на 15-й мин.	Продуктивн., творческая, изучение нового материала.
3 этап. Конечный порыв.	10-15 минут	Небольшое повышение работоспособ ности.	Репродуктив ная, обработка некоторых моментов пройденного.