

**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**

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