

## **Рациональная организация урока**

От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние обучающихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют и на состояние преподавателя, его здоровье. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние здоровья обучающихся.

Физиологически обоснованной является продолжительность урока в 45 минут.

Оценка соблюдения гигиенических требований проводится по ряду регламентированных позиций, с использованием хронометража.

**Хронометраж урока** проводится по:

- плотности урока (% времени, затраченного учащимися на учебную работу);
- количеству видов учебной деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответ на вопрос, решение примеров);
- длительности каждого вида учебной деятельности (в минутах);
- частоте чередования видов учебной деятельности (среднее время в минутах смены деятельности);
- количеству видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный через технические средства обучения, самостоятельная работа);
- месту, длительности и условиям применения ТСО;
- частоте чередования видов преподавания;
- наличию, месту, содержанию и длительности физкультминуток.

Отслеживается момент снижения учебной активности учащихся как показатель наступления их утомления. (определяется в ходе хронометража по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей и процессе учебной работы).

Кроме того, определяется и фиксируется психологический климат на уроке, наличие эмоциональных разрядок, соблюдение учащимися правильной позы, ее соответствие виду работы и чередование в течение урока.

Некоторые гигиенические критерии рациональной организации урока приведены в таблице.

№	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.	Количество 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	Количество видов преподавания	Не менее 3-х	2	1
6.	Чередование видов преподавания	Не позже, чем через 10-15 мин	Через 15-20 мин	Не чередуются
7.	Наличие эмоциональных разрядок (количество)	2-3	1	Нет
8.	Место и длительность применения ТСО	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
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.	Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток	На 20-35 мин урока по 1 мин из 3-х легких упражнений с 3-4повторениями каждого	1 физкультминутка с неправильным содержанием или 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 учебной активности	Не ранее 40 мин	Не ранее 35-37 мин	До 30 мин