

Хронометраж рациональности урока

№	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 10мин.	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.	Чередования видов преподавания	не позже чем через 10-15 мин.	через 15-20 мин.	не чередуется
7.	Наличие эмоциональных разрядок (кол-во)	2-3	1	нет
8.	Место и длительность применение 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. Познание не контролируется учителем
10.	Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток	на 20 и 35 мин. урока по 1 мин. из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями 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 менее 35-37 мин.	до 30 мин.

Хронометраж рациональности урока

№	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 10мин.	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.	Чередования видов преподавания	не позже чем через 10-15 мин.	через 15-20 мин.	не чередуется
7.	Наличие эмоциональных разрядок (кол-во)	2-3	1	нет
8.	Место и длительность применение 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. Познание не контролируется учителем
10.	Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток	на 20 и 35 мин. урока по 1 мин. из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями 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 менее 35-37 мин.	до 30 мин.