

## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К РАСПИСАНИЮ УРОКОВ

Современными научными исследованиями установлена зависимость уровня умственной работоспособности у детей школьного возраста от времени суток и дня недели.

Биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10 - 12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма. Поэтому в расписании уроков для обучающихся I ступени основные предметы должны проводиться на 2 - 3 уроках, а для обучающихся II и III ступени - на 2, 3, 4 уроках.

Неодинакова умственная работоспособность обучающихся и в разные дни учебной недели. Ее уровень нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели. Поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. На эти дни в расписание уроков включаются либо наиболее трудные предметы, либо средние и легкие по трудности предметы, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2 - 4 уроках в середине учебной недели.

Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день.

При составлении расписания уроков рекомендуется пользоваться таблицей И.Г.Сивкова (1975 г.), в которой трудность каждого предмета ранжируется в баллах (см. таблицу).

| предмет                                   | количество баллов |
|-------------------------------------------|-------------------|
| математика, иностранный язык, информатика | 10                |
| физика, химия                             | 9                 |
| история, обществознание                   | 8                 |
| русский язык, литература                  | 7                 |
| биология, география                       | 6                 |
| физкультура                               | 5                 |
| технологии                                | 4                 |
| черчение                                  | 3                 |
| ИЗО                                       | 2                 |
| музыка                                    | 1                 |

При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду. К такому распределению недельной учебной нагрузки следует стремиться при составлении расписания для 9 - 11 классов.

Для обучающихся в 5 - 8-х классах распределять учебную нагрузку в недельном цикле следует таким образом, чтобы ее наибольшая интенсивность (по сумме баллов за день) приходилась на вторник и четверг, в то время как среда была бы несколько облегченным днем. Расписание составлено неправильно, когда наибольшее число баллов за день приходится на крайние дни недели или когда оно одинаково во все дни недели.