Методические указания для проведения практической работы

по гигиене и экологии человека.

Тема: «Составление расписания уроков в школе».

Цель работы: Научиться составлять расписание уроков в школе, согласно санитарно – гигиеническим нормам и давать гигиеническую оценку имеющемуся школьному расписанию.

Теоретическая основа:

Научными исследованиями установлено, что максимальная работоспособность школьников приходится на интервал 10-12 час. Поэтому в расписании уроков основные предметы должны проводиться на 2 – 4 уроках. Неодинакова умственная работоспособность учащихся и в разные дни недели. Её уровень нарастает к середине недели и низок в начале и конце недели. Поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели должно строиться так. Чтобы наибольший её объём приходился на вторник и среду и наименьший на понедельник и субботу. Количество уроков в день не должно превышать 6.

При составлении расписания используют таблицу И.Г. Сивкова, в которой трудность каждого предмета ранжируется в баллах.

Задание: Составьте согласно санитарно – гигиеническим нормам расписание уроков в школе, для учащихся 6 классов используя следующую таблицу:

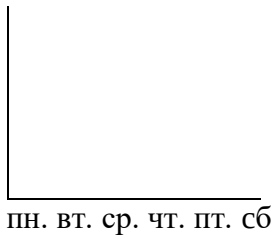
	Предмет	Кол-во баллов	Кратность
1	Математика	11	6
2	Русский язык	11	5
3	Иностранный язык	10	3
4	Физика	9	2
5	Химия	9	2
6	История и обществоведение	8	3
7	Литература	7	2
8	География	6	2
9	Биология и экология	6	3
10	Физкультура	5	2
11	Труд	4	2

12	Изобразительное искусство	3	1
13	Музыка	1	1

Задание: Оцените расписание уроков учащихся 10 классов средней образовательной школы.

понедельник	**вторник**	**среда**
География - 6	Литература - 7	Иностранный язык - 10
Русский язык - 11	Русский язык - 11	Русский язык - 11
Физика - 9	Биология - 6	География - 6
Математика - 11	Иностранный язык - 10	Математика - 11
Физкультура - 5	Математика - 11	Химия - 9
	Физкультура - 5	История - 8
42	50	55

четверг	**пятница**	**суббота**
История - 8	Биология - 6	Музыка - 1
Математика - 11	Русский язык - 11	Математика - 11
Иностранный язык - 10	Литература -7	Русский язык - 11
Химия - 9	История - 8	Информатика - 8
Физика - 9	Труд - 4	Обществознание - 8
Черчение - 3	Труд - 4	
50	40	39

Для оценки расписания изобразите нагрузку графически (по оси абсцисс – дни недели, по оси ординат – нагрузку в баллах.

Школьное расписание оценивается положительно, если получается кривая с одним подъёмом в среду или четверг.