

Переходный период школьника и расписание уроков 4-5-х классах



Работу выполнили
Буйнова А. Костина В.
Ученицы 5 класса
МОБУ СОШ с. Нугуш
Руководитель работы
Учитель биологии
Якупова Э.Ф.

Актуальность

С каждым годом здоровье современного школьника оставляет желать лучшего, оно зависит от многих факторов. И в частности от процесса обучения в школе, где не малую роль играет расписание, предназначенное для прохождения школьной программы. От расписания и качества составленного расписания во многом зависит эффективность всего образовательного процесса в школе, комфортность работы школьников и педагогов, что в конечном итоге способствует сохранению и укреплению их здоровья

Цели и задачи

Цель: выявить трудности переходного периода в обучение и соответствие расписания уроков 4 и 5 классов санитарно-гигиеническим требованиям.

Задачи:

- изучить информацию из различных источников по данной теме;
- изучить режим дня;
- проанализировать расписание уроков 4 и 5 классов школы;
- оценить рациональность школьного расписания по санитарно-гигиеническим требованиям;
- провести анкетирование учеников 4-5классов.

Методы и гипотеза исследования

Методы исследования:

- анализ литературы;
- опрос школьников;
- изучение школьного расписания;
- анализ полученных данных.

Объект исследования: Школьное расписание и режим дня

Гипотеза: Изучив переходный период школьников и расписание уроков 4 и 5 класса, мы выясним какой объем учебной нагрузки необходим для переходного периода школьника и соответствует ли это действительности.

Что это переходный период?

4 й – 5 й класс, то есть 10-12-летний возраст – пограничный между детством и отрочеством. Такой длинный переходный интервал выделен в связи с тем, что необходимо избежать совпадения двух кризисов, один из которых связан со спецификой переходного периода (возрастной кризис), а другой – с изменениями в организации обучения (условно-педагогическим кризисом).



Примерный режим дня

Утренний подъем – 7.00;

Гимнастика, утренний туалет, гигиенические процедуры – 7.00-7.15;

Завтрак – 7.15-7.30;

Занятия в школе – 8.00-13.00;

Прогулка или отдых – 13.00-14.00;

Обед – 14.00-15.00;

Посещение кружков или секций – 15.00-17.00;

Выполнение школьных домашних заданий – 17.00-19.00

Ужин – 19.00-19.30;

Свободное время или выполнение домашних обязанностей в семье – 19.30-21.30;

Гигиенические процедуры – 21.30-22.00;

Сон – 22.00-7.00.



Обычный режим дня

Утренний подъем – 7.30;

Гимнастика, утренний туалет, гигиенические процедуры – 7.30-7.45;

Завтрак – 7.45-8.00;

Занятия в школе – 8.15-14.00;

Прогулка или отдых – 14.00-14.30;

Обед – 14.30-15.30;

Свободное время или выполнение домашних обязанностей в семье – 15.30-16.30;

Посещение кружков или секций – 17.00-18.00;

Ужин – 18.30-19.00;

Выполнение школьных домашних заданий – 19.00-21.00

Гигиенические процедуры – 21.30-22.00;

Сон – 22.00-7.00.



Гигиеническая оценка школьного расписания (СанПиН 2.4.2.2821-10)

- дневная и недельная нагрузка в учебных часах;
- общая трудоёмкость учебных предметов в баллах;
- распределение учебных предметов по урокам в зависимости от их трудности;
- распределение учебных предметов различной трудности по дням недели;
- место уроков физической культуры в расписании учебного дня;
- наличие облегчённого учебного дня.

Шкала трудности учебных предметов для учеников 5-9 классов

Общеобразовательные предметы	Кол-во баллов (ранг трудности)				
	5	6	7	8	9
Алгебра			10	9	7
Биология	10	8	7	7	7
География	8				
Геометрия			12	10	8
ИЗО	3				
Иностранный язык	9	11	10	8	8
Информатика	2	10	4	7	7
История	5	8	6	8	10
Литература	4	6	4	4	7
Математика	10	13			
Музыка	2	1	1	1	
МХК				5	5
ОБЖ	1	2	3	3	3
Природоведение	7	8			
Русский язык	8	12	11	7	6
Труд	4	3	2	1	4
Физика			8	9	13
Физическая культура	3	4	2	2	2
Химия			13	10	12
Черчение				5	4
Экология	3	3	3	6	1

Таблица И.Г. Сивкова (1975г.)

Рекомендуется использовать
для расписания начальной школы.

Предмет	Балл	Предмет	балл
Математика	11	Физическая культура	5
Иностранный язык	10	Труд	4
История	8	Рисование	2
Русский язык, чтение	7	Пение	1
Природоведение, естествознание	6		

Наиболее продуктивные и непродуктивные уроки

Классы	Продуктивные уроки	Непродуктивные уроки
1-2	1, 2, 4	3
3-5	1, 2, 3	4
6-7	1, 2, 3, 5	4, 6
8	1, 2, 3, 5	4, 6
9	1, 2, 3, 5	4, 6
10	1, 2, 3, 5, 6	4
11	1, 2, 3, 4, 5, 6 (при правильно выбранных методах и формах обучения)	

Наиболее благоприятные и неблагоприятные дни недели

Классы	Благоприятные дни	Неблагоприятные дни
1-4	Вторник, среда (небольшое снижение), четверг	Понедельник, пятница, суббота
5	Понедельник, вторник	Среда, четверг, пятница, суббота
6	Вторник, четверг, пятница (небольшое снижение), суббота	Понедельник, среда
7-8	Вторник (небольшое снижение), среда, четверг, суббота	Понедельник, пятница
9-11	Среда, четверг, пятница	Понедельник, вторник, суббота

Расписание составлено правильно

если:

- в школе существует единое расписание занятий (для учеников и учителей)
- наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов приходится для 1-7 классов на вторник и четверг (среда несколько облегченный день);
- в течение учебного дня чередуются уроки «трудные» и «облегченные»;
- уроки одного предмета чередуются с уроками другого предмета, а не сдвоены (исключение – модульная технология обучения);
- Основные предметы для младших школьников проводятся на 2-3 уроках,
для среднего и старшего возраста на 2-4 уроках;

Общая трудоёмкость учебных предметов обучающихся 5а класса по дням недели в баллах

Дни недели	Предмет	Балл	Дни недели	Предмет	Балл
понедельник	Математика	10	четверг	Английский язык	9
	ИЗО	3		Математика	10
	Английский язык	9		география	7
	Русский язык	8		история	5
	Физ-ра	3		Русский язык	8
	Литература	4			
	Итого	37		Итого	39
вторник	История	5	пятница	Музыка	2
	Русский язык	8		Родной язык	8
	Математика	10		Математика	10
	Литература	4		Английский язык	9
	Литература	4		Баш.язык	8
	Физ-ра	3			
	итого	34		итого	37
	Русский язык	8	суббота	Баш.язык	8
	Родной язык	8		Математика	10
	Биология	10		Труд	4
	Русский язык	8		Родной язык	10
	Математика	10			
	Физ.ра	3			
	итого	47		Итого	32



Общая трудоёмкость учебных предметов обучающихся 5б класса по дням недели в баллах

Дни недели	Предмет	Балл	Дни недели	Предмет	Балл
понедельник	География	7	четверг	Литература	4
	Литература	4		История	5
	Русский язык	8		Английский язык	9
	Математика	10		Математика	10
	Физ-ра	3		Русский язык	8
	ИЗО	3			
	Итого	35		Итого	36
вторник	Математика	10	пятница	Музыка	2
	Биология	10		Родной язык	8
	Русский язык	8		Английский язык	9
	Родной язык	8		Математика	10
	Родной язык	8		Русский язык	8
	Физ-ра	3			
	итого	47		итого	37
суббота	История	5	суббота	Математика	10
	Литература	4		Русский язык	8
	Английский язык	9		Труд	4
	Математика	10		Родной язык	8
	Русский язык	8			
	Физ-ра	3			
	итого	40		Итого	30



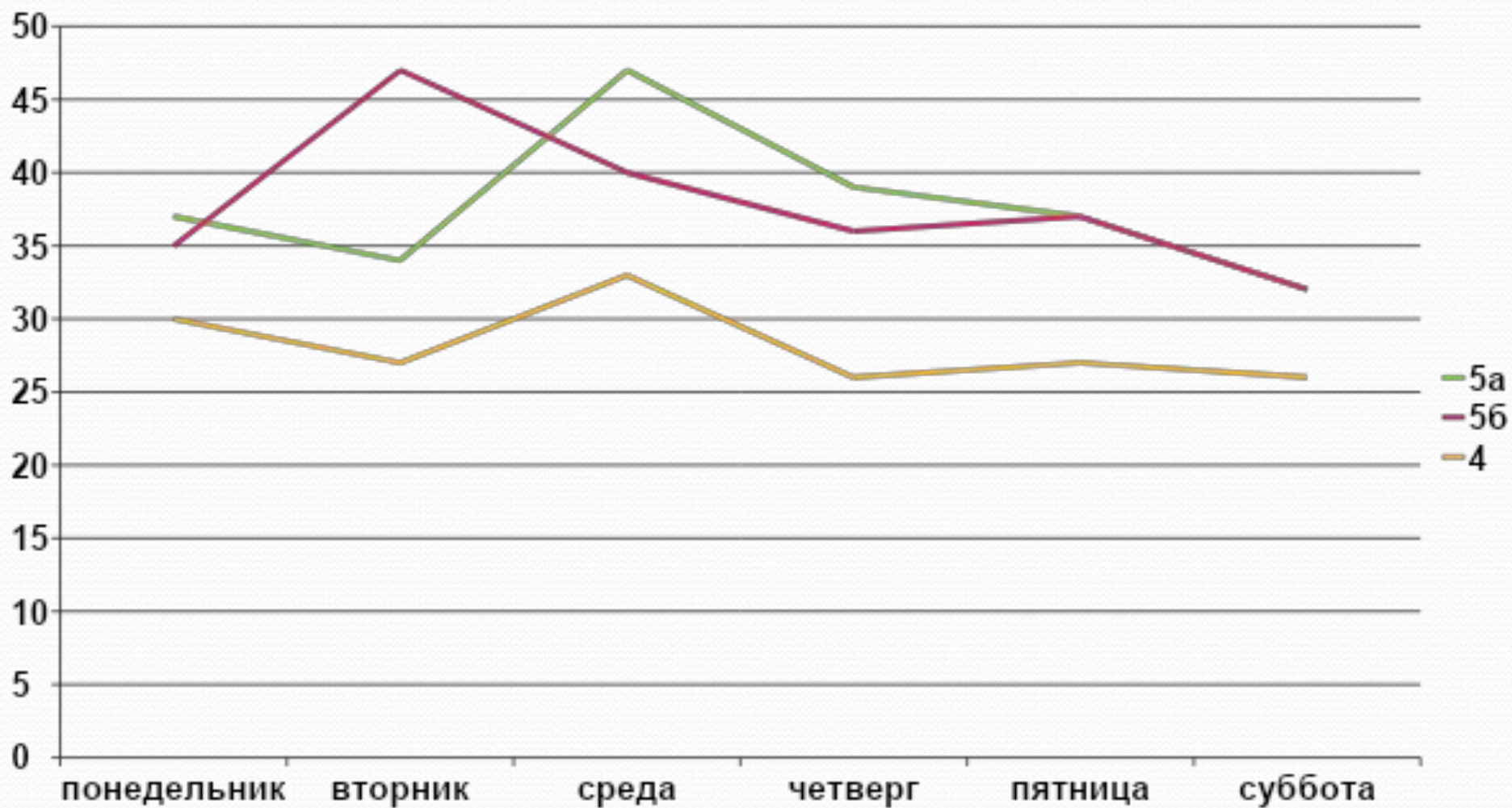
Общая трудоёмкость учебных предметов обучающихся 4 класса по дням недели в баллах

Дни недели	Предмет	Балл	Дни недели	Предмет	Балл
Понедель.	Чтение	5	Четверг	Русский язык	7
	Русский язык	7		Математика	8
	Математика	8		Англ.язык	7
	Родной язык	7		Родной язык	7
	Итого	27		Итого	29
Вторник	Русский язык	7	Пятница	Русский язык	7
	Математика	8		Окруж.мир	6
	Англ.язык	7		Технология	2
	Чтение	5		Физ-ра	1
	Физ-ра	1			
	итого	28		итого	16
Среда	Русский язык	7	Суббота	Музыка	3
	Математика	8		ИЗО	3
	Родной язык	7		Физ-ра	1
	Чтение	5		Окруж.мир	6
	ОРКСЭ	4			
	итого	31		Итого	13

Общая трудоёмкость учебных предметов в 4-5 классах по дням недели в баллах

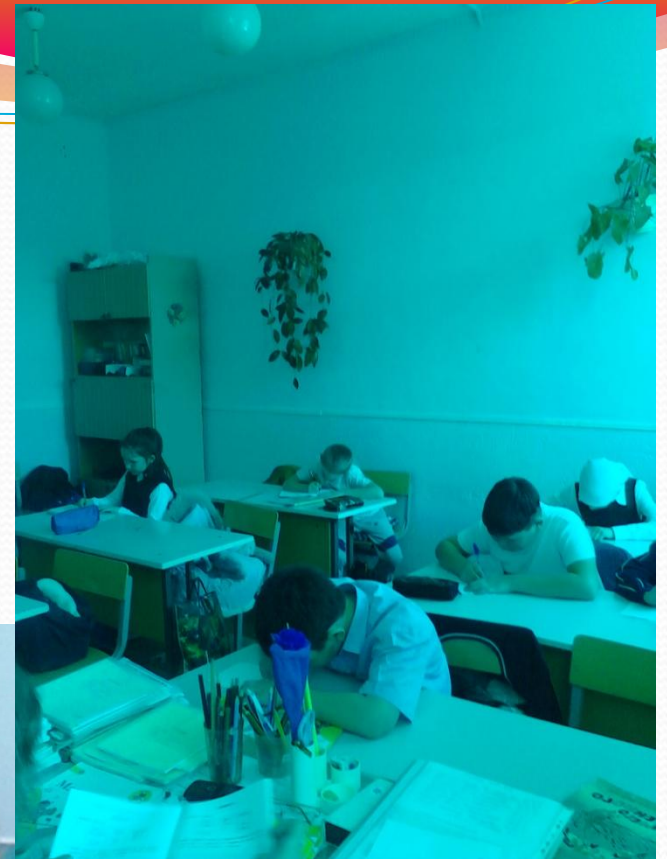
Дни недели	Сумма баллов трудности предметов в 5-6 классах		
	4 класс	5а класс	5б класс
Понедельник	27	37	35
Вторник	28	34	47
Среда	31	47	40
Четверг	29	39	36
Пятница	16	37	37
Суббота	13	32	30

График уроков

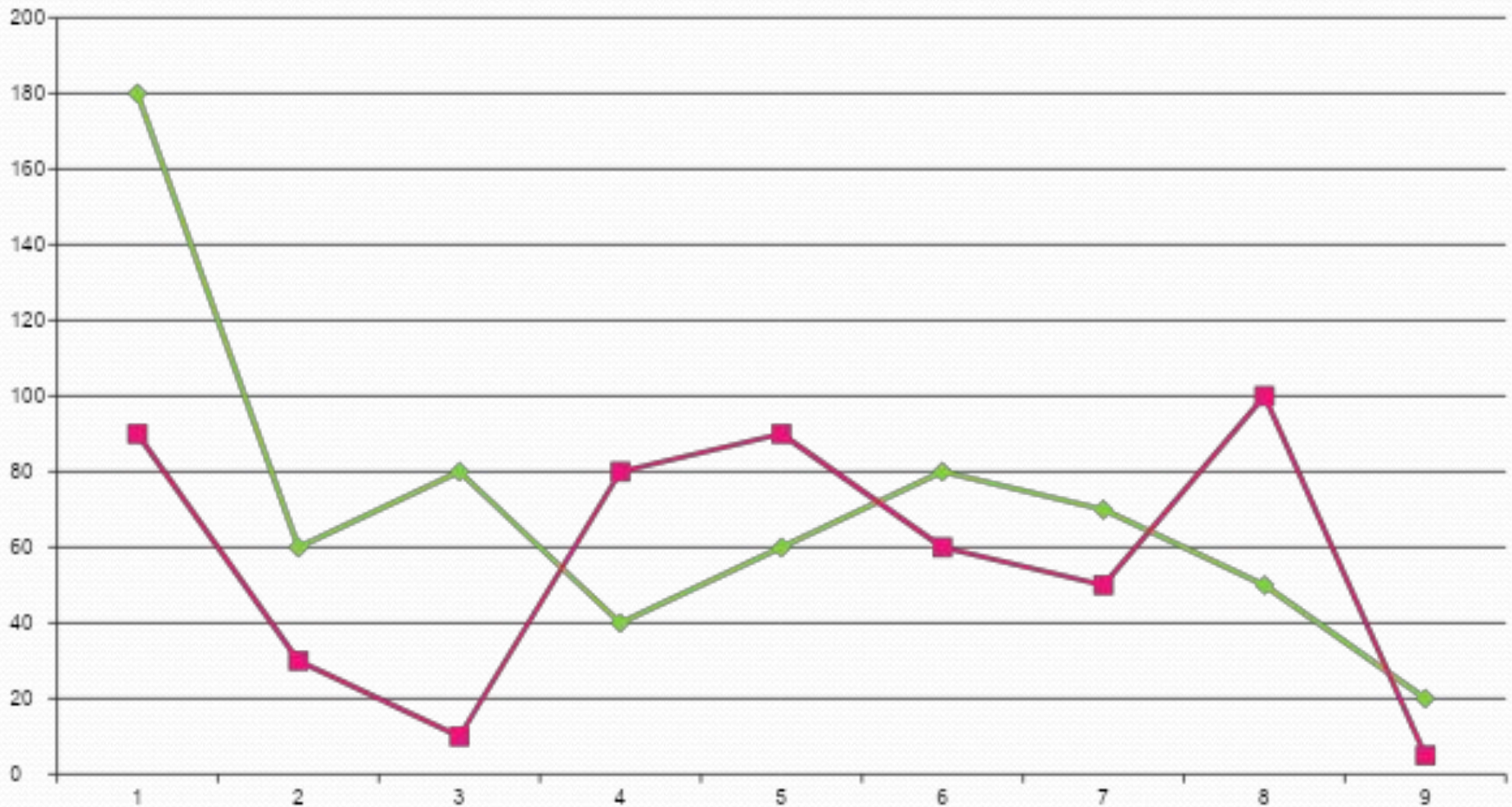


Анкетирование школьников

1. Какое количество времени в день ты тратишь на приготовление домашнего задания?
2. На подготовку каких домашних заданий ты тратишь больше всего времени?
3. Тебе всегда понятно задание, которое ты выполняешь дома, или ты уточняешь у кого-нибудь?
4. Ты делаешь домашнее задание самостоятельно или с помощью взрослых?
5. Проверяют ли взрослые выполненные тобой задания?
6. Всегда ли ты доволен отметкой за домашнее задание? Если нет, почему?
7. С каким настроением ты выполняешь домашнее задание?
8. Всегда ли ты записываешь домашнее задание с доски? Если нет, то почему?
9. Бывают ли случаи, когда ты просто списываешь задание перед уроком у своих товарищей? Почему ты это делаешь?



Результаты анкетирования



Заключение и выводы

- С помощью шкалы трудности учебных предметов в баллах, мы подсчитали нагрузки учащихся в течение дня и недели.
- Наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов приходится на вторник и среду;
- Суммарная нагрузка по баллам в начале и в конце недели наименьшая во всех классах.
- Сдвоенных уроков в начальной школе нет, в 5а,5б- классах есть- русский язык и литература;
- «Трудные» предметы для 4 класса проводятся на 2-3-х уроках, а для 5 класса – на 2-4-х уроках.
- По мере возможности в расписании чередуются предметы разных видов деятельности.

При анализе расписания выявлено соответствие требованиям и нормам СанПиНа.



**Спасибо за
внимание**