

# 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
<b>Биология</b>	<b>10</b>	8	7	7	7
<b>География</b>	<b>8</b>				
Геометрия			12	10	8
ИЗО	3				
<b>Иностранный язык</b>	<b>9</b>	11	10	8	8
Информатика	2	10	4	7	7
<b>История</b>	<b>5</b>	8	6	8	10
<b>Литература</b>	<b>4</b>	6	4	4	7
<b>Математика</b>	<b>10</b>	13			
<b>Музыка</b>	<b>2</b>	1	1	1	
МХК				5	5
ОБЖ	1	2	3	3	3
Природоведение	7	8			
<b>Русский язык</b>	<b>8</b>	12	11	7	6
<b>Труд</b>	<b>4</b>	3	2	1	4
Физика			8	9	13
<b>Физическая культура</b>	<b>3</b>	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	<b>37</b>		Итого	<b>39</b>
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	<b>34</b>		итого	<b>37</b>
	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	<b>47</b>		Итого	<b>32</b>



# 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			
	<b>Итого</b>	<b>35</b>		<b>Итого</b>	<b>36</b>
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			
	<b>итого</b>	<b>47</b>		<b>итого</b>	<b>37</b>
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			
	<b>итого</b>	<b>40</b>		<b>Итого</b>	<b>30</b>



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

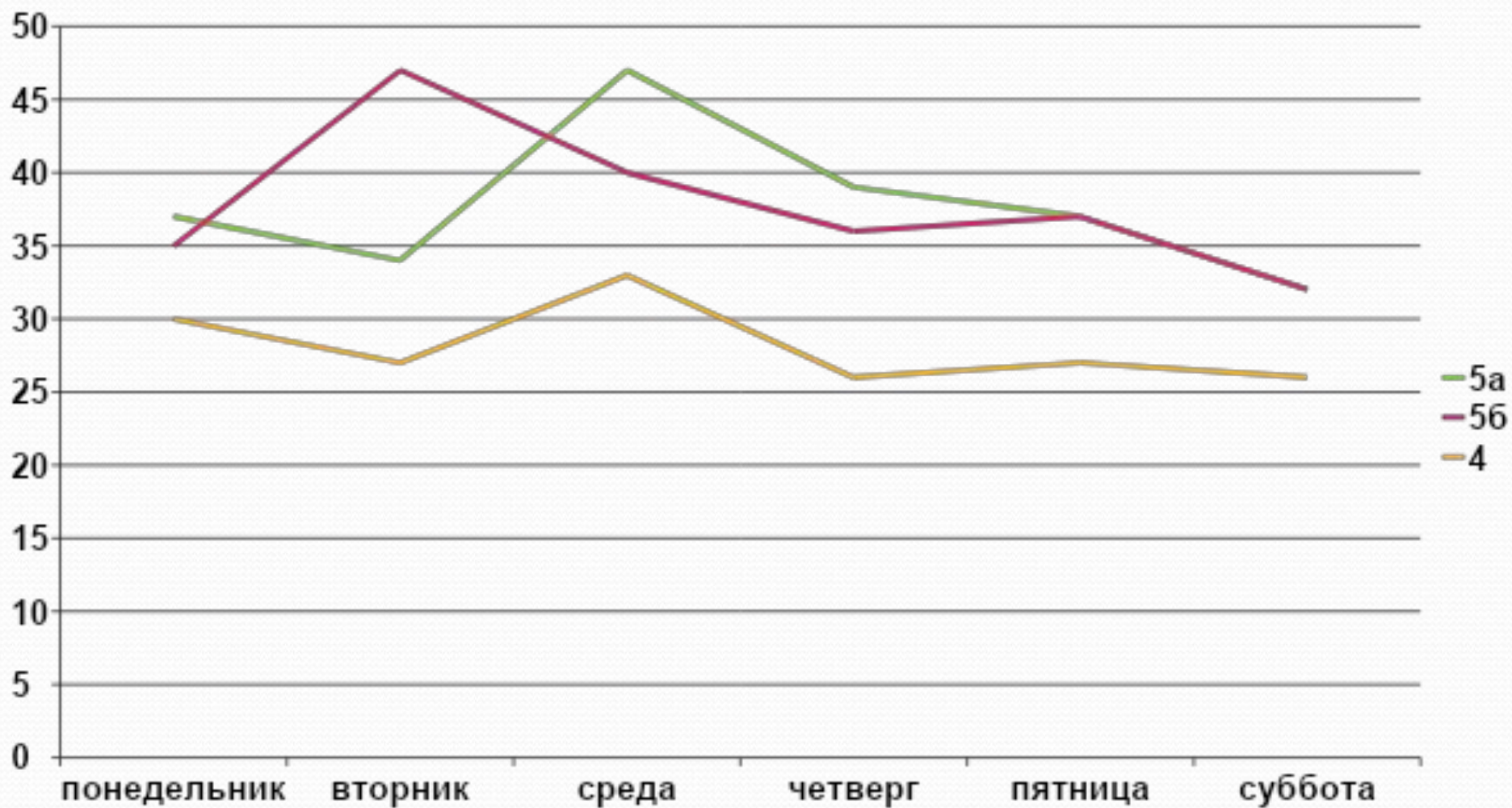
Дни недели	Предмет	Балл	Дни недели	Предмет	Балл
Понедель.	Чтение	5	Четверг	Русский язык	7
	Русский язык	7		Математика	8
	Математика	8		Англ.язык	7
	Родной язык	7		Родной язык	7
	Итого	<b>27</b>		Итого	<b>29</b>
Вторник	Русский язык	7	Пятница	Русский язык	7
	Математика	8		<b>Окруж.мир</b>	6
	Англ.язык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



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

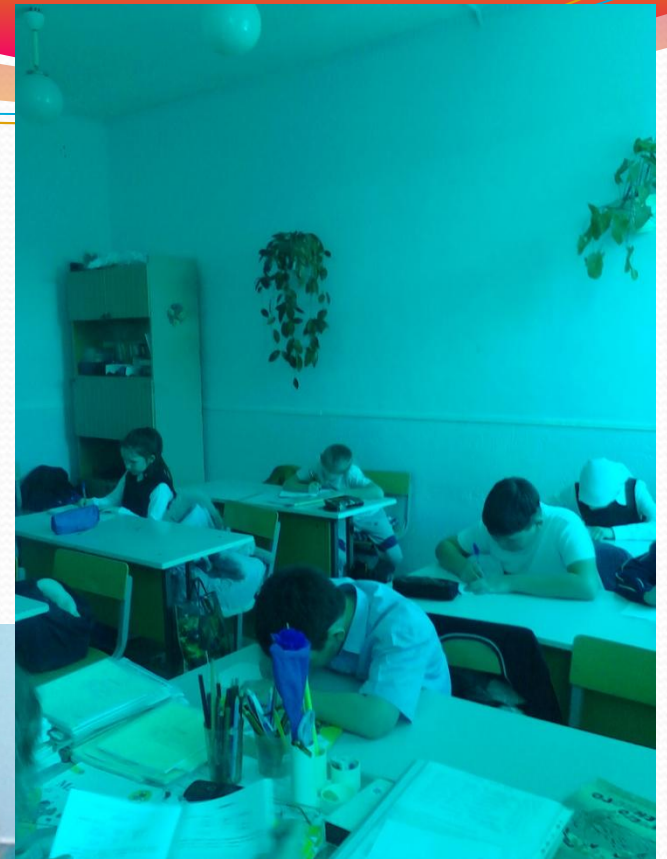
Дни недели	Сумма баллов трудности предметов в 5-6 классах		
	4 класс	5а класс	5б класс
Понедельник	27	37	35
Вторник	28	34	47
Среда	31	47	40
Четверг	29	39	36
Пятница	16	37	37
Суббота	13	32	30

# График уроков

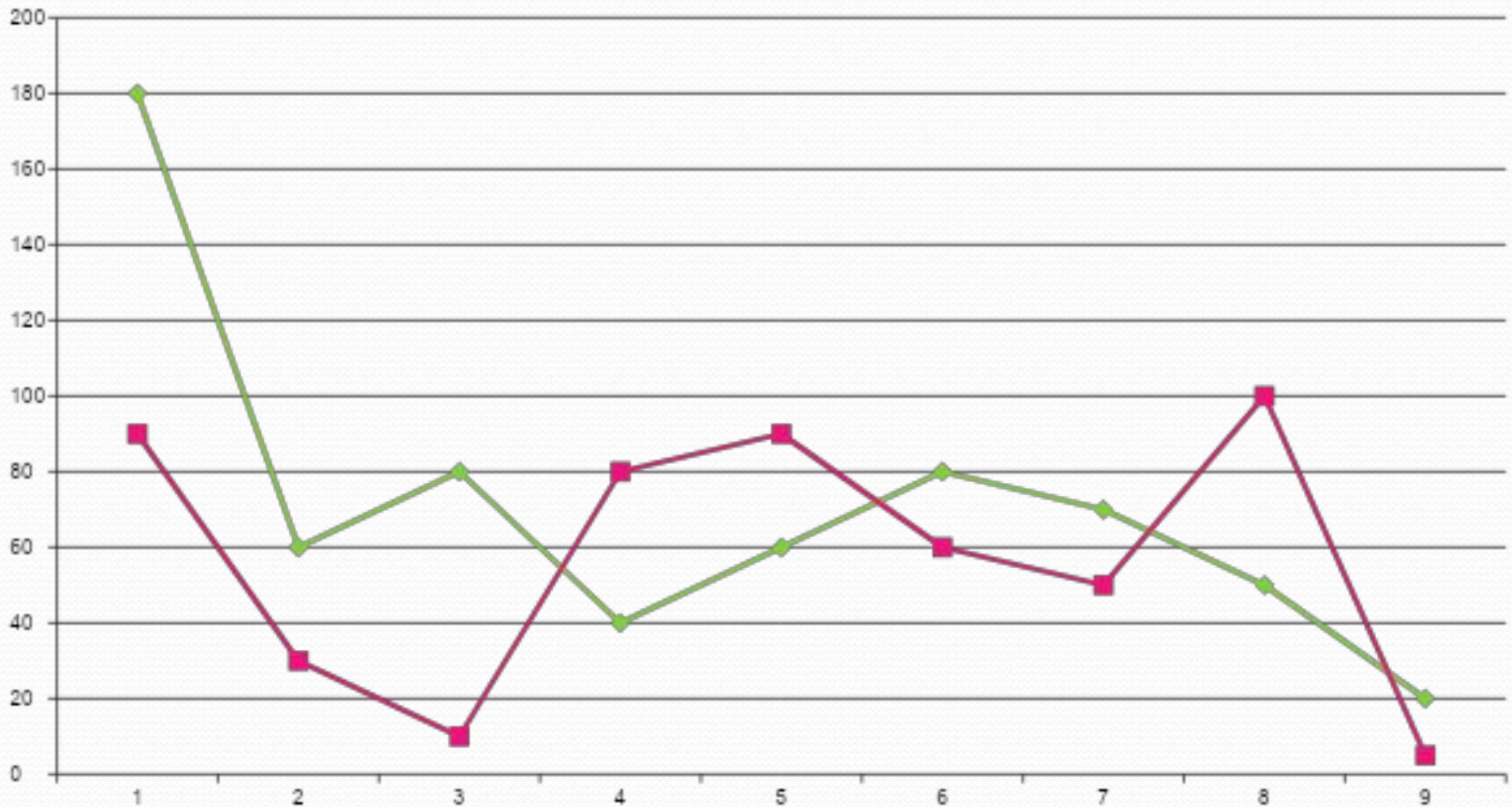


# Анкетирование школьников

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**