



# **РАСПИСАНИЕ УРОКОВ НА НЕДЕЛЮ ДЛЯ 2 КЛАССА**

---

СОСТАВИЛА СОГРИНА ТАТЬЯНА СТУДЕНТКА 44 ГРУППЫ



# Учебная нагрузка - это максимальное количество академических часов в неделю.

---

Она зависит от того, учитесь ли вы ещё и по субботам.

К слову, первоклассникам в выходные учиться законом запрещено.

Академический максимум в часах при 6-дневной и 5-дневной учебной неделе соответственно:

1-ый класс - 21 час,

2 - 4 классы - 26 либо 23 часа,



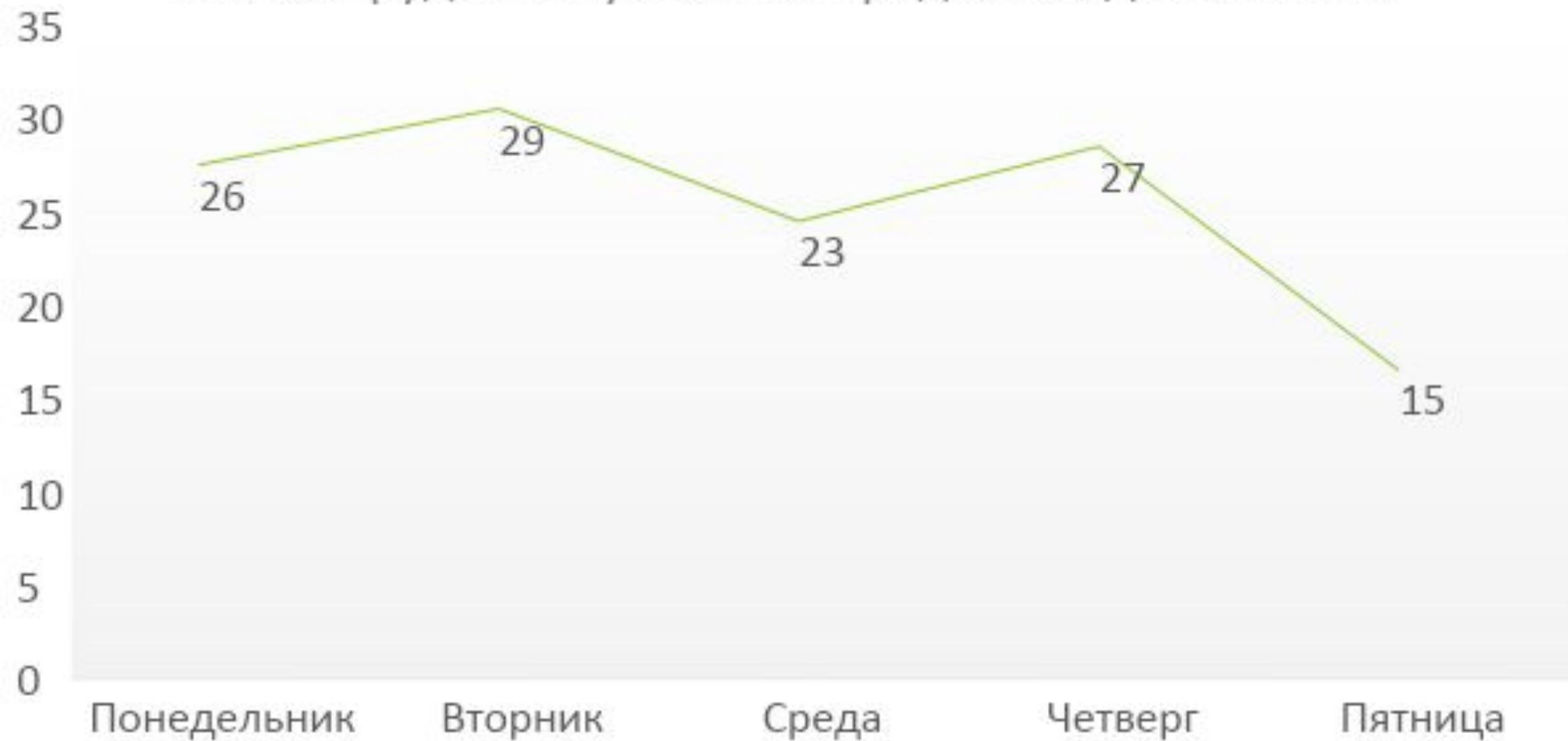
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Русский язык	Английский язык	Литературное чтение	Литературное чтение	Русский язык
Английский язык	Русский язык	Математика	Математика	Окружающий мир
Математика	Математика	Русский язык	Русский язык	Труд
Литературное чтение	Литературное чтение	ИЗО	Окружающий мир	
	Музыка		Физкультура	
26 б.	29 б.	23 б.	27 б.	15 б.

# Таблица предметов для 1–4 классов (*Сивков, 1988 г.*)

---

Предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Математика	8
Русский язык	7
Окружающий мир, английский язык	6
Литературное чтение	5
История (4 классов)	4
ИЗО, музыка	3
Труд	2
Физкультура	1

## Шкала трудности усвоения предметов для 2 класса



# Гигиенические рекомендации к расписанию уроков

---

- \* Современными научными исследованиями установлено, что 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.
- \* Неодинакова умственная работоспособность обучающихся 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 предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности (таблица 1, 2, 3 настоящего приложения) либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2 - 4 уроках в середине учебной недели.

# Гигиенические рекомендации к расписанию уроков

---

- \* Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день.
- \* При составлении расписания уроков для обучающихся начальных, средних и старших классов необходимо пользоваться таблицами 1 - 3, в которых трудность каждого учебного предмета ранжируется в баллах.
- \* Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе последних уроков. После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы.
- \* При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду.





*Благодарю за внимание!*