

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НОРМЫ РАСПИСАНИЙ ПО ШКАЛЕ СИВКОВА В ФИЛИАЛЕ ЯКУТСКОЙ ГОРОДСКОЙ ГИМНАЗИИ Г. ЯКУТСК

Слюгров Ньургун Иванович

студент Медицинского института, ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова», Россия, Якутск

Товаров Темир Иннокентьевич

студент Медицинского института, ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова», Россия, Якутск

Макаров Мичил Иванович

студент Медицинского института, ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова», Россия, Якутск

Дубинин Иннокентий Иннокентьевич

студент Медицинского института, ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова», Россия, Якутск

Иванова Дайаана Федоровна

ассистент кафедры «Общественное здоровье и здравоохранение, общая гигиена и биоэтика», ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова», Россия, Якутск

Введение

От качества составленного расписания зависит эффективность всего образовательного процесса в школе, комфортность работы школьников и педагогов, что в конечном итоге способствует или препятствует сохранению и укреплению их здоровья. Расписание уроков — это основа учебного процесса, поскольку оно играет роль в ритме школьной жизни труда и отдыха учеников.

Цель работы:

Гигиеническая оценка расписания школьных уроков, сравнить расписание уроков с требованиями рациональной и гигиенической организации педагогического процесса.

Задачи работы:

- 1) оценить соответствия школьного расписания гигиеническим требованиям;
- 2) изучить продолжительности уроков и перемен;
- 3) изучить рациональность построения занятий в течение учебного дня и недели.

Материал и методы исследования:

Материалом для исследования явилось школьное расписание учебных занятий для учеников

второй смены 6-8 классов «филиал ЯГНГ школа Айыы Кыһата». Гигиеническая оценка школьного расписания проводилась с использованием шкалы трудности уроков предложенной И.Г. Сивковым.

Предметы	баллы
Математика, русский язык	11
Иностранный язык	10
Физика, химия	9
История	8
Родной язык, литература	7
Естествознание, география	6
Физкультура	5
Труд	4
Черчение	3
Рисование	2
Музыка	1

Классы	6		7		8	
Дни недели	А	б	а	б	а	б
Понедельник	40	45	39	48	51	50
Вторник	46	55	57	53	46	51
Среда	41	38	42	40	52	49
Четверг	50	50	50	49	53	53
Пятница	54	49	46	52	47	49
Суббота	36	30	34	33	41	32

Результаты:

В 6 а классе пик нагрузки наблюдается в четверг(50) и пятницу(54).

В 6 б классе пик нагрузки наблюдается в понедельник(45), вторник (55), четверг(50), пятница (49).

В 7 а классе пик нагрузки наблюдается во вторник (57), четверг(50), пятница(46).

В 7 б классе пик нагрузки наблюдается в понедельник (48), вторник (53), четверг (49), пятница (52).

В 8 а классе пик нагрузки наблюдается в понедельник (51), вторник (46), среда (52), четверг (53), пятница (47).

В 8 б классе пик нагрузки наблюдается в понедельник (50), вторник (51), среда (49), четверг (53), пятница (49).

Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности организуют облегченный учебный день - четверг или пятница.

Пример:

Приводим пример расписания 8 А класса.

Дни недели	8 А класс
Понедельник	Физкультура

	Алгебра Физика Химия География Русский язык
Вторник	Геометрия Биология Родной язык Родная литература История Технология
Среда	Алгебра Физика Английский язык Русский язык Физкультура Физкультура
Четверг	Английский язык Геометрия История География Русский язык Родная литература
Пятница	Алгебра Биология Обществознание Родной язык ОБЖ Литература
Суббота	Черчение Химия Русский язык Английский язык

Литература

Музыка

Понедельник: физкультура(5) + алгебра (11) + физика (9) + химия (9) + география (6) + русский язык (11) = **51**

График:

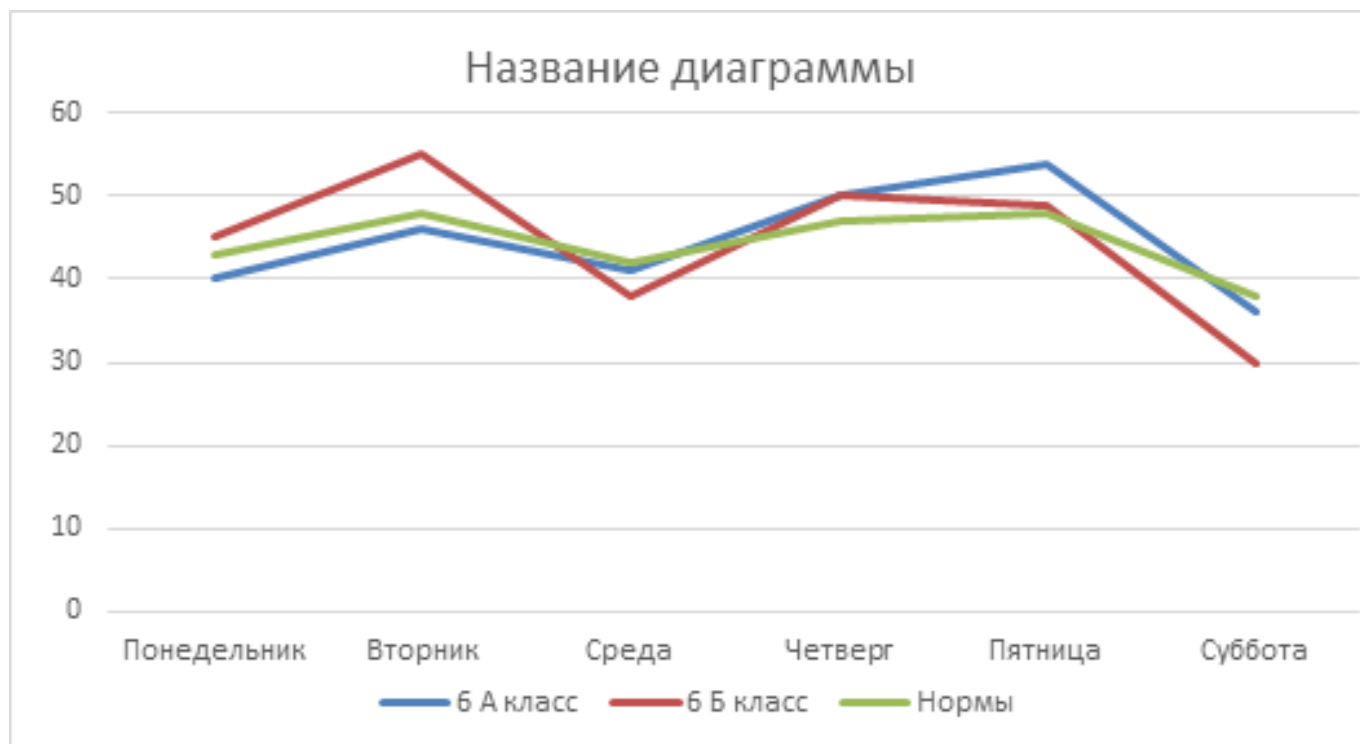


Рисунок 1. Гигиеническая оценка расписания 6А класс и 6 Б класс

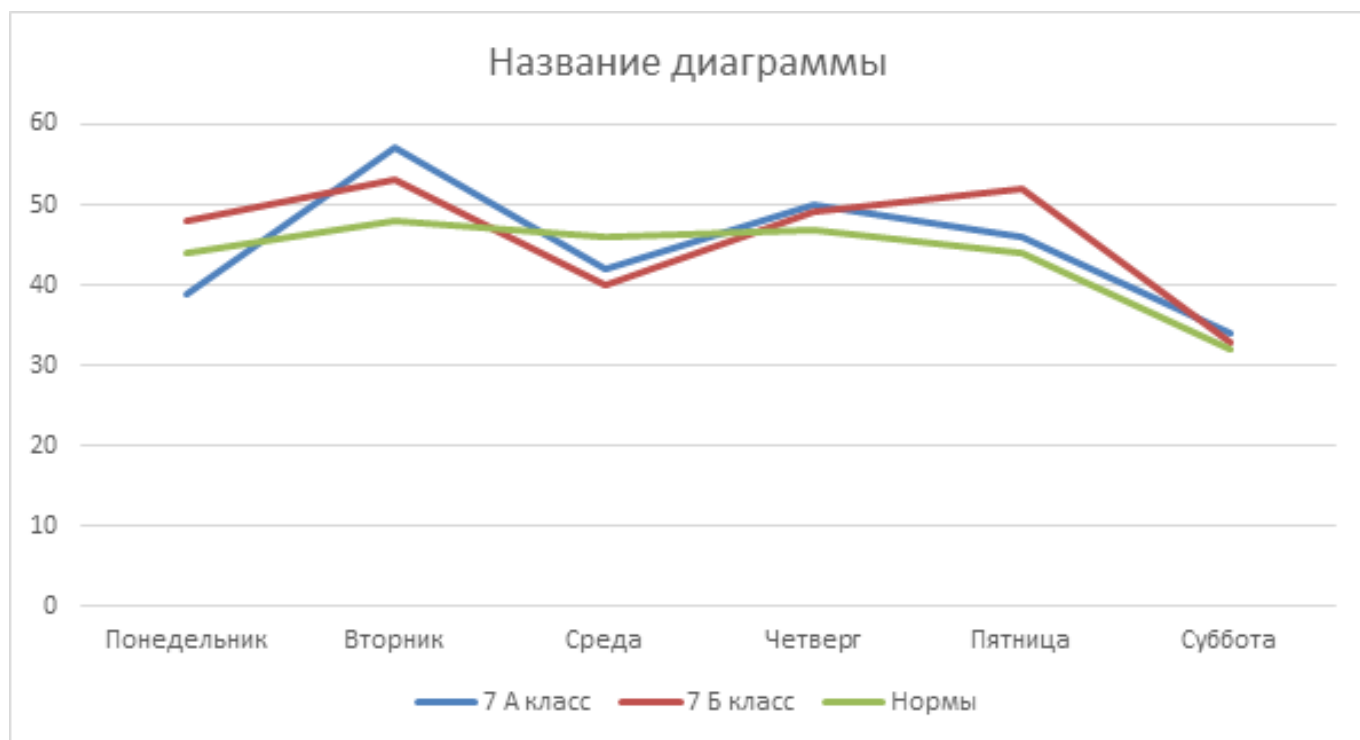


Рисунок 2. Гигиеническая оценка расписания 7А класс и 7 Б класс

Заключение:

В ходе исследования мы проанализировали расписание 6-ти классов по шкале И.Г. Сивкова, из которых лишь расписание одного класса (7 а) соответствует к гигиеническим нормам (СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"). По гигиеническим требованиям вторник-четверг в школьное расписание должны включаться наиболее трудные предметы,

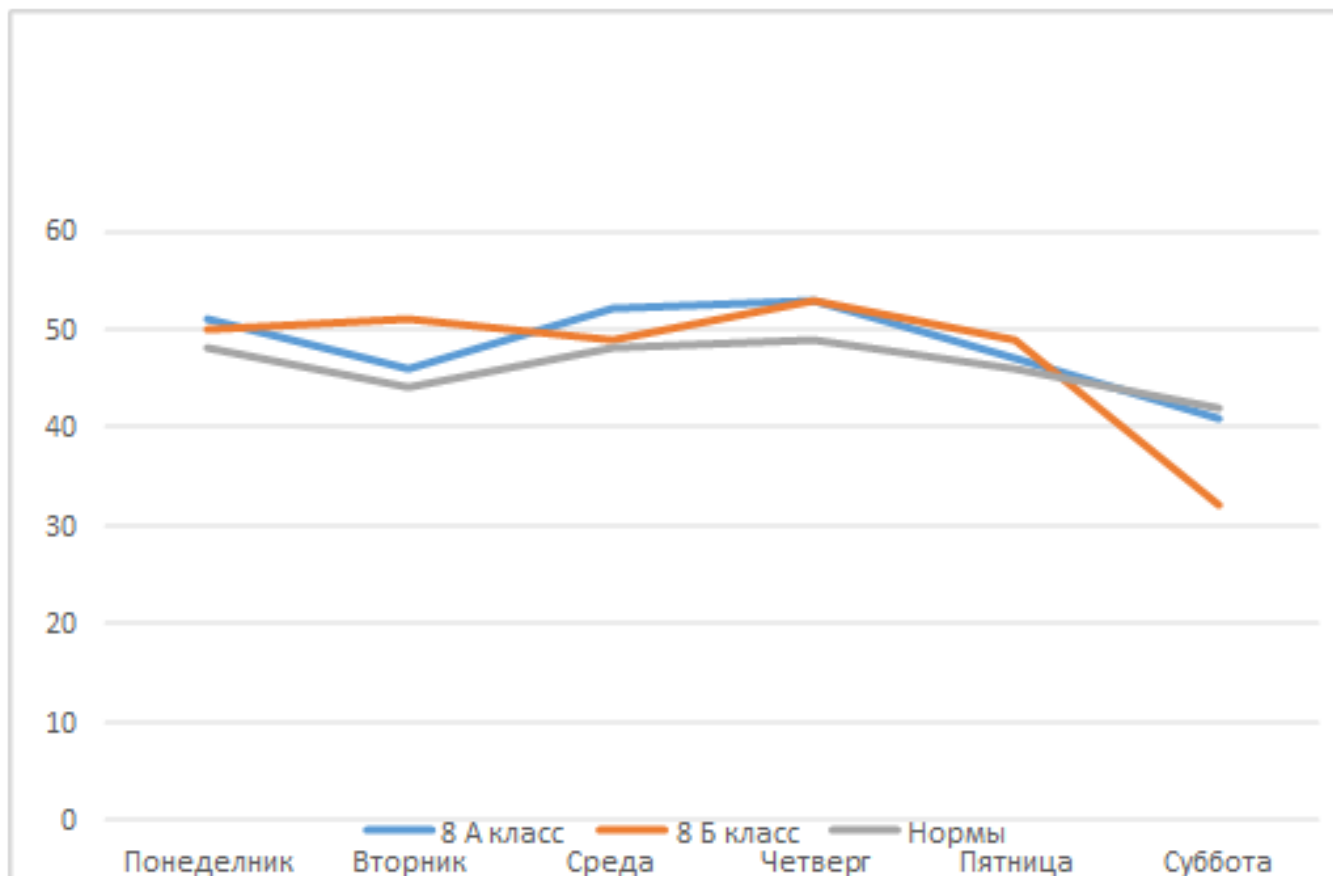


Рисунок 3. Гигиеническая оценка расписания 8А класс и 8 Б класс

Список литературы:

1. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
2. Гигиена детей и подростков 2010 год, В.Р. Кучма, стр. 175