**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ 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.

 Поэтому в расписании уроков для обучающихся I ступени основные предметы должны проводиться на 2 - 3-х уроках, а для обучающихся II и III ступени - на 2, 3, 4 уроках.

 Неодинакова умственная работоспособность обучающихся и 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 либо наиболее трудные предметы, либо средние и легкие по трудности предметы, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2 - 4 уроках в середине учебной недели.

 Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день.

 При составлении расписания уроков рекомендуем пользоваться таблицей И.Г. Сивкова (1975 г.), в которой трудность каждого предмета ранжируется в баллах.

**Предмет** **Количество баллов**

Математика, русский язык (для национальных общеобразовательных учреждений) 11

Иностранный язык 10

Физика, химия 9

История 8

Родной язык, литература 7

Естествознание, география 6

Физкультура 5

Труд 4

Черчение 3

Рисование 2

Пение 1

При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду. К такому распределению недельной учебной нагрузки следует стремиться при составлении расписания для 9 - 11 классов.

Расписание составлено неправильно, когда наибольшее число баллов за день приходится на крайние дни недели или когда оно одинаково во все дни недели.