## Здоровье населения нашей республики и страны в целом является одним из приоритетных направлений долгосрочного развития Российской Федерации (Национальный проект «Здоровье» 2020, Проект «Башкортостан – территория безопасности»,Федеральный закон от 21.11. 2011г . № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации, Федеральный закон от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" и др.).

Как известно здоровье человека закладывается в детстве. Здоровье  современного  школьника  зависит  от  многих  факторов.  И  в  частности  от  процесса  обучения  в  школе,  где  не  малую  роль  играет  расписание  предназначенное,  для  прохождения  школьной  программы. Расписание  уроков  **–**  это  основа  учебного  процесса,  поскольку  оно  регламентирует  ритм  школьной  жизни  труд  и  отдых  учащихся  и  учителей.  От  качества  составленного  расписания  во  многом  зависит  эффективность  всего  образовательного  процесса  в  школе,  комфортность  работы  школьников  и  педагогов,  что  в  конечном  итоге  способствует  или  препятствует  сохранению  и  укреплении  их  здоровья (Чернова и др., <http://sibac.info/index.php/2009-07-01-10-21-16/7338-2013-04-12-18-39-18>).

Учитывая [динамику работоспособности](http://valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/501-dinamika-rabotosposobnosti-i-ee-uchet-pri-sostavlenii-raspisaniya-urokov) учащихся, для рационального составления школьного расписания необходимо учитывать трудность пред­мета и преобладание статического или динамического компонента во время занятий (динамический компонент преобладает на уроках труда, физкультуры, пения и т. п.).

В качестве одного из возможных способов гигиенической оценки школьного расписания можно использовать [ранговую](http://valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/525-rany-i-ix-xarakteristika) шкалу трудности (И. Г.Сивков, 1975).

**Задание**

Используя ранговую шкалу трудности общеобразовательных предметов (таблица), проанализировать расписание урок в своей школе.

**Таблица**

**Ранговая шкала трудности общеобразовательных предметов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет** | **Баллы** |
| Математика, русский язык (для национальных школ) | 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 |

В расписании уроков после каждого предмета проставьте баллы по ранговой шкале трудности, а затем подсчитайте сумму баллов в отдельные дни недели: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота.

Цифровые данные изобразите графически: на оси X **–** отклады­ваются дни недели (1-6 или понедельник **–** суббота), на оси Y **–** сумма баллов. Полученные точки соедините между собой. Образованная кривая представляет собой графическое изображение уровня сложности учебных дней в неделе (рис.).

**Рисунок**

**Пример гигиенической оценки школьного расписания**

Школьное расписание оценивается положительно в том случае, если образуется кривая с двумя подъемами **–** во вторник и четверг (для учащихся младшего и среднего возраста) или с одним подъемом в среду (для старших школьников) (Пивоваров,2006)*.* Школьное расписание оценивается как "нерациональное" при наибольшей сумме баллов в понедельник или субботу, а также при равномерном распределении нагрузки в недельном цикле.

**Рекомендуемая литература:**

1.Васильева  Н.  Наука  составлять  расписание  [Электронный  ресурс]  —  Режим  доступа.  — URL:  <http://zdd.1september.ru/2006/08/5.htm>  —  5.12.2011.

2.Пивоваров  Ю.П.  Гигиена  и  основы  экологии  человека  [Текст]  /Ю.П.  Пивоваров,  В.В.  Королик,  Л.С.  Зиневич  —  М.:  Изд-во  Академия,  2004  —  С.  442—455.

3.Пивоваров  Ю.П.  Руководство  к  лабораторным  занятиям  по  гигиене  и  основам  экологии  человека  [Текст]  /Ю.П.  Пивоваров,  В.В.  Королик  —  М.:  Изд-во  Академия,  2006  —  С.  376—378.