

**"Организация учебного
процесса
с учетом особенностей
образовательного
учреждения
и требований СанПиНа"**

Постановление Главного государственного санитарного врача
Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва

"Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-
эпидемиологические требования к условиям и организации
обучения в общеобразовательных учреждениях"

Опубликовано 16 марта 2011 г.

Вступает в силу 1 сентября 2011 г.

Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.

Приложение 3 к СанПиН 2.4.2.2821 -10

**Гигиенические рекомендации
к расписанию уроков**

Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	При 6-дневной неделе, не более	При 5-дневной неделе, не более
1	24	21
2 — 4	26	23
5	32	29
6	33	30
7	35	32
8 — 9	36	33
10 — 11	37	34

Основные рекомендации:

- В часы оптимума умственной работоспособности у детей школьного возраста (10-12 часов) отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма.
- В расписании уроков для обучающихся I ступени обучения образования основные предметы должны проводиться на 2 — 3-х уроках, а для обучающихся II и III ступени образования — на 2-х, 3-х, 4-х уроках.
- умственная работоспособность обучающихся в разные дни учебной недели неодинакова, она нарастает к середине недели и остается низкой в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели.
- 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, 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-х уроках в середине учебной недели.

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

Шкала трудности предметов для 1 — 4 классов

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Математика	8
Русский (национальный, иностранный язык)	7
Природоведение, информатика	6
Русская (национальная) литература	5
История (4 классов)	4
Рисование и музыка	3
Труд	2
Физическая культура	1

Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5 - 9 классах

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Химия	—	—	13	10	12
Геометрия	—	—	12	10	8
Физика	—	—	8	9	13
Алгебра	—	—	10	9	7
Экономика	—	—	—	—	11
Черчение	—	—	—	5	4
Мировая худ. культура (МХК)	—	—	8	5	5
Биология	10	8	7	7	7
Математика	10	13	—	—	—
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Русский язык	8	12	11	7	6
Краеведение	7	9	5	5	—
Природоведение	7	8	—	—	—
География	—	7	6	6	5
Граждановедение	6	9	9	5	—
История	5	8	6	8	10
Ритмика	4	4	—	—	—
Труд	4	3	2	1	4
Литература	4	6	4	4	7
ИЗО	3	3	1	3	—
Физическая культура	3	4	2	2	2
Экология	3	3	3	6	1
Музыка	2	1	1	1	—
Информатика	4	10	4	7	7
ОБЖ	1	2	3	3	3

* Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 10 —11 классах

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)	Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Физика	12	Информатика. Экономика	6
Геометрия, Химия	11	История, Обществознание, МХК	5
Алгебра	10	Астрономия	4
Русский язык	9	География. Экология	3
Литература. Иностранный язык	8	ОБЖ. Краеведение	2
Биология	7	Физическая культура	1

Рациональное расписание уроков

Составление рационального школьного расписания

Для составления рационального расписания уроков необходимо понимание технологии его составления, что включает в себя:

- наличие необходимой информации по нагрузке и кабинетам;
- *четкий механизм* составления школьного расписания, который позволит учесть:
 - специфику образовательного учреждения;
 - необходимые ограничения, связанные с кадровыми проблемами, пожеланиями педагогов и др.;
 - контингент обучающихся;
 - Выполнимые требования СанПиНа и др.



«Технология составления школьного расписания» включает в себя:

- метод экспертных оценок (для составления шкалы трудности предметов ОУ)***
- индивидуальную шкалу трудности предметов ОУ;***
- алгоритм составления расписания***
- алгоритм изменения и корректировки расписания;***
- шкалу оценки трудности учебного дня;***
- диагностический инструментарий (анкеты для учителей и учащихся)***

Рационально составленное расписание учитывает особенности процесса обучения в конкретном образовательном учреждении:

- разнообразие предметов (помимо федерального компонента, ОУ вводит предметы в рамках регионального и школьного компонента в зависимости от специфики), их рациональную расстановку;
- возрастные особенности учащихся, их подготовленность;
- динамику дневной и недельной работоспособности;
- оптимальное построение рабочего дня педагога;
- состав педагогов, так как личность педагога в значительной степени влияет на качество урока.

(1 – наиболее благоприятные;
10 – наиболее неблагоприятные)

«Гигиенические проблемы обучения в современной школе».
Сборник научных трудов. Институт гигиены детей и подростков, Москва, 1982 год

День недели	Уроки	5кл	6кл	7кл	8кл	9кл	10кл	11кл
Понедельник	1	3	3	3	4	2	3	4
	2	2	3	4	3	3	4	3
	3	4	4	6	6	5	5	5
	4	6	8	8	8	8	8	8
	5	8	7	7	7	7	7	7
	6		10	10	10	10	10	10
Вторник	1	1	1	3	3	3	3	3
	2	2	1	2	2	2	1	2
	3	3	3	5	5	4	3	4
	4	4	5	7	7	7	9	6
	5	6	4	6	6	6	5	7
	6		9	10	10	10	9	8
Среда	1	2	3	1	2	3	3	2
	2	3	3	2	1	1	2	1
	3	4	4	4	3	2	4	3
	4	6	8	7	6	6	7	5
	5	8	7	6	5	5	6	6
	6		10	9	9	9	9	9
Четверг	1	1	2	1	2	2	2	2
	2	2	2	2	1	1	1	1
	3	3	3	4	2	1	2	3
	4	5	7	4	6	6	6	5
	5	7	5	6	4	5	5	7
	6		9	9	8	9	9	9
Пятница	1	2	2	3	3	3	3	3
	2	3	1	4	2	2	2	2
	3	4	2	6	5	3	4	4
	4	6	5	8	7	6	7	7
	5	8	5	7	6	5	6	8
	6		9	10	9	9	10	10
Суббота	1	2	3	2	2	3	2	3
	2	3	3	3	1	2	2	2
	3	4	5	4	3	4	3	4
	4	6	7	7	6	7	6	7
	5	8	6	6	5	6	5	8
	6		10	10	9	10	10	10

Здоровьесберегающий потенциал урока

Достигается через - учет особенностей аудитории (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.

Приводит к - предотвращение усталости и утомляемости; повышение мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений.

Зависит от - личного примера педагога; применения специальных педагогических технологий, использования эффективных средств самооценки деятельности педагога на уроке.

➤ Для того чтобы здоровьесберегающая направленность урока не носила декларативный характер, необходимы отслеживание и оценка деятельности педагогов на уроке. Наиболее эффективным способом отслеживания вклада учителя в здоровьесбережение является мониторинг, который может организовывать и осуществлять руководство образовательного учреждения и сам учитель в рамках самоанализа.

Сложность задачи заключается в необходимости применения такого инструментария, который будет:

- *доступен (для внешнего наблюдателя),*
- *универсален (по отношению к преподаваемому предмету)*
- *унифицированным (по процедуре сбора, обработки и интерпретации данных) методов и средств отслеживания показателей здоровьесбережения.*

Только в этом случае мониторинг способен стать объективным средством суждения о качестве деятельности учителя на уроке, а средства мониторинга могут использоваться учителем для самооценки своей деятельности.

Анализ здоровьесберегающей деятельности учителя на уроке

Дата « _____ » _____ 201__ г. Класс _____

Предмет _____ Учитель _____

Отметить(кружком) балл по каждому виду деятельности, начиная с 3 из обозначенных в матрице проявлений, которые имели место при проведении урока.

Выделены шесть показателей здоровьесберегающего содержания и направленности урока:

- 1 – учет особенностей аудитории;*
 - 2 – создание благоприятного психологического фона на уроке;*
 - 3 – использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу;*
 - 4 – создание условий для самовыражения учащихся;*
 - 5 – инициация разнообразных видов деятельности;*
 - 6 – предупреждение гиподинамии.*
- класс проветрен – да / нет;*

<p style="text-align: center;">Показатели здоровьесберегающей деятельности</p> <p style="text-align: left;">Виды деятельности</p>	<p style="text-align: center;">учет особенностей аудитории</p>	<p style="text-align: center;">создание благоприятного психологического фона на уроке;</p>	<p style="text-align: center;">использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу</p>	<p style="text-align: center;">создание условий для самовыражения учащихся</p>	<p style="text-align: center;">инициация разнообразных видов деятельности</p>	<p style="text-align: center;">предупреждение гиподинамии</p>
	1	2	3	4	5	6
<p>1 Устно или письменно (для эксперта) ставит цели развития личностных качеств учащихся на уроке (например, мышление, речь, воля, нравственность, коммуникативность, эстетическое восприятие и др.) и реализует их средствами учебного предмета.</p>						
<p>2 Уверенно (профессионально) владеет учебным материалом.</p>						
<p>3 Демонстрирует правильную, выразительную, ясную, точную, краткую, уместную, логичную, этикетную речь.</p>		2 1 0	2 1 0			
<p>4 Демонстрирует ненасильственные приемы обучения (не перебивает, не проявляет неприятия, раздражения, гнева, не навязывает точку зрения).</p>		2 1 0	2 1 0			
<p>5 Устанавливает и использует связи с другими предметами.</p>			2 1 0			
<p>6 Уместно использует материал из разных сфер жизнедеятельности (кроме учебных дисциплин).</p>			2 1 0			
<p>7 Использует раздаточные, наглядные статичные материалы.</p>	2 1 0		2 1 0		2 1 0	
<p>8 Использует динамические дидактические материалы (аудио, видео, компьютерные демонстрации, приборы и т.п.).</p>	2 1 0		2 1 0		2 1 0	
<p>9 Дает разноуровневые домашние задания.</p>	2 1 0					

10	Стимулирует обоснование, аргументацию ответов, в том числе с использованием фактов из других областей знания.				2 1 0		
11	Поощряет инициативу и самостоятельность учащихся.		2 1 0		2 1 0		
12	Проявляет индивидуальный подход к трудным ученикам, поощряет даже незначительные успехи, создает ситуацию успеха.	2 1 0		2 1 0	2 1 0		
13	Осуществляет индивидуальную работу с сильными учениками (индивидуальные задания, привлечение к оказанию помощи учителю в проведении урока)	2 1 0			2 1 0		
14	Поощряет индивидуальные учебные достижения.	2 1 0	2 1 0		2 1 0		
15	Предлагает задания, развивающие интуицию, творческое воображение, эмоционально-чувственное восприятие.			2 1 0		2 1 0	
16	Обращает внимание на качество речи обучаемых.						
17	Вовремя (без задержки) заканчивает урок. На уроке использует приемы (методы): групповой, работа в парах ,фронтальный и др.		2 1 0				2 1 0
18	Дифференцированного, в том числе индивидуализированного обучения (учитывает особенности памяти, внимания, мышления, темпа усвоения, уровня понимания, здоровья и т.п.).	2 1 0		2 1 0	2 1 0		
19	Проблемного обучения (проблемные вопросы и ситуации, в том числе на стыке наук).	2 1 0		2 1 0	2 1 0	2 1 0	
20	Диалогового обучения (свободное обсуждение и дискуссии)	2 1 0	2 1 0	2 1 0	2 1 0	2 1 0	
21	Рефлексивного обучения (оценки учащихся полезности урока, своего психологического состояния).				2 1 0	2 1 0	
22	Коллективной мыслительной деятельности.			2 1 0	2 1 0	2 1 0	2 1 0
23	Исключающие утомляемость, перегрузки обучаемых		2 1 0			2 1 0	2 1 0
	Мах баллов:*	18	14	24	20	16	6

Психолого-педагогическая поддержка учащихся «группы риска»

Психолого-педагогическая поддержка учащихся «группы риска» в школе - необходимая составляющая организации учебного процесса.

Такая поддержка позволяет таким обучающимся успешнее справляться с проблемами в обучении и поведении.

Таким образом, если говорить об организации здоровьесберегающего учебного процесса, необходимо понимать, что к этой проблеме должен быть комплексный подход, который позволит решать задачи сохранения и формирования здоровья более успешно.

Комплексный подход к организации здоровьесберегающего обучения

Рациональное расписание уроков



**Урок, с реализацией его
здоровьесберегающего потенциала**



**Психолого-педагогическая поддержка
учащихся «группы риска»**