

Расписание уроков для 3 класса

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Русс. яз.	Окр. мир	Чтение	Чтение	Окр. мир
2	Матем.	Матем.	Русс. яз	Русс. яз	Чтение
3	Ин. яз	Чтение	Матем.	Матем.	Русс. яз
4	Физ-ра	Русс. яз	ИЗО	Ин. яз	Физ-ра
5		Физ-ра	Технология	Музыка	



Количество	Предмет
4	Математика
5	Русский язык
4	Чтение
2	Окружающий мир
3	Физкультура
1	Музыка
1	ИЗО
1	Технология
2	Иностранный язык

Нагрузка на каждый учебный день

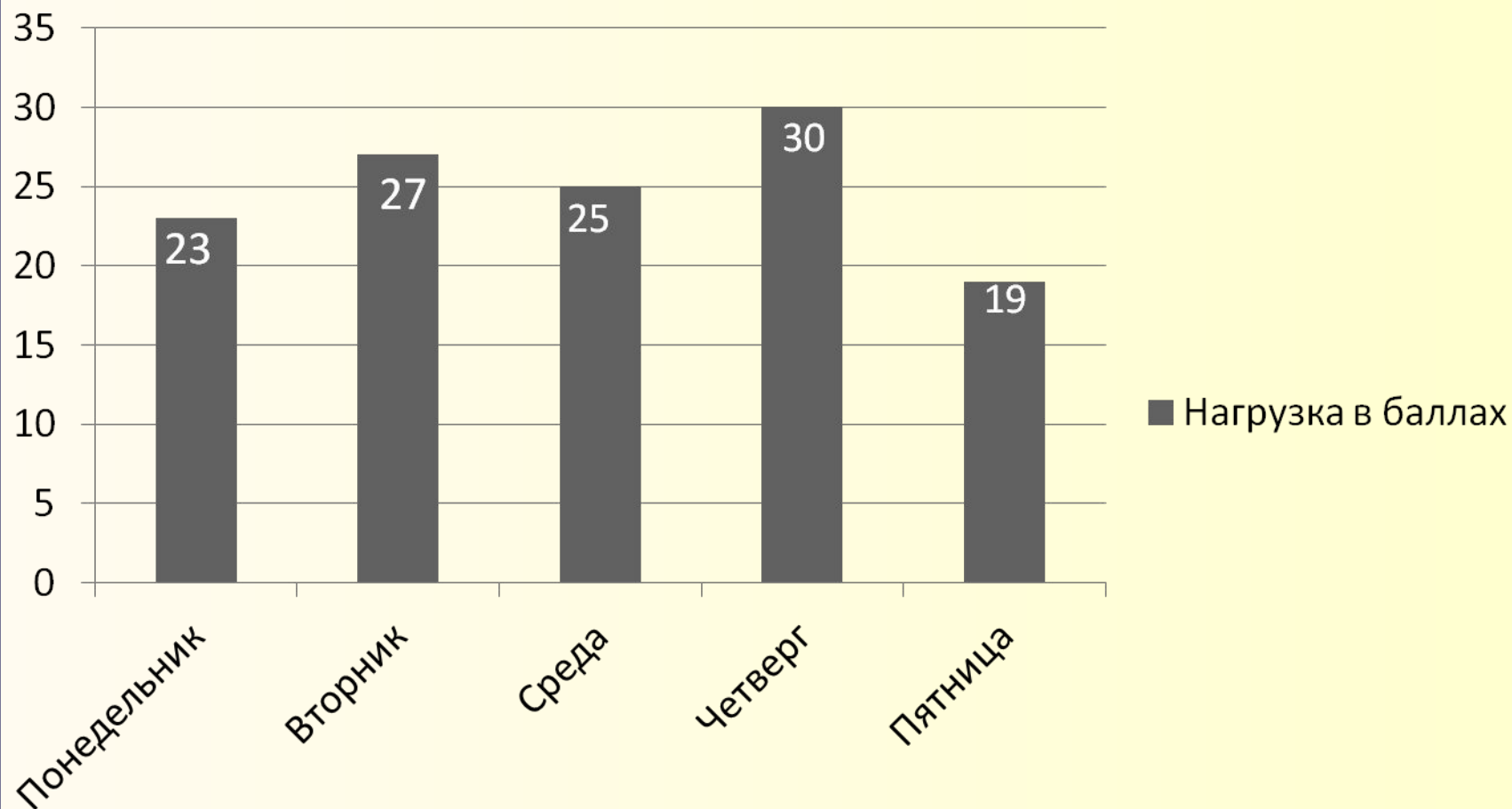
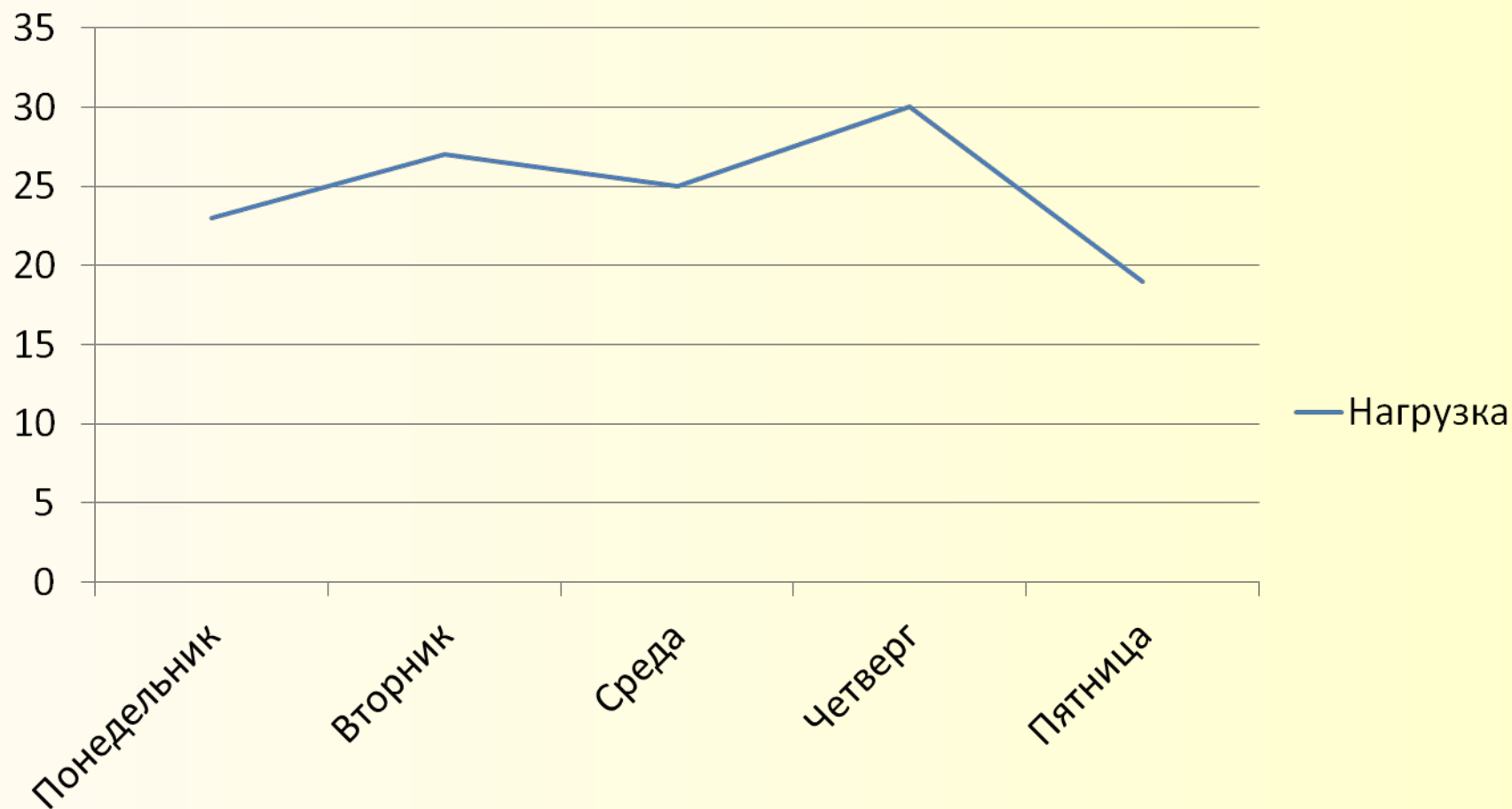


График нагрузки (в баллах)



Шкала трудности

Предмет	Балл
Математика	8
Русский и Иностранный языки	7
Окружающий мир и информатика	6
Литературное чтение	5
История (4 кл)	4
Изобразительно искусство и музыка	3
Технология	2
Физическая культура	1

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.
- Поэтому в расписании уроков для обучающихся II и III ступени образования - на 2, 3, 4 уроках.
- Уровень умственной работоспособности обучающихся 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 или среду. На эти дни в расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности.