

## НОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

В школе нет мелочей, все важно, все сказывается на состоянии и здоровье ребенка: школьное здание и пришкольный участок, мебель, освещенность, расписание, продолжительность уроков и перемен, использование технических средств и многое другое. Все это в значительной мере регламентировано санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами - «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02» (Санитарные правила). Санитарные правила - это не «очередная бумажка с указаниями сверху», они разработаны с учетом возрастных особенностей школьников и направлены на охрану и укрепление здоровья детей и подростков. Санитарные правила вооружают педагогов научно обоснованными рекомендациями по организации учебно-воспитательного процесса учащихся, питанию детей, оборудованию, планировке и благоустройству образовательных учреждений (ОУ).

Задача лекции - разъяснение физиолого-гигиенического обоснования наиболее важных положений Санитарных правил.

Ребенок ходит в школу каждый день, и дорога туда и обратно должна быть безопасной и не занимать много времени. В соответствии с этим Санитарные правила предусматривают расположение ОУ внутри квартала, вдали от улиц с интенсивным движением. Желательно, чтобы школа, которую посещает ребенок, находилась недалеко от дома, в пределах микрорайона. Если ребенок посещает ОУ, расположенное в другом районе города, то ответственность за его безопасность ложится целиком на родителей.

В сельской местности дети, проживающие на расстоянии более 1 км от школы, должны привозиться в ОУ транспортом, предназначенным для перевозки детей. Кроме того, в сельских школах предусматривается пришкольный интернат из расчета 10% мест от общей вместимости учреждения.

Каждое образовательное учреждение должно иметь «школьный двор» - самостоятельный земельный участок, территория которого ограждается забором высотой 1,5 м и вдоль него - зелеными насаждениями. Требования к земельному участку предусматривают его озеленение, выделение зон для проведения учебно-опытной и физкультурно-спортивной деятельности, отдыха учащихся и т.д. Школьный двор - это место, где дети гуляют, занимаются физической культурой, где проводятся школьные спортивные соревнования и т.д. В больших городах школа, построенная 30-40 лет назад на «тихой улочке», в наши дни оказывается близко от улицы с оживленным движением автотранспорта. В таких случаях необходимо обратить особое внимание на состояние ограждения земельного участка. На школьном дворе ребенок должен быть в безопасности.

Ученик проводит в школе значительную часть своего времени. Успешность обучения, физическое и умственное развитие, состояние здоровья детей во многом зависят от условий обучения.

Каждое образовательное учреждение должно иметь помещения для проведения уроков (классы), помещения для занятий физической культурой (спортивные залы), помещения для приема пищи (буфет, столовая) и медицинский пункт.

Размеры спортивного зала предусматривают выполнение полной программы по физвоспитанию и возможность внеурочных спортивных занятий. При спортивных залах должны быть организованы отдельные раздевалки для мальчиков и девочек, душевые, уборные для девочек и мальчиков, а также комната для инструктора и помещение для хранения инвентаря. В состав помещений физкультурно-спортивного назначения необходимо включать помещение (зону), оборудованное тренажерными устройствами, а также - по возможности - бассейн. Во многих школах для занятий плаванием арендуют бассейн, расположенный недалеко от ОУ.

Где ребенок в школе проводит большую часть времени? В КЛАССЕ. Каким должно быть классное помещение, чтобы ребенок успешно учился, меньше уставал, не портил зрение, осанку, реже болел?

Каждое школьное здание рассчитано на определенное количество учащихся. Значительное увеличение числа школьников неизбежно приводит к ухудшению условий обучения. В переполненной школе трудно обеспечить для учащихся полноценную учебу, отдых, питание, двигательную активность и т.д. Число учащихся в классе не должно превышать 25 человек. При этом на одного школьника должно приходиться не менее 2,5 кв. м площади при фронтальных формах занятий и 3,5 кв. м - при групповых формах работы и индивидуальных занятиях.

Чистота воздуха, его температура и влажность в учебном помещении имеют огромное значение для здоровья и работоспособности учащихся. В закрытых, плохо проветриваемых помещениях повышаются температура и влажность воздуха, ухудшаются его физико-химические свойства. От начала к концу занятий возрастает запыленность воздуха и его бактериальная загрязненность. Пребывание школьников в запыленном, плохо проветриваемом помещении является причиной не только повышения утомляемости, но и многих заболеваний.

Согласно Санитарным правилам, в образовательных учреждениях проводится ежедневная влажная уборка помещений. Один раз в месяц проводят генеральную уборку помещений с применением не только моющих, но и дезинфицирующих средств. Соответственно учебные помещения и рекреации должны быть приспособлены для частого проведения влажной уборки: стены должны быть гладкими, а полы - без щелей и иметь покрытие или дощатое, или паркетное, или из линолеума на утепленной основе.

Учебные помещения проветриваются во время перемен, а рекреационные - во время уроков. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание учебных помещений. Естественно, что фрамуги и форточки в классах и рекреациях должны исправно работать в любое время года.

В школе учащиеся ежедневно от 4-х и более часов сидят за партой (столом), следовательно, организм школьника испытывает значительные статические нагрузки. В то же время статическая выносливость у детей и подростков невелика. Если ученик сидит за мебелью неправильной конструкции или не соответствующей своими размерами длине и пропорциям тела, то статическая нагрузка еще больше возрастает, ребенок не может сохранять правильную рабочую позу, в результате чего нарушается осанка.

Для подбора мебели, соответствующей росту ученика, производится ее цветовая маркировка (№ мебели). Так, например, школьная мебель с фиолетовой маркировкой предназначена для учащихся, имеющих рост 115-130 см, а мебель с красной маркировкой - для учащихся, имеющих рост 145-160 см и т.д. Учащиеся каждого класса относятся по меньшей мере к 3-4 ростовым группам. Поэтому в каждом классе необходимо ставить мебель не менее трех различных номеров. Если возникают затруднения с подбором мебели, лучше посадить школьника за стол (парту) большего, чем требуется, номера.

Если в начальной школе, как правило, строго следят за соответствием школьной мебели росту учащихся, то в средней и старшей школе, к сожалению, этому уделяется меньшее внимание. Желательно, чтобы на такие предметы, как физика, химия, биология, информатика, выделялось по 2-3 кабинета. В таких случаях легче осуществить гигиенически правильный подбор школьной мебели. Если в школе имеется по одному кабинету на предмет, то в нем размещают мебель примерно в таком процентном соотношении: 30% с красной маркировкой; 60% - с зеленой и 10% - с голубой.

Необходимо контролировать не только наличие маркировки на школьной мебели, но и ее правильную расстановку в классе. Парты (столы) расставляются в учебных помещениях по номерам: меньшие - ближе к доске, большие - дальше. Бывают ситуации, когда необходимо поставить мебель больших номеров ближе к доске (например, для детей с нарушением слуха и зрения). В таких случаях мебель следует ставить первой в рядах, расположенных у окон или стены. Следует помнить, что учащиеся с пониженной остротой зрения должны размещаться в первом ряду от окон, а детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами, простудными заболеваниями, следует рассаживать дальше от наружной стены.

Учебные помещения должны иметь как естественное, так и искусственное освещение. Уровень естественного освещения должен быть оптимальным. С одной стороны, оконные стекла должны быть чистыми и прозрачными и их не должны загромождать занавески или цветы в горшках. С другой стороны, яркое солнце может мешать занятиям. Поэтому окна учебных помещений оборудуются: регулируемые солнцезащитными устройствами типа жалюзи, тканевыми шторами светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, мебели. В нерабочем состоянии шторы необходимо размещать в простенках между окнами. Цветы должны располагаться не на подоконниках, а у стен на специальных подставках.

Для искусственного освещения учебных помещений предусматривается использование люминесцентных ламп или ламп накаливания. Не следует использовать в одном помещении одновременно люминесцентные лампы и лампы накаливания, поскольку это оказывает вредное воздействие на зрение школьников.

В большинстве школ соблюдаются санитарно-гигиенические условия обучения. Однако есть школы (таких около 20% по России), которые испытывают трудности из-за недостаточного материального обеспечения. Администрация таких школ жалуется на практически аварийное состояние зданий, низкую температуру и освещенность классов в зимний период, нехватку школьной мебели, электрических ламп, невозможность обеспечить детей горячим питанием, некомплектованность школ педагогическими кадрами и медицинским персоналом и т.д. Такие школы требуют повышенного внимания и поддержки со стороны администрации регионов. Этим школам необходима помощь в решении острых проблем. Необходимо отметить, что многие директора прилагают огромные усилия для поддержания нормальных условий обучения в таких школах. Например, в Удмуртии и Кемеровской области школы активно сотрудничают с районной и областной администрацией, привлекают родителей, находят спонсоров, в том числе и среди своих бывших учеников.

В то же время некоторые школы в своем стремлении «украсить» школу нарушают санитарно-гигиенические нормы. Так, например, в классе на подоконниках масса цветов, а на окнах тюлевые занавески. В результате естественная освещенность классной комнаты снижается и детям приходится работать при искусственном освещении, которое создает дополнительную нагрузку на зрение. Бывает и так, что в коридорах, а то и в классах, пол застелен паласом или ковролином. В таких помещениях, как правило, пыльно (не говоря уже о том, что пол замусорен, заляпан жвачкой), в них невозможно проводить полноценную влажную уборку, а в ворсе напольных покрытий размножаются мельчайшие клещи, способные вызвать тяжелейшую аллергию.

Соблюдение Санитарных правил помогает создать не только благоприятные, комфортные условия обучения, но и обеспечить рациональную организацию учебно-воспитательного процесса, которая является важнейшим принципом построения режима дня школьника.

Поскольку в Санитарных правилах прямо сказано, что расписание уроков строится с учетом изменения умственной работоспособности обучающихся в течение дня и недели, то необходимо пояснить, что такое работоспособность вообще и в частности - умственная работоспособность (УР).

Работоспособность - это способность организма человека качественно и с достаточной интенсивностью выполнять умственную или физическую работу. Для измерения работоспособности нужно оценить объем работы (умственной или физической), которую человек способен выполнить за фиксированное время (за минуту, за час и т.п.).

Уровень умственной работоспособности изменяется в течение дня и имеет три фазы: вработывания, оптимальной работоспособности и утомления.

Первая фаза - вработывание. Организм человека (в том числе ребенка) в начале любой работы не может сразу достичь необходимого уровня активности нервных и других физиологических процессов. Требуется некоторое время для вхождения в работу, или вработывание. Эта фаза характеризуется постепенным увеличением УР.

Вторая фаза - оптимальной работоспособности - характеризуется наиболее продуктивной работой и наивысшим уровнем работоспособности.

Третья фаза - утомление. Утомление проявляется сначала в незначительном, а затем в резком снижении работоспособности, что служит сигналом к прекращению работы. Первые признаки утомления хорошо знакомы педагогу: у ребенка ухудшается концентрация внимания, снижается темп работы, наблюдается двигательное беспокойство, повышается количество ошибок, нарушается координация движений (ее первым признаком - изменение почерка) и т.п. Физиологические изменения в организме, связанные с утомлением, носят временный характер и вскоре исчезают при смене деятельности или в процессе отдыха. Однако утомление имеет свойство накапливаться, поэтому большая учебная нагрузка и недостаточно рациональный режим учебной деятельности в течение дня и недели вызывают резко выраженное утомление организма школьника.

У большинства детей и подростков прослеживаются следующие изменения умственной работоспособности в течение дня: УР повышается от момента пробуждения и достигает максимума между 11 и 13 часами, затем она снижается и вновь повышается в промежутке от 16 до 18 часов.

У младших школьников наиболее высокая работоспособность отмечается на 2-3 уроках. Поэтому основные (наиболее сложные) предметы, контрольные должны проводиться на 2-3 уроках. Следует учесть, что при чрезмерно интенсивной работе у учащихся снижение работоспособности начинается со второго урока, а на третьем - наблюдается резко выраженное утомление. Кроме того, согласно Санитарным правилам, независимо от продолжительности учебной недели в **1-4 классах** число уроков в день должно быть не более **пяти** (с учетом дополнительных и факультативных занятий). При составлении расписания уроков для обучающихся I ступени следует чередовать в течение дня основные предметы с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физкультуры. В начальных классах с целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз при обучении письму, чтению, математике. Следует только подчеркнуть, что физкультминутки ни в коем случае нельзя устраивать строго по часам, а выбирать для них логические перерывы в уроке, чтобы не нарушать естественного хода мысли учащихся в процессе усвоения учебного материала. Сдвиг времени физкультминутки на 5-10 минут в ту или другую сторону гораздо менее вреден, чем нарушение логики урока.

Помимо дневной динамики УР существуют ее изменения в течение недели. Наибольшей УР бывает к середине недели - в среду, а к субботе она падает. Во вторник и среду отмечен не только более высокий уровень, но и большая устойчивость УР. Четверг и пятница, как правило, - дни сниженной работоспособности и наименьшей ее устойчивости.

Большое значение в сохранении работоспособности и укреплении здоровья имеет правильная организация не только каждого урока, но и учебной недели. Трудные задания, новый материал, контрольные работы потребуют значительно большего функционального напряжения учащихся в дни низкой работоспособности. Учитывая это, необходимо целесообразно распределять учебную нагрузку. Опыт многих школ показывает, что четверг можно сделать днем своеобразной разгрузки (экскурсия, бассейн, прогулки, рисование, музыка), тогда пятница (и суббота) становятся днями достаточно высокой работоспособности.

У школьников среднего и старшего звена наиболее высокая работоспособность отмечается на 2-4 уроках, к пятому и особенно шестому уроку она снижается. Именно поэтому для обучающихся II и III ступени основные предметы, а также изложение нового материала, контрольные работы должны проводиться на 2-4 уроках. Согласно Санитарным правилам, независимо от продолжительности учебной недели, в **5-11 классах** число уроков в день должно быть не более **шести**.

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.

В Санитарных правилах указывается максимально допустимая величина недельной нагрузки.

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка	
	При 6-дневной неделе	При 5-дневной неделе
1	-	20
2-4	25	22
5	31	28
6	32	29
7	34	31
8-9	35	32
10-11	36	33

В начальной школе независимо от продолжительности учебной недели число уроков в день не должно превышать пяти. Однако в 7-10% образовательных учреждений продолжительность учебных занятий составляет 6-8 уроков. В средней и старшей школе практически в половине образовательных учреждений (44%) недельная учебная нагрузка существенно превышает норму, а в 10-11-х классах она может достигать 8 и даже 10 уроков в день. Во многих школах выносят лишние часы во вторую половину дня, называют их факультативными или дополнительными занятиями, но обязательными для посещения всеми учащимися. Вот и получается, что формально все в порядке, расписание соответствует Санитарным правилам. Но не надо себя обманывать. На самом деле каждый лишний час занятий - это значительная нагрузка, вызывающая утомление, а то и приводящая к хроническому переутомлению учащихся. Необходимо помнить, что, согласно Санитарным правилам, часы факультативных занятий должны входить в общий объем максимально допустимой нагрузки.

Факультативные занятия посещает значительная часть учащихся. Во избежание переутомления между началом факультативных занятий и последним уроком обязательных занятий устанавливается перерыв продолжительностью 45 минут. Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков.

При рациональной организации учебного процесса время выполнения домашних заданий учащимися должно соответствовать их возрастным особенностям. А именно, не превышать следующих временных пределов: в **1** классе (со II полугодия) - до 1 часа, во **2** - до 1,5 часов, в **3-4** - до 2 часов; в **5-6** - до 2,5 часа; в **7-8** - до 3 часов и в **9-11** - до 4 часов.

Если учесть, что в основной школе на приготовление домашних заданий необходимо 3-4 часа, то нетрудно подсчитать, что рабочий день школьника составляет 8-12 часов. Величина учебной нагрузки должна быть такой, чтобы были обеспечены нормальная деятельность центральной нервной системы, высокая работоспособность, профилактика раннего утомления и переутомления, охрана здоровья учащихся.

При организации учебно-воспитательного процесса большое внимание следует уделять длительности перемен, в течение которых происходят восстановительные процессы в организме школьников. Согласно Санитарным правилам, перемены менее 10 минут в школе не допускаются, так как такого времени для отдыха учащихся недостаточно. Большие перемены (до 30 минут) предназначены для приема пищи и длительного отдыха и проводятся в середине смены. Вместо одной большой перемены допускаются две перемены по 20 минут каждая после 2 и 3 уроков. При проведении ежедневной динамической паузы разрешается

удлинять большую переменную до 45 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательных видов деятельности учащихся.

Функциональные возможности организма ребенка в большой степени связаны с двигательной активностью, являющейся биологической потребностью ребенка. Современные школьники страдают от недостатка двигательной активности, что оказывает негативное воздействие на состояние здоровья ребенка. Внедрение инновационных технологий обучения сопровождается интенсификацией обучения, увеличением недельной учебной нагрузки (соответственно увеличивается статический характер деятельности школьников), сокращением продолжительности перемен, увеличением количества времени выполнения домашних заданий и т.д. Все это приводит к снижению уровня двигательной активности, а следовательно, к задержке роста и развития ученика, ухудшению состояния его здоровья.

Уроки физической культуры в общеобразовательной школе - одно из средств нормализации двигательной активности и состояния здоровья учащихся. Учитель физической культуры может и должен осуществлять принцип оздоровительной направленности физической культуры.

Каждому школьнику для обеспечения необходимого ежедневного объема двигательной активности, кроме уроков физической культуры, нужен определенный комплекс внеурочных занятий.

Разработаны различные физкультурно-оздоровительные программы, методики и двигательные режимы, направленные на повышение двигательной активности и улучшение состояния здоровья школьников. Существует немало форм оздоровительных занятий, которые включаются в режим дня школьника. Основной можно считать утреннюю гимнастику, выполняемую ребенком дома. Применяются коллективная утренняя гимнастика и такая ее модификация, как игровая, проводимые перед первым уроком, оздоровительные паузы во время уроков. На удлиненных переменах организуют свободные индивидуальные и групповые занятия на спортплощадках с преодолением полосы препятствий, бросками в баскетбольную корзину и т.д. Кроме физкультминуток и динамических перемен, проводят прогулочные, игровые, соревновательные, танцевальные перемены.

Многочисленными исследованиями установлено наличие тесной связи между состоянием здоровья учащихся и организацией учебного процесса в образовательном учреждении. Использование новых гигиенически и педагогически обоснованных форм и методов обучения может способствовать сохранению и укреплению здоровья школьников.

С другой стороны, внедрение новых форм и методов обучения, интенсификация учебно-воспитательного процесса без должного педагогического и медицинского обоснования часто приводят к значительному увеличению нагрузок, быстрому утомлению детей, переутомлению и повышению заболеваемости. Так, в образовательных учреждениях инновационного типа (лицеях, гимназиях и т.д.) продолжительность перемен сокращена в среднем на 50%. Продолжительность приготовления домашних заданий у 50% учащихся превышает гигиенические нормы в 2 раза.

Значительное увеличение нагрузок, как правило, сопровождается нерациональным распределением учебной нагрузки в течение дня, недели, четверти и года, а также нерационально составленным расписанием (преимущественно в средних и старших классах). Наиболее распространенные нарушения расписания: отсутствие чередования трудных и легких предметов, сдвоенные и строенные уроки (в профильных классах), превышение допустимых норм максимальной недельной нагрузки и др.

Несоответствие требований, предъявляемых школой, возможностям учащегося приводит к неблагоприятным изменениям центральной нервной системы, резкому падению учебной активности, снижению работоспособности. Особое внимание необходимо обращать на организацию учебного процесса в первых, пятых и выпускных классах, поскольку учащиеся попадают в новые для них условия, требующие значительного напряжения организма: поступление в школу, переход из младшей в основную и из основной в старшую школу, учеба в выпускном классе.

Таким образом, Санитарные правила позволяют гигиенически грамотно подойти к планировке, благоустройству и оборудованию образовательных учреждений, рациональной организации учебной деятельности и физкультурно- оздоровительной работы, питанию детей и т.д.

Если ребенок не перегружен, учится в чистом, теплом, светлом классе, сидит за партой, соответствующей его росту, имеет возможность вовремя и качественно питаться, заниматься физкультурой в спортивном зале, подвижными играми на воздухе, то у такого учащегося гораздо больше шансов сохранить свое здоровье.

«Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02» должны быть настольной книгой директора каждого образовательного учреждения, заботящегося о здоровье своих учеников. Санитарные правила можно купить в книжном магазине, в СЭС или получить из Интернета (<http://www.alledu.ru/news/1/1016>).

### **Вопросы**

Проанализируйте, соответствуют ли в вашей школе Санитарным правилам:

- количество учащихся (наполняемость) в классах;
- продолжительность перемен, наличие перерыва между обязательными занятиями и факультативами;
- расписание уроков в течение дня, в течение недели. Выберите по одному классу в младшей, средней и старшей школе. Сравните расписание в обычных и профильных классах (если таковые имеются);
- недельная учебная нагрузка в младшей, средней и старшей школе. Сравните величину нагрузки в обычных и профильных классах (если таковые имеются);
- условия обучения в классах (освещенность, температура, покрытие полов и стен, размеры и расстановка мебели, цветов, наличие штор, частота и регулярность проведения влажной уборки). Сравните в младшей, средней и старшей школе.

**Контрольная работа № 1 по теме «Здоровьесберегающая школа»**

Контрольная работа должна быть отправлена до 15 ноября 2005 г. по адресу:  
ул. Киевская, д. 24, г. Москва, 121165, Педагогический университет «Первое  
сентября».

Фамилия:

Имя:

Отчество: Идентификатор:

Если вам пока не известен ваш идентификатор, не заполняйте это поле.

Если у вас есть вопросы или замечания по курсу в целом, то запишите их в поле  
«Комментарии». I----- I

**Комментарии**

I

I

**Уважаемые слушатели курсов повышения квалификации!**

Контрольная работа № 1 основана на материалах трех первых лекций курса  
«Здоровьесберегающая школа» и представляет собой тестовое задание, состоящее из 72  
вопросов. Оценка контрольной работы будет производиться по системе «зачет/незачет». При  
ответе на каждый вопрос выберите один из предложенных вариантов. За каждый правильный  
ответ начисляется один балл. Для получения зачета необходимо набрать не менее 36 баллов.

Убедительная просьба: при выполнении контрольной работы заполнить с. 44-47 или их  
ксерокопию.



Вопрос	Варианты ответа	С ответ
1	2	3
1. Здоровье - это	1) отсутствие заболеваний 2) физическое, психическое и социальное благополучие 3) нормальная температура тела	
2. Задача сохранения и укрепления здоровья школьников должна решаться	1) родителями 2) врачами 3) работниками школы совместно с родителями и врачами	
3. Факторы, влияющие на здоровье школьников, подразделяют	1) на эндогенные и экзогенные 2) на земные и космические 3) на сильные и слабые	
4. Школьные факторы риска - это	1) причины, по которым опасно ходить в школу 2) причины, по которым могут задерживаться рост и развитие и ухудшаться здоровье детей 3) причины плохого поведения школьников	
5. Стрессовая педагогическая тактика	1) способствует укреплению здоровья детей 2) не имеет влияния на здоровье детей 3) вредит здоровью детей	
6. Интенсификация учебного процесса	1) необходима для обучения детей принципам здорового образа жизни 2) негативно сказывается на здоровье детей 3) полезна для учащихся, поскольку у них не остается сил и времени на «глупости»	

1	2	3
7. Методики и технологии обучения должны	1) соответствовать возрастным и функциональным возможностям школьников 2) обеспечивать прочное усвоение знаний любой ценой 3) быть новыми и прогрессивными	
8. При обучении письму, чтению, счету следует добиваться от учеников, чтобы они выполняли задания	1) максимально быстро 2) с наилучшим качеством 3) лучше всех в классе	
9. Обучение способствует развитию школьно- значимых функций ученика	1) при любых методиках и технологиях 2) при условии, что обучение значительно опережает развитие 3) при условии соответствия методик обучения функциональным возможностям ученика	
10. К учебной нагрузке не относятся	1) уроки 2) дополнительные занятия 3) факультативные занятия 4) спортивные секции 5) кружки по интересам 6) занятия с репетитором	
11. Здоровьесберегающая школа - это	1) филиал детской поликлиники 2) любая школа, в уставе которой записана задача сохранения и укрепления здоровья учащихся 3) такая школа, где ребенок не испытывает нервного напряжения и переутомления	
12. В задачи школьной администрации в рамках здоровьесберегающей деятельности школы не входит	1) соблюдение СанПиНов 2) внедрение новейших технологий обучения и оздоровления, прошедших экспертизу 3) обеспечение переподготовки кадров 4) создание инфраструктуры для оздоровительной деятельности 5) влияние на социальные (и экономические) факторы 6) контроль и влияние на психологические факторы 7) контроль и влияние на экологические факторы	
13. К задачам учителя (классного руководителя) не относится	1) выбор адекватных средств и методов обучения и воспитания 2) индивидуальный подход к обучению и воспитанию 3) создание эффективного психологического климата в классе 4) влияние на микросоциум (коллектив класса, учебную группу) 5) просвещение учащихся 6) взаимодействие с семьей 7) проведение лечебных процедур	
14. Рост и развитие ребенка протекают	1) равномерно 2) неравномерно 3) с постоянным замедлением 4) с постоянным ускорением	
15. Процессы развития организма завершаются	1) к моменту рождения 2) к началу обучения в школе 3) к концу полового созревания 4) к совершеннолетию 5) в юношеском возрасте	
16. Биологическое созревание	1) опережает психическое и социальное 2) отстает от психического и социаль	



1	2	3
26. Младший школьный возраст не благоприятен для	1) формирования правильной осанки 2) развития сложных двигательных навыков 3) развития познавательных функций 4) силовой подготовки	
27. Причины неуспеваемости в младшей школе чаще всего заключаются в	1) низком интеллекте ученика 2) лени и нерадивости 3) физиологической незрелости мозга ребенка 4) недостаточной строгости родителей	
28. На протяжении младшего школьного возраста практически не увеличивается	1) работоспособность 2) объем памяти 3) способность удерживать внимание 4) размер головы 5) количество постоянных зубов	
29. Подростковый возраст наступает	1) одновременно у мальчиков и девочек 2) у мальчиков на 1 год раньше, чем у девочек 3) у девочек на 1 год раньше, чем у мальчиков	
30. Главным биологическим событием подросткового возраста является	1) завершение процессов развития 2) начало полового созревания 3) полная смена зубов	
31. Запускающим звеном полового созревания являются	1) половые железы 2) распоряжение родителей 3) активация гипоталамуса 4) специальный рацион питания	
32. Интенсивное половое созревание начинается	1) в момент рождения 2) с началом обучения в школе 3) в подростковом возрасте 4) с наступлением совершеннолетия	
33. Половое созревание протекает	1) равномерно в течение всего периода роста и развития 2) последовательно, проходя определенные стадии, в течение 3-4 лет 3) одномоментно, в течение нескольких недель	
34. Самый быстрый рост тела наблюдается на	1) 2-й стадии полового созревания 2) 3-й стадии полового созревания 3) 5-й стадии полового созревания	
35. Начало полового созревания	1) положительно влияет на функциональные возможности подростка 2) отрицательно влияет на функциональные возможности подростка 3) никак не влияет на функциональные возможности подростка	
36. В разгар полового созревания у подростка наблюдается повышение	1) работоспособности 2) памяти 3) внимания 4) функциональной напряженности 5) выносливости 6) сопротивляемости организма инфекциям 7) эффективности кровообращения и дыхания	
37. Пубертатный скачок роста бывает	1) у дошкольников 2) в начале периода полового созревания 3) на III стадии полового созревания в юношеском возрасте	



1	2	3	
48. Проветривание классных помещений должно проводиться	1) на большой перемене 2) во время каждой перемены 3) в течение урока		
49. В каждом классе необходимо ставить мебель	1) не менее трех различных номеров 2) не менее двух различных номеров 3) какая есть в наличии		
50. Если и возникают затруднения с подбором мебели, лучше посадить школьника за стол (парту) какого номера?	1) большего, чем требуется 2) меньшего, чем требуется 3) не имеет значения		
51. Дети с нарушением зрения должны сидеть	1) в ряду у стены 2) в среднем ряду 3) в первом ряду от окон		
52. Если и ребенок достаточно высокого роста имеет нарушения слуха или зрения, его следует посадить	1) за столы большого номера, стоящие дальше от доски 2) на первые парты меньшего номера 3) за столы больших номеров, расположенные первыми в рядах у окон или стены		
53. Дети, часто болеющие ОРЗ, ангинами, простудными заболеваниями, должны сидеть	1) в ряду, расположенном дальше от наружной стены 2) в среднем ряду 3) в первом ряду от окон		
54. Окна учебных помещений должны оборудоваться	1) солнцезащитными (жалюзи) и тканевыми шторами 2) шторами из тюля 3) шторами из тяжелого, плотного материала		
55. В классе цветы в горшках должны располагаться	1) на столах 2) на подоконниках 3) у стен на специальных подставках		
56. Использование какого искусственного освещения оказывает вредное воздействие на зрение школьников?	1) ламп накаливания 2) люминесцентных ламп 3) одновременное использование люминесцентных ламп и ламп накаливания		
57. Согласно Санитарным правилам, расписание уроков строится с учетом	1) состояния здоровья обучающихся 2) изменения умственной работоспособности учащихся 3) пожеланий педагогов 4) мнения завуча		
58. Какая фаза умственной работоспособности характеризуется пиком высшим уровнем работоспособности?	1) вводящая 2) оптимальной работоспособности 3) утомления		
59. На каких уроках у младших школьников отмечается наиболее высокая работоспособность?	1) на 1 уроке 2) на 4-5 уроках 3) на 2-3 уроках		
60. Какое расписание уроков в младшей школе составлено гигиенически правильно?	1) Музыка 2) Арифметика 3) Русский язык 4) Труд	2) Арифметика 3) Русский язык 4) Труд	3) Физкультура 4) Изобразительное искусство 5) Труд 6) Арифметика
61. Какие дни недели характеризуются наиболее высоким уровнем и наибольшей устойчивостью внимания?	1) понедельник и вторник 2) вторник и среда 3) среда и четверг 4) четверг и пятница		

