

**ДОБРОЕ
УТРО!!!**





ГБОУ ВПО НГМУ кафедра гигиены и экологии

Специальность **060101 «лечебное дело»**
Дисциплина **ОПД.Ф.01 «Гигиена с основами
экологии человека, военная гигиена»**

ТЕМА ЗАНЯТИЯ

Гигиена образовательной деятельности .

**Готовность к
систематическому
обучению в школе**



Цели занятия

- Приобретение знаний и навыков по определению готовности дошкольников к обучению в школе.
- Уяснение основных теоретических положений гигиены образовательного процесса
- Овладение методами гигиенической оценки учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях.

Умения, навыки

Уметь

- ✓ **оценить «школьную зрелость» ребенка по медицинским и психолого-педагогическим критериям**
- ✓ **разработать мероприятия по улучшению здоровья и уровня развития школьно-необходимых функций.**
- ✓ **прогнозировать и выявлять возможность развития утомления детей при оценке расписания и построения уроков.**
- ✓ **составить обоснованные гигиенические рекомендации по оптимизации учебного процесса.**
- ✓ **проводить гигиеническую оценку условий обучения (класс, кабинет, школьная мебель).**

??????????

- **1. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного и школьного возраста.**
- **2. «Школьная зрелость» - понятие, значение, актуальность**
- **3. Медицинские критерии готовности детей к обучению в школе.**
- **4. Психолого-педагогические критерии готовности детей к обучению в школе.**

??????????

- **5. Комплексная оценка готовности детей к школе.**
- **6. Медицинские показания к отсрочке поступления детей в школу с шестилетнего возраста.**
- **7. Причины «школьной незрелости».**
- **8. Современные проблемы формирования школьно-необходимых функций.**

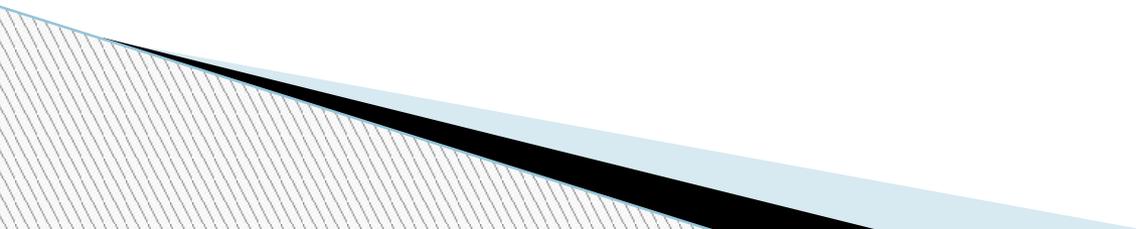
??????????

- ▣ 9. Гигиенические основы планировки образовательных учреждений разного типа.
- ▣ 10. Гигиенические требования к участку, к зданию дошкольных и школьных образовательных учреждений.
- ▣ 11. Гигиенические требования к планировке и оборудованию классов, лабораторий, мастерских для политехнического обучения в школе.

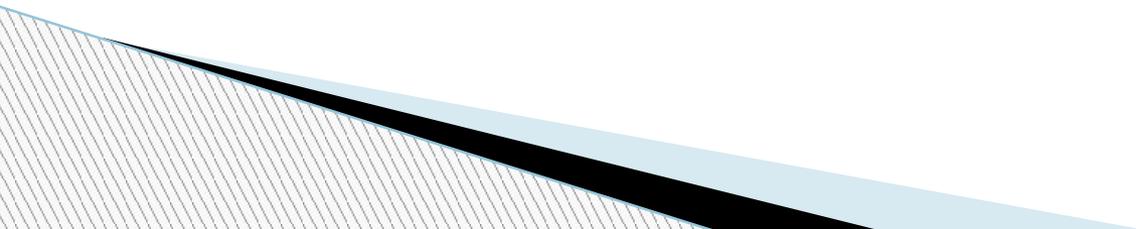
??????????

- ❑ **12. Гигиенические принципы организации учебного процесса в школе.**
- ❑ **13. Гигиенические требования к расписанию, уроку, организации перемен.**
- ❑ **14. Гигиенические требования к построению урока физической культуры в спортивном зале и на открытом воздухе.**
- ❑ **15. Режим дня школьников младшего, среднего и старшего возраста.**

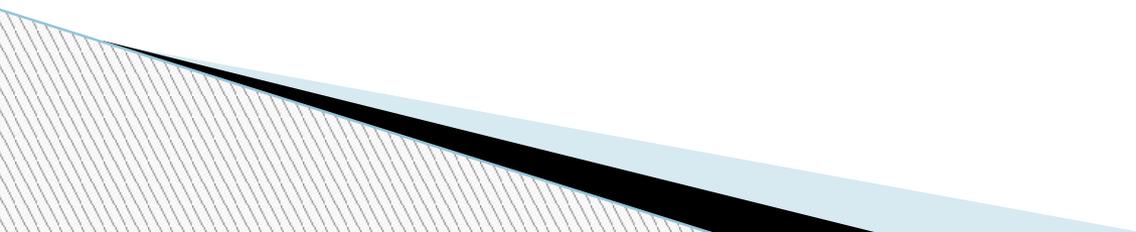
Входной контроль



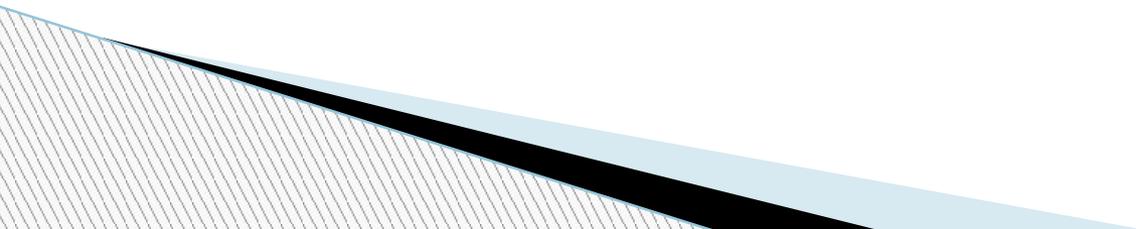
Входной контроль



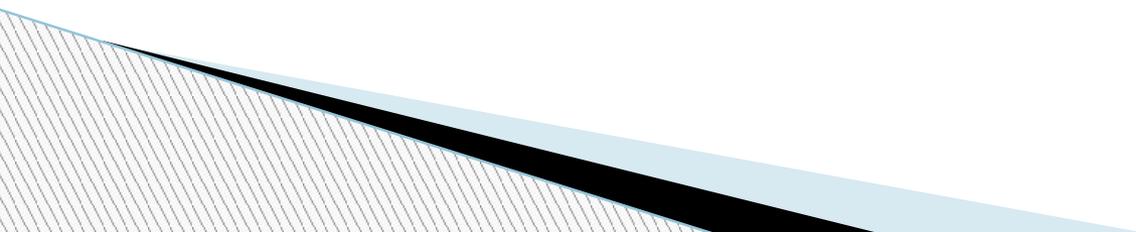
Входной контроль



Входной контроль



Входной контроль





*С началом нового
учебного года!*

Когда в
школу???????

Начало обучения

- В соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» обучение детей начинается с достижения ими возраста шести лет шести месяцев при отсутствии противопоказаний, но не позже достижения восьми лет**

АФО. Дошкольники

▣ *Уровень функционального развития коры головного мозга, а, следовательно, особенностей восприятия, памяти, соотношения процессов возбуждения и торможения. Условно-рефлекторная деятельность, динамический стереотип*

▣ 6 лет

- ✓ преобладание активности правого полушария, с деятельностью которого связано образное, конкретное представление о действительности.
- ✓ преобладание непроизвольного внимания, малая устойчивость внимания,
- ✓ быстрое наступление утомления

▣ 7 лет

Происходит постепенное перемещение доминантности в левое полушарие в связи с совершенствованием его речевой специализации, что важно для систематического обучения.

▣ 7-8 лет

- ✓ Проявляются наибольшие возможность и способность к пониманию общественных норм жизни,
- ✓ наблюдательность,
- ✓ зрительная долговременная память,
- ✓ зрительно-моторная координация

Причины актуальности проблемы «школьной

- ухудшение состояния здоровья
- снижение функциональных возможностей
- уменьшение числа первоклассников, посещающих ДШУ
 - раннее началом школьного систематического образования
- утрата единых образовательных программ обучения и коррекции школьно-необходимых функций
 - несоответствие программ и технологий обучения функциональным возрастным особенностям обучающихся (необходимость гигиенической оценки)
- интенсификация учебного процесса, усложнение и увеличение учебных требований.

**Готовность к школе
– это**

Готовность к школе

КРИТЕРИИ

Медицинские критерии

- ✓ уровень физического развития
- ✓ уровень биологического развития
- ✓ состояние здоровья

Психолого-педагогические критерии

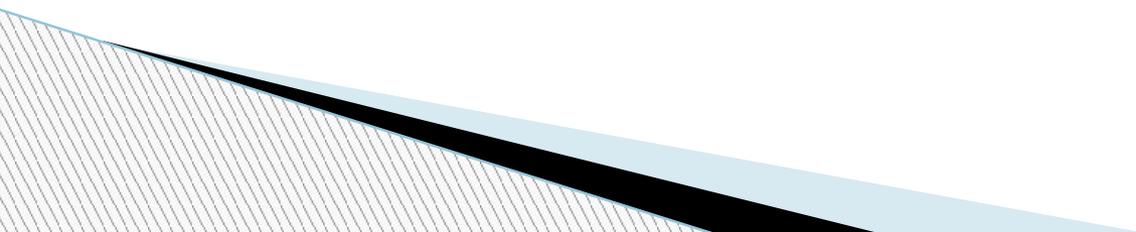
- ✓ эмоционально-вегетативное состояние
- ✓ психомоторная сфера и поведение
- ✓ интеллект

Медицинские критерии

ЗДОРОВЬЕ

- ✓ Группа здоровья
(4 критерия)
- ✓ Показания к отсрочке
- ✓ Рекомендации

Биологический возраст (дошкольники)



Показания к отсрочке начала обучения

- См. стр. 109

Филиппинский тест

- Важный тест морфофункциональной зрелости организма при решении вопроса о возможности начала обучения.
- Достижение определенных пропорций тела, благодаря чему становится *положительным так называемый филиппинский тест – ребенок может при вертикальном удержании головы перекрыть правой рукой левую ушную раковину.*
- Если полуростовой скачок еще не прошел, ребенок не сможет дотянуться до уха. Завершение полуростового скачка проявляется в том, что ребенок свободно дотягивается до верхнего края ушной раковины или даже до ее середины на уровне козелка..
- Целесообразно использовать (особенно в сравнительном аспекте, изучении в динамике) следующую **качественную оценку!**

0 баллов – не достигает до верхнего края уха

1 балл – достигает рукой до верхнего края уха

2 балла – достигает до середины уха

Психолого-педагогическое тестирование

- ✓ Керна –Ирасека
- ✓ Мотометрический тест, тест Озерецкого
 - ✓ Словесно-ассоциативный эксперимент
- ✓ Тестовая беседа
 - ✓ Другие

Требования к проведению

методики

Тест Керна-Ирасека

Суть

- ✓ 1 задание – «нарисовать дядю»
- ✓ 2 задание – «перерисовать фразу»
- ✓ 3 задание – «перерисовать точки»

Оценка

- ✓ 3-5 баллов - зрелый тип
- ✓ 6-7 баллов - зреющий тип А
- ✓ 8-9 баллов - зреющий тип Б
- ✓ 10-15 баллов - незрелый тип

Словесно-ассоциативный эксперимент

Стол	Часы
Цветок	Потолок
Машина	Чашка
Конфеты	Папа
Бабушка	Картина
Девочка	Небо
Платье	Пароход
Яблоко	

*процент
неадекватных
реакций, которые дает
ребенок на
предъявляемые
словесные
раздражители*

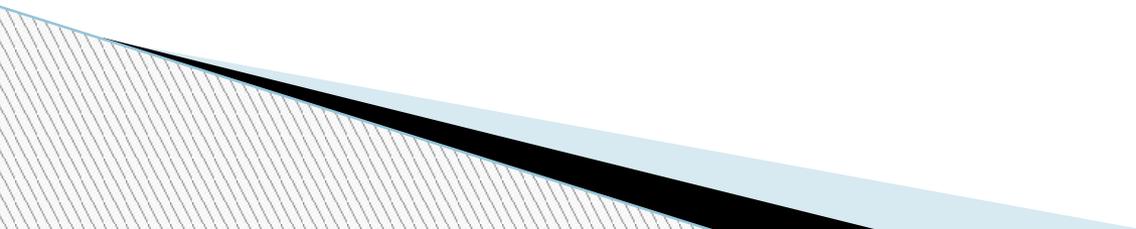
- ✓ Доля неадекватных ответов составляет 30 % и менее - уровень развития II сигнальной системы достаточен для выполнения школьных требований и результат оценивается знаком «+».
- ✓ Доля неадекватных реакций превышает 36 % - недостаточная готовность системы к выполнению требований школы и результаты обозначаются знаком «-».

Исследование дефектов речи

- Репа – огурец – топор
- Лук – стул – кулак (лапа – белка – стул)
 - Скала – сосулька – лес
- Жук- ножницы – еж (жук – гараж – пожар)
 - Замок – поезд – глаз
 - Шар – чашка – шалаш
 - Часы – почтальон – врач
 - Щавель – площадь – борщ

NB! Наличие – 2 группа здоровья

Тест Озерецкого



Тестовая беседа

□ См.стр. 107-108

Порядок

- Проводится в октябре-ноябре года, предшествующего поступлению в школу.
- ДШУ - врач (медицинская сестра). Воспитатель, педагог (психолого-педагогическое обследование).
- Для неорганизованных детей - в поликлинике по месту жительства (плановая диспансеризация). Психолого-педагогическое обследование - педагог школы, который осуществляет набор учащихся в 1-й класс следующего учебного года.
- Выявляют *«группу риска»*

Первое обследование

- не позже, чем за три месяца перед поступлением в школу (апрель, май),
- Окончательное заключение дается районной медико-педагогической комиссии (МПК)
- Детям, не готовым к школьному обучению, дается временная отсрочка и рекомендуется обучение в дополнительных группах детского сада.
- В порядке исключения может быть проведено дополнительное медицинское психолого-педагогическое обследование детей непосредственно перед началом учебного года, с выдачей соответствующего заключения

Повторное обследование

Варианты заключения

Ребенок к
школе
ГОТОВ

Ребенок
УСЛОВНО ГОТОВ
к школе

Ребенок не готов

по:

- ✓ *медицинским критериям*
- ✓ *психолого-педагогическим критериям*
- ✓ *как по медицинским, так и по психолого-педагогическим критериям*

Что делать? Рекомендации

**Два
направления**

здоровье

*Формирование
школьно-
необходимых
функций*

Протокол

МЕДИЦИНСКИЕ КРИТЕРИИ

Показатель	Фактическая характеристика	Оценка

Протокол

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ		
Показатель	Фактическая характеристика	Оценка
Тест Керна-Ирасека	1 задание - ? Баллов 2 задание - ? Баллов 3 задание - ? баллов	Тип - ?
Мотометрический тест		
Словесно-ассоциативный эксперимент	Количество неадекватных ответов, %	
Тестовая беседа	Сумма баллов	

Протокол

□ Заключение:

□ Рекомендации:

Гигиена обучения



Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы

- ▣ СанНиП 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- ▣ СанНиП 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»
- ▣ СанНиП 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»
- ▣ СанНиП 2.1.3.2630-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность»
- ▣ СанНиП 2.4.4.1251-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования (внешкольные учреждения)»
- ▣ СанНиП 2.4.4.1204-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей»
- ▣ СанНиП 2.43. 1186 – 03 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации учебно-производственного процесса в образовательных учреждениях начального профессионального образования»
- ▣ СанНиП 2.2.2. 2/4/1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работ»

Гигиенические требования

Кто?

Степень функциональной зрелости ребенка - готовность к началу систематического обучения; группа для занятий физкультурой; профессиональная пригодность и т.п

Как?

Нагрузка, умственная, физическая, и ее количественные и качественные характеристики.

Где?

Условия обучения – соблюдение гигиенических требований к размещению образовательных учреждений, планировке, внутренней отделке, воздухо-тепловому и световому режимам, мебели и т.п.)

Гигиенические принципы

**соответствие учебных нагрузок
возрастным и индивидуальным
особенностям ребёнка и подростка**

**научная организация учебного
процесса**

**обеспечение оптимальных условий
обучения.**

Максимально допустимая нагрузка, часов в неделю

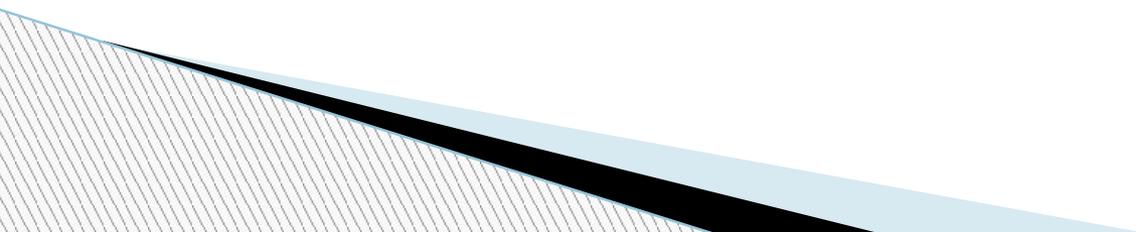
класс	При 6-дневной неделе	При 5-дневной неделе
Трехлетняя начальная школа		
1-3	25	22
Четырехлетняя начальная школа		
1	22	20
2-4	25	22
5	31	28
6	32	29
7	34	31
8-9	35	32
10-11	36	33

Требования к расписанию

- соответствие объема нагрузки (количество часов) как в течение недели, так и каждого дня возрастным анатомо-физиологическим особенностям;
- распределение еженедельной, ежедневной нагрузки в соответствии с физиологической динамикой работоспособности с учетом:
 - ✓ трудности предметов;
 - ✓ преимущественной нагрузки на первую или вторую сигнальную систему;
 - ✓ характера деятельности (преобладание статического и/или динамического компонента);
- следовательно:
 - ✓ чередование предметов;
 - ✓ сдвоенные уроки;
 - ✓ количество и место в расписании уроков физкультуры и труда.

Динамика работоспособности

□ Рис.



Шкала трудности предметов (баллы), 1-4 класс

- Математика - 8
- Русский (национальный иностранный) язык - 7
 - Природоведение, информатика - 6
- Русская (национальная) литература - 5
 - История (4 классов) - 4
 - Рисование, музыка - 3
 - Труд - 2
- Физическая культура - 1

Шкала трудности (баллы), 5 класс

- Биология - 10
- Математика -10
- Иностранный язык - 9
- Русский язык - 8
- Краеведение - 7
- Природоведение - 7
- География -----
- Граждановедение - 6
- История - 5

- Ритмика - 4
- Труд - 4
- Литература - 4
- ИЗО, физическая культура - 3
- Экология - 3
- Музыка - 2
- Информатика - 4
- ОБЖ - 1

Шкала трудности (баллы), 6 класс

- Ритмика - 4
- Труд - 3
- Литература - 6
- ИЗО - 3
- Физическая культура - 4
- Экология - 3
- Музыка - 1
- Информатика - 10
- ОБЖ - 2

- Биология - 8
- Математика - 13
- Иностранный язык - 11
- Русский язык - 12
- Краеведение - 9
- Природоведение - 8
- География - 7
- Граждановедение - 9
- История - 8

Шкала трудности (баллы), 7 класс

- Химия - 12
- Геометрия - 12
- Физика - 8
- Алгебра - 10
- Экономика ---
- Черчение -----
- Мировая
Художественная
культура (МХК) - 8
- Биология - 7
- Математика ----
- Иностранный язык - 10
- Русский язык - 11

- Краеведение – 5
- География - 6
- Граждановедение - 9
- История - 6
- Труд - 2
- Литература - 4
- ИЗО - 1
- Физическая культура - 2
- Экология - 3
- Музыка - 1
- Информатика - 4
- ОБЖ - 3

Шкала трудности (баллы), 8 класс

- Химия, геометрия - 10
- Физика, алгебра - 9
- Черчение, мировая художественная культура (МХК) - 5
- Биология - 7
- Иностранный язык - 8
- Русский язык - 7
- Краеведение - 5
- География - 6
- Граждановедение - 5
- История - 8
- Труд - 1
- Литература - 4
- ИЗО - 3
- Физическая культура - 2
- Экология - 6
- Музыка - 1
- Информатика - 7
- ОБЖ - 3

Шкала трудности (баллы), 9 класс

- Химия - 12
- Геометрия - 8
- Физика - 13
- Алгебра - 7
- Экономика - 11
- Черчение - 4
- Мировая
Художественная
культура (МХК) - 5
- Биология - 7
- Иностранный язык - 9

- Русский язык - 6
- География - 5
- История - 10
- Труд - 4
- Литература - 7
- Физическая культура
- 2
- Экология - 1
- Информатика - 7
- ОБЖ - 3

Шкала трудности (баллы), 10-11 класс

- ▣ Физика - 12
- ▣ Информатика, экономика - 6
- ▣ Геометрия, химия - 11
- ▣ История, обществоведение, МХК - 5
- ▣ Алгебра - 10
- ▣ Биология - 7

- ▣ Русский язык - 9
- ▣ Астрономия - 4
- ▣ Литература, иностранный язык - 8
- ▣ География, экология - 3
- ▣ ОБЖ, краеведение - 2
- ▣ Физическая культура - 1

Гигиеническая оценка расписания

**Школьное расписание
оценивается
положительно:**

- ✓ *один подъем* - в среду
(четверг)
- ✓ *два подъема* - в среду и
пятницу

рисунки

оценка

Гигиеническая оценка расписания

▣ **Нерациональное»
школьное расписание:**

- ✓ *наибольшая сумма баллов в понедельник (или субботу)*
- ✓ *равномерное распределение*

рисунки

оценка

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1

□ Решение ситуационной задачи

«Гигиеническая оценка школьного расписания»

Протокол гигиенической оценки расписания

- Смена
- Количество рабочих дней в неделе
- Число ежедневных уроков
- Начало смены

- Недельная нагрузка
- Сдвоенные уроки
- Место и количество уроков физкультуры

Протокол гигиенической оценки расписания

- *Понедельник - ? баллов*
- *Вторник - ? баллов*
- *Среда - ? баллов*
- *Четверг - ? баллов*
- *Пятница - ? баллов*
- *Суббота - ? баллов*

□ График

□ Заключение

□ Рекомендации

Требования к уроку

- ✓ *место урока в расписании*
 - ✓ *название, тема урока*
- ✓ *структура, составные элементы урока (объяснение материала, самостоятельная работа, заключительная часть, физкультминутка), их содержание и продолжительность*
- ✓ *виды педагогической деятельности*
 - ✓ *наглядность урока*
- ✓ *применение технических средств обучения*
 - ✓

Особенности урока ФИЗКУЛЬТУРЫ

- :
- соответствие содержания урока и величин нагрузки состоянию здоровья, физической подготовленности, возрасту и полу;
- методически правильное построение с выделением отдельных структурных частей, созданием оптимальной моторной плотности и физиологической нагрузки;
- выполнение физических упражнений, способствует укреплению здоровья, формированию правильной осанки;
- соблюдение последовательности занятий, правильное сочетание с другими уроками в расписании;
- обеспечение оптимальных условий проведения занятий (специально выделенное помещение, или участок, и специально оборудованное).

УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ

*Общая
плотность -*

*Моторная
плотность
– 60-80%*

*Рекомендуемый
прирост пульса
после основной
части – 80-100%*

ТСО

- Для учащихся 9 – 10 классов по основам информатики и вычислительной техники установлено не более 2 уроков в неделю, а для остальных классов – 1 урок.
- Непрерывная длительность занятий с ВДТ или ПЭВМ не должна превышать для учащихся:
 - ✓ 1 класс – 10 минут
 - ✓ 2 – 5 классов – 15 минут
 - ✓ 6 – 7 классов – 20 минут
 - ✓ 8 – 9 классов – 25 минут
 - ✓ 10 – 11 классов – на первом часу – 30 минут, на втором – 20 минут

ТРУД

- ▣ 1 - 7 класс – 2
- ▣ 8 - 9 класс – 3
- ▣ 10 – 11 класс - 4

Число часов в неделю

- ▣ 2 - 4 класс – 1
- ▣ 5 – 7 класс – 2
- ▣ 8 - 9 класс – 3
- ▣ 10 – 11 класс - 4

*ОПТ, кол-во часов в
неделю*

ТРУД, продолжение

- ▣ 1 - 2 класс :
20-25
- ▣ 3 - 4 класс:
30-35

*Общая длительность
практической работы, мин*

- ▣ 1 класс - 5
- ▣ 2 - 3 класс – 5-7
- ▣ 4 класс – 10
- ▣ 6 класс – 12
- ▣ 7 класс - 16

*Продолжительность непрерывной
работы (бумага, картон, ткань) ,не
более мин*

Продолжительность домашних заданий

- в 1-м классе (со второго полугодия) — до 1 часа
 - во 2-м — до 1,5 часа
 - в 3—4-м — до 2 часов
 - в 5—6-м — до 2,5 часа
 - в 7—8-м — до 3 часов
 - в 9—11-м — до 4 часов

Обучение в первом классе

- Учебные занятия проводятся только в первую смену;
- 5-дневная учебная неделя;
- Проведение не более четырех уроков в день;
- Продолжительность уроков — не более 35 минут;
- Организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- Организация дневного сна, трехразового питания и прогулки для детей, посещающих группу продленного дня;
- Обучение без домашних заданий и балльного оценивания знаний обучающихся;
- В оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации детей к требованиям общеобразовательного учреждения применяется "*ступенчатый*" метод постепенного наращивания учебной нагрузки.
- Дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

Обучение в первом классе, продолжение

□ *Ступенчатый
режим
обучения*

- ✓ в сентябре,
октябре —
3 урока по 35 минут
каждый;
- ✓ со второй
четверти — 4
урока по 35 минут
каждый.

Практическая работа № 2

Решение ситуационной задачи

Протокол гигиенической оценки урока

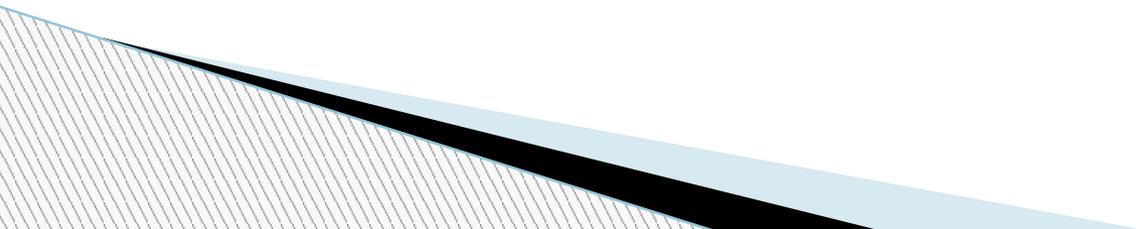
показатель	фактическая характеристика	оценка

Протокол, *продолжение*

▣ **Заключение**

▣ **Рекомендации**

Методы изучения работоспособности



Работоспособность

▣ Физиологический процесс

▣ Фазы:

✓ *конечного порыва*

✓ *прогрессивного снижения*

Утомление

▣ Патологический процесс

▣ Фазы:

✓ *уравнительная*

✓ *парадоксальная*

✓ *ультрапарадоксальная*
(*нарушается один из основных законов деятельности ЦНС «зависимость ответной реакции от силы раздражителя»*)

Переутомление

ГДЕ???????

Условия обучения (пребывания)

МЕБЕЛЬ

- ▣ Соответствие антропометрическим показателям (**росту**) ребенка

- ▣ СанНиП, ГОСТ

- ▣ Маркировка

- ▣ Расстановка

- ▣ дистанция спинки

- ▣ дистанция сидения

- ▣ дифференция

Основное требование

Характеристики

Мебель. Характеристики.

- **Дистанция спинки** – расстояние по горизонтали от заднего края крышки стола до спинки стула. Она должна не более чем на 5 см превышать передне - задний размер грудной клетки.
- **Дистанция сидения** – расстояние по горизонтали между задним краем крышки стола и передним краем сидения. Она может быть:
- **Положительной** – между крышкой стола и краем скамьи имеется расстояние, т.е. перпендикуляр, опущенный от края крышки стола на плоскость сидения, падает в свободное пространство прямо перед сидением. Такое соотношение не рекомендуется для работы, поскольку спинка стула в этом случае не используется как опора. Это способствует нарушению зрения и осанки.
- При **нулевой** дистанции передний край сидения парты и крышки стола находятся на одном уровне. Такой партой можно пользоваться, но она менее удобна для работы.
- При **отрицательной** дистанции передний край сидения заходит за край крышки стола и перпендикуляр, опущенный от края стола на плоскость сидения, падает прямо на сидение. Это наиболее
- **благоприятный вариант** соотношения стула со столом для работы. Сидение должно заходить за край стола у стульев 1 группы на 4 см, второй-третьей – на 5-6 см и четвертой-пятой – на 7-8 см.
- **Дифференция** - расстояние (по вертикали) от заднего края стола до сидения, равное разности высоты сидения и локтя свободно опущенной руки сидящего школьника плюс 5-6 см. Этот параметр мебели обеспечивает угол наклона корпуса и устойчивость позы.

□

Мебель (расстановка)

Расстояние:

- ✓ от первой парты до доски - 2,4-2,7 м
- ✓ наибольшая удаленность последнего рабочего места от доски – 8,6 м
- ✓ от демонстрационного стола до доски – не менее 1 м
- ✓ от последнего стола до стены – 70см (перегородка), 1 м (наружная стена) 120 см (оборотные классы)
- ✓ между рядами столов – не менее 60 см

ПРОВЕРИМ - ЧТО ЗАПОМНИЛИ

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

1. Установите соответствие применяемых методов целям и задачам исследования

L1: школьная зрелость

L2: работоспособность

L3: распределение на группы для занятий физкультурой

R1: тест Керна-Ирасека, мотометрический тест, словесно-ассоциативный эксперимент

R2: словесно-ассоциативный эксперимент, хронорефлексометрия

R3: пробы Леви-Гориневской, Летунова

Итоговый контроль

2. Тест Озерецкого используется для оценки:

1. уровня развития моторики
2. уровня развития с целью определения готовности к школе
3. нервно-психического развития
4. нервно-психического развития с целью определения готовности к школе

Итоговый контроль

3. Доля (%) неадекватных ответов при словесно-ассоциативном эксперименте, позволяющая считать ребенка готовым к выполнению школьных требований, ###

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

4. Установите соответствие между количеством баллов по тесту Керна-Ирасека и степенью школьной зрелости

L1: зрелый

L2: зреющий А

L3: зреющий Б

L4: незрелый

R5: 1-2

R1: 3-5

R2: 6-7

R3: 8-9

R4: 10-15

Итоговый контроль

5. Словесно-ассоциативный эксперимент проводится с целью оценки:

1. степени развития моторики
2. уровня развития второй сигнальной системы
3. чистоты звукопроизношения

Итоговый контроль

6. Положительный филиппинский тест – свидетельство:

1. морфофункциональной зрелости
2. морфофункциональной зрелости при решении вопроса готовности к школе
3. отражение пропорций тела
4. морфофункциональной незрелости

Итоговый контроль

7: В типичной кривой работоспособности выделяют фазы:

1. вработывания, конечного порыва, утомления
2. утомления, неполной компенсации, высокой продуктивности
3. высокой продуктивности, неполной компенсации, вработывания
4. вработывания, высокой продуктивности, утомления

Итоговый контроль

**8. Четверг для 6-ти летних
первоклассников – день ###
работоспособности:**

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

9. Школьное расписание оценивается положительно, если

1. один подъём работоспособности (в среду или четверг)
2. работоспособность повышена в среду и пятницу
3. работоспособность повышена во вторник и пятницу
4. нагрузка распределена равномерно

Итоговый контроль

**10. Для 6-ти летних первоклассников
рекомендуется ### режим обучения:**

**11: Одновременное использование в одном
помещении люминесцентных и ламп
накаливания:**

1. допускается
2. запрещается
3. допускается по согласованию с санитарной службой

Итоговый контроль

□ 12. Рекомендуемое расстояние (м) от первой парты до учебной доски

1. 1,5
2. 2,2-2,3
3. 2.4-2,7
4. 3

Итоговый контроль

□ 13. Рекомендуемое расстояние (м) от последней парты до учебной доски

1. 6,5
2. 7,0
3. 7,5
4. 8,0
5. 8,6
6. Не более 10

Итоговый контроль

□ 14. Основное требование к школьной мебели – соответствие ### ребенка:

Итоговый контроль

▣ 15. Норматив общего искусственного освещения в учебных классах при люминесцентных лампах (лк):

1. не менее 100
2. менее 200
3. не более 300
4. не менее 300
5. 150

Итоговый контроль

□ 16. Норматив общего искусственного освещения в учебных классах при лампах накаливания (лк):

1. не менее 100
2. не более 100
3. не менее 150
4. не более 150
5. не менее 50

Итоговый контроль

□ 17. Оптимальная величина моторной плотности (%) урока физкультуры:

1. 20-40
2. 50-60
3. 60-80
4. 80-90

Итоговый контроль

□ 18. Дети с недостаточной физической подготовленностью относятся к ### группе для занятий физкультурой:

Итоговый контроль

▣ 19. Структурные части урока физкультуры:

1. гимнастика, обучение основным движениям, заключительная
2. общеразвивающие упражнения, игра, обучение основным движениям, заключительная
3. вводная, основная, заключительная

Итоговый контроль

- ▣ **20. Кривая зависимости реакции организма от двигательной активности имеет вид ###**

Итоговый контроль

□ 21. Виды гипокинезии:

1. физиологическая, химическая, привычно-бытовая, профессиональная,
2. климатогеографическая, школьная бытовая, школьная патологическая
3. специфическая, неспецифическая

Итоговый контроль

□ 22. Дистанция сидения должна быть

1. отрицательной
2. положительной
3. равна 10 см

Итоговый контроль

**□ 23. Учащихся,
сидящих в 1 и 3 рядах, в течение
учебного года ###**

Итоговый контроль

□ 24. Сдвоенные уроки в школе допускаются

1. да
2. нет
3. при определенных условиях
4. только в старших классах
5. только уроки физкультуры

Итоговый контроль

▣ 25. Основные физические факторы, действующие на организм школьников в компьютерных классах

1. ЭМП, УФЛ
2. УФЛ, радиация
3. радиация, СЭП
4. СЭП, ЭМП

Критерии оценки выполнения тестовых заданий

**Отлично –
100-91%**

**Хорошо -
90 – 81%**

**Удовлетворительно
80 – 71%**

**Неудовлетворительно –
70% и менее**

NB!!!!

- ▣ **Занятия по гигиене закончены**
- ▣ **Пропущенные занятия необходимо отработать**
- ▣ **Отметка «отработано» (с указанием среднего балла) в зачетных книжках – после окончания лекционного курса**
- ▣ **Тестовые задания, вопросы к экзамену – на сайте**
 - ▣ **До встречи на экзамене**

