

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

«Оценка соответствия уровня учебной нагрузки моим суточным и недельным биоритмам (работоспособность)»

1. Оценка сложности учебного предмета

№ п\п	Учебный предмет	Уровень сложности (УСЛОВНО)	Уровень сложности (ЛИЧНЫЙ)
1	АЛГЕБРА	15	
2	ГЕОМЕТРИЯ	15	
3	ФИЗИКА	14	
4	ХИМИЯ	14	
5	ИНФОРМАТИКА	13	

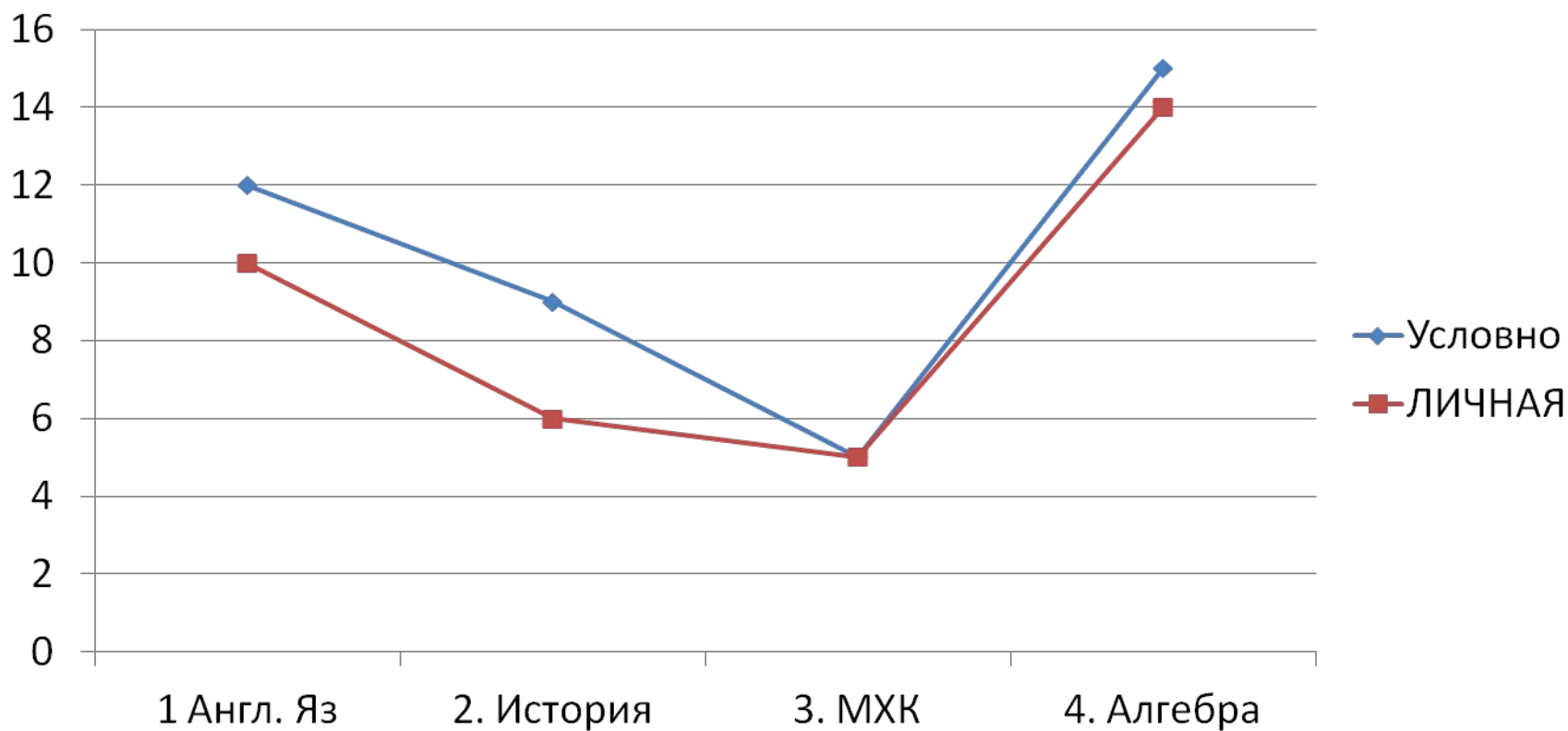
1. Оценка сложности учебного предмета

№ п\п	Учебный предмет	Уровень сложности (УСЛОВНО)	Уровень сложности (ЛИЧНЫЙ)
6	АНГЛИЙСКИЙ	12	
7	РУССКИЙ, ЛИТЕРАТУРА	11	
8	НЕМЕЦКИЙ	10	
9	ИСТОРИЯ	9	
10	ОБЩЕСТВОЗ-Е	8	

1. Оценка сложности учебного предмета

№ п\п	Учебный предмет	Уровень сложности (УСЛОВНО)	Уровень сложности (ЛИЧНЫЙ)
11	БИОЛОГИЯ	7	
12	ГЕОГРАФИЯ	6	
13	МХК	5	
14	ОБЖ	4	
15	ФИЗ-РА	3	

2. Составление графиков учебной нагрузки с понедельник-суббота

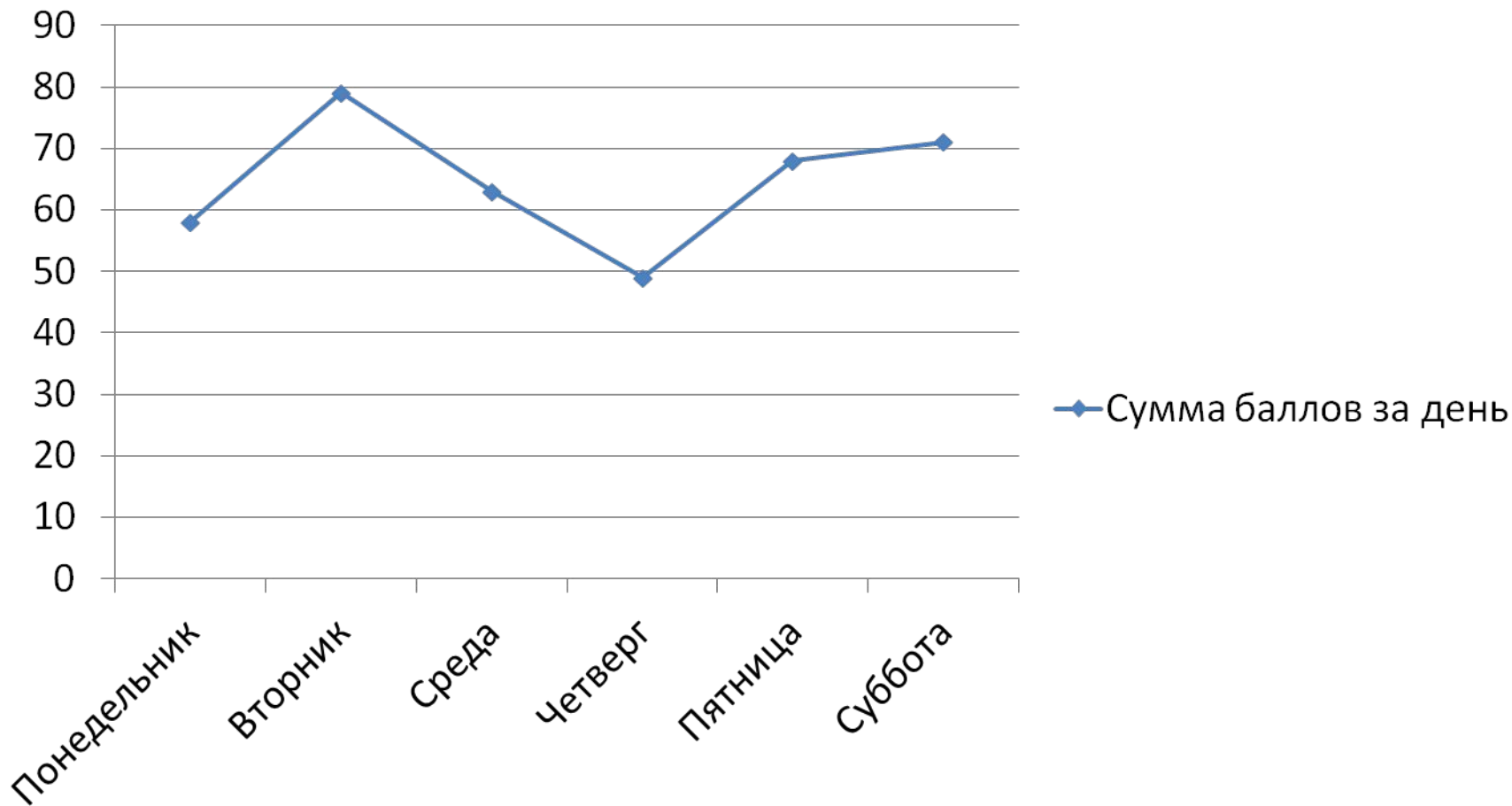


**3. Оценка соответствия личного
уровня учебной нагрузки уровню
колебания работоспособности
(в соответствии с суточным
биологическим ритмом)**

***Подъём РС с 10 до 12 часов,
что соответствует 3-5 урокам.***

ВЫВОД!!!

4. Составление графика недельной учебной нагрузки



**5. Оценка соответствия личного
уровня учебной нагрузки
уровню колебания
работоспособности
(в соответствии с недельным
биологическим ритмом)**

Подъём РС в среду

ВЫВОД!!!

6. Предложить изменения, которые помогут избежать десинхроноза (нарушения биологических ритмов)