

# ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

«Оценка соответствия уровня учебной нагрузки моим суточным и недельным биоритмами (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	

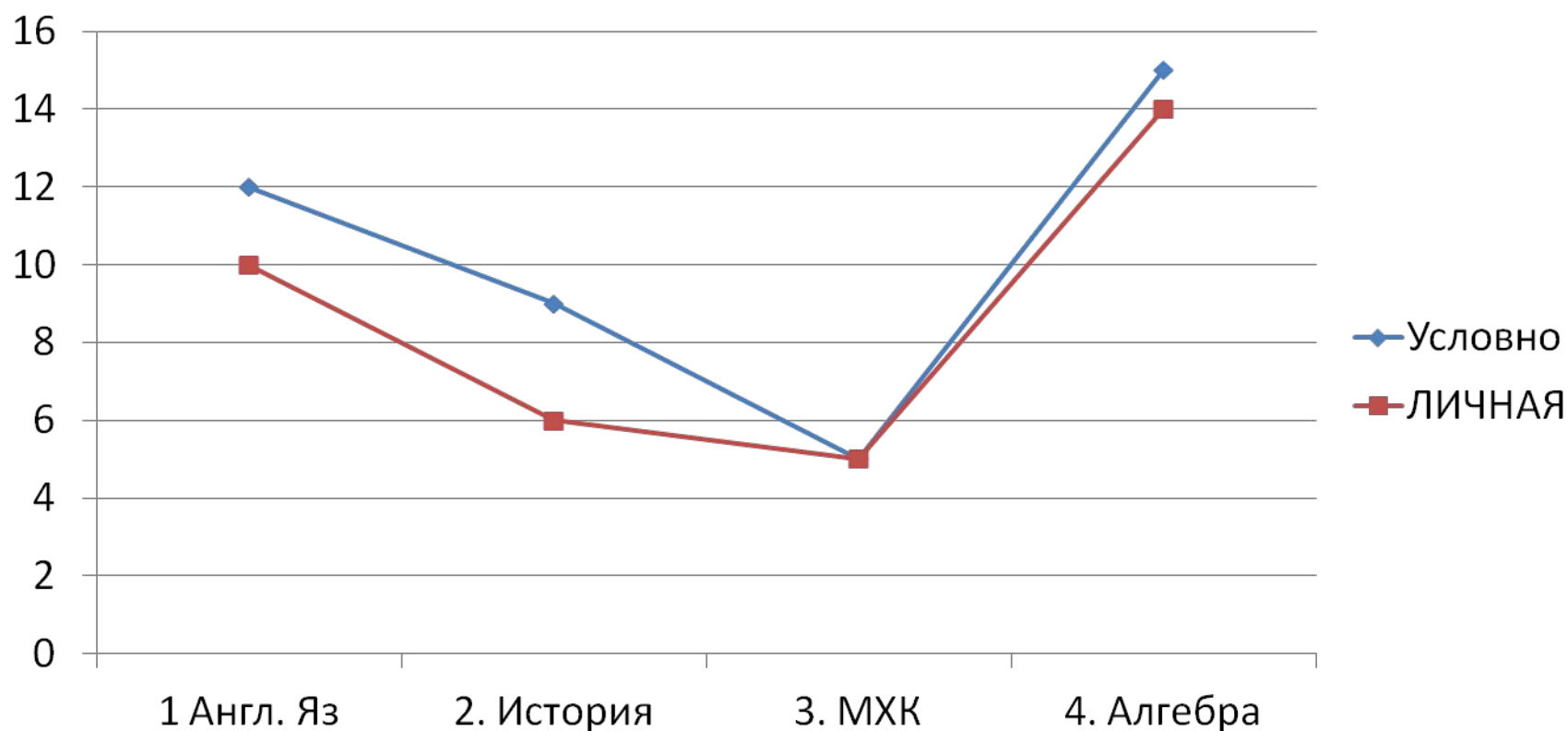
# 1. Оценка сложности учебного предмета

№ 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

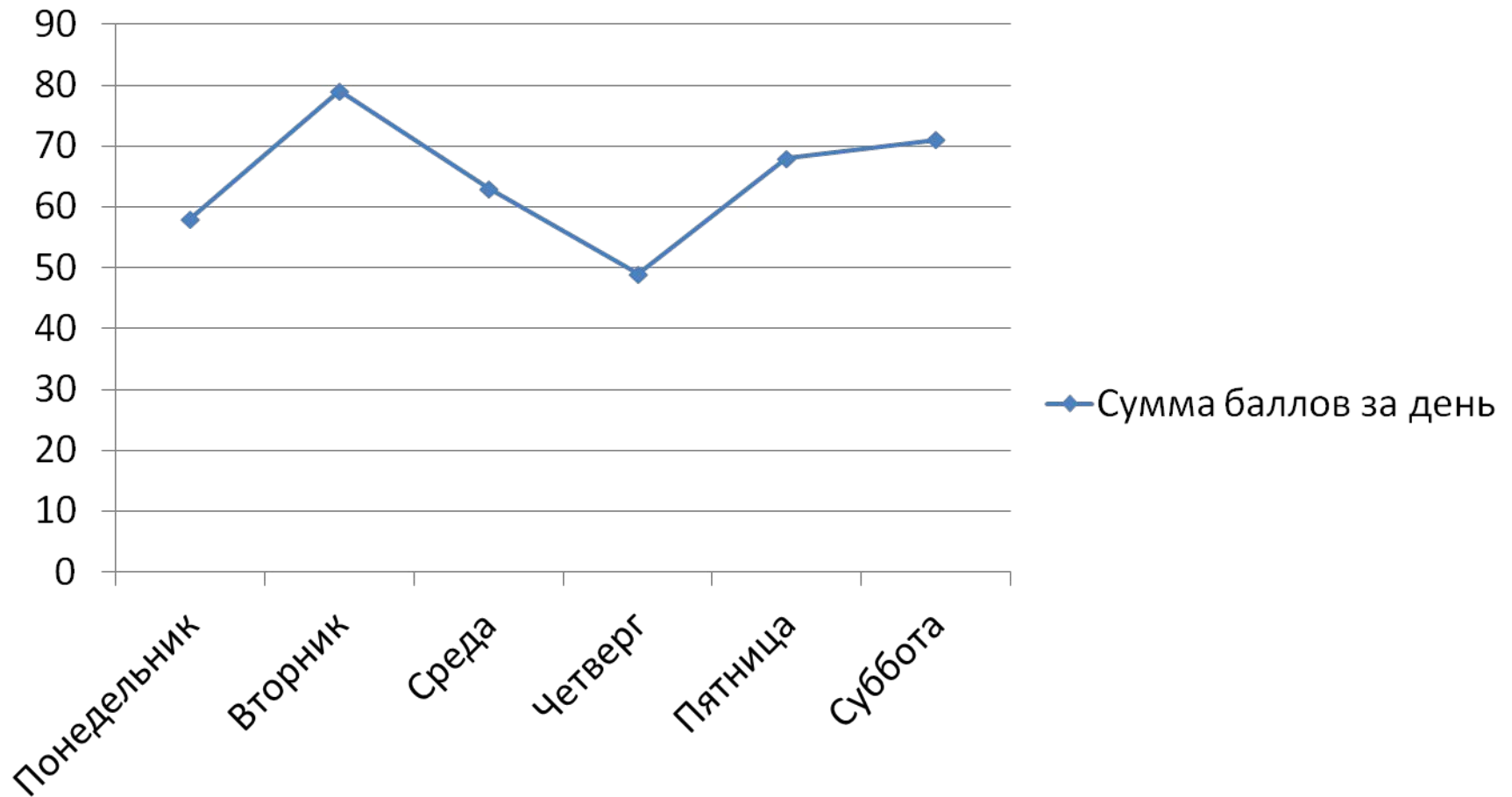


**3. Оценка соответствия личного  
уровня учебной нагрузки уровню  
колебания работоспособности  
(в соответствии с суточным  
биологическим ритмом)**

***Подъём РС с 10 до 12 часов,  
что соответствует 2-5 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 и четверг***

***ВЫВОД!!!***



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