

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ**

**Постановление**

**от 29 декабря 2010 г. N 189**

**Зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 N 19993**

**Санитарно -**

**эпидемиологические  
требования к условиям  
и организации обучения  
в общеобразовательных  
учреждениях**

**СанПиН 2.4.2.2821 - 10**

# СанПиН 2.4.2.2821-10

## вводятся в действие с 1 сентября 2011 года

Санитарные правила устанавливают требования к:

- размещению ОУ;
- территории ОУ;
- зданию ОУ;
- оборудованию помещений ОУ;
- воздушно-тепловому режиму ОУ;
- естественному и искусственному освещению;
- водоснабжению и канализации;
- помещениям и оборудованию ОУ, размещенных в приспособленных зданиях;
- режиму образовательного процесса;
- организации медицинского обслуживания обучающихся;
- санитарному состоянию и содержанию ОУ;
- соблюдению санитарных правил.

режиму

## образовательного процесса

10.1. **Оптимальный возраст** начала школьного обучения - **не ранее 7 лет**. В 1-е классы принимают детей **8-го или 7-го** года жизни. Прием детей 7-го года жизни осуществляют при достижении ими к **1 сентября** учебного года **возраста не менее 6 лет 6 месяцев**.

**Наполняемость классов**, за исключением классов компенсирующего обучения, **не должна превышать 25 человек**.

10.2. Обучение детей, **не достигших 6 лет 6 месяцев** к началу учебного года, следует проводить в условиях дошкольного образовательного учреждения.

режиму

## образовательного процесса

10.3. Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане **рекомендуется предусмотреть равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.**

10.4. Учебные занятия следует начинать **не ранее 8 часов.** Проведение **нулевых уроков не допускается.**

В учреждениях с углубленным изучением отдельных предметов, лицеях и гимназиях обучение проводят **только в первую смену.**

В учреждениях, работающих в две смены, обучение **1-х, 5-х, выпускных 9 и 11 классов и классов компенсирующего обучения** должно быть организовано в первую смену.

Обучение **в 3 смены** в общеобразовательных учреждениях **не допускается.**

## 10.5. Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки

| Классы | Максимально допустимая недельная нагрузка<br>в академических часах |                                   |
|--------|--|-----------------------------------|
|        | при 6-дневной неделе,<br>не более                                  | при 5-дневной неделе,<br>не более |
| 1      | -  | 21                                |
| 2-4    | 26   | 23                                |
| 5      | 32   | 29                                |
| 6      | 33   | 30                                |
| 7      | 35   | 32                                |
| 8-9    | 36   | 33                                |
| 10-11  | 37   | 34                                |

10.6. Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределять в течение учебной недели, при этом объем максимальной **допустимой нагрузки в течение дня** должен составлять:

- для обучающихся **1-х классов** - не должен превышать **4 уроков** и **1 день в неделю - не более 5 уроков**, за счет урока физической культуры;
- для обучающихся **2 - 4 классов** - **не более 5 уроков** и **один раз в неделю 6 уроков** за счет урока физической культуры при 6-дневной учебной неделе.

Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков.

**10.7. Расписание уроков** составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

| Общеобразовательные предметы             | Количество баллов<br>ОВ<br>(ранг трудности) |
|--|---|
| Математика                               | 8   |
| Русский (национальный, иностранный язык) | 7   |
| Природоведение, информатика              | 6   |
| Русская (национальная) литература        | 5   |
| История (4 классов)                      | 4   |
| Рисование и музыка                       | 3   |
| Труд                                     | 2   |

10.8. При составлении расписания уроков следует **чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели:** для обучающихся I ступени образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры.

Для обучающихся **1 классов наиболее трудные предметы** должны проводить **на 2 уроке;** 2 - 4 классов - 2 - 3 уроках.

В начальных классах **сдвоенные уроки не проводятся.**

В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы



10.9. **Продолжительность урока** (академический час) во всех классах не должна превышать **45 минут**, за исключением 1 класса.

10.10. **Обучение в 1-м классе** осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по **5-дневной учебной неделе** и только в первую смену;
- использование **«ступенчатого» режима обучения** в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; январь - май – по 4 урока по 45 минут каждый).
- **рекомендуется** организация в середине учебного дня **динамической паузы** продолжительностью **не менее 40 минут**;
- для посещающих группу продленного дня **необходима организация дневного сна** (не менее 1 часа), 3-разового питания и прогулок;
- обучение проводится **без балльного оценивания** знаний обучающихся и **домашних заданий**;
- **дополнительные недельные каникулы** в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

10.11. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь **облегченный учебный день в четверг или пятницу.**

10.12. **Продолжительность перемен** между уроками составляет не менее **10 минут, большой перемены** (после 2 или 3 уроков) - **20 - 30 минут.** Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать **две перемены по 20 минут каждая.**

10.20. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся **рекомендуется проводить не менее 3-х уроков физической культуры в неделю**, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. **Заменять уроки физической культуры другими предметами не допускается.**

10.30. **Объем домашних заданий** (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во **2 - 3 классах - 1,5 ч**, в **4 - 5 классах - 2 ч**.

10.32. **Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать:**  
для учащихся **1 - 2-х классов - более 1,5 кг,**  
**3 - 4-х классов - более 2 кг.**

10.33. В целях профилактики нарушения осанки обучающихся **рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников:** один - для использования на уроках в общеобразовательном учреждении, второй - для приготовления домашних заданий.