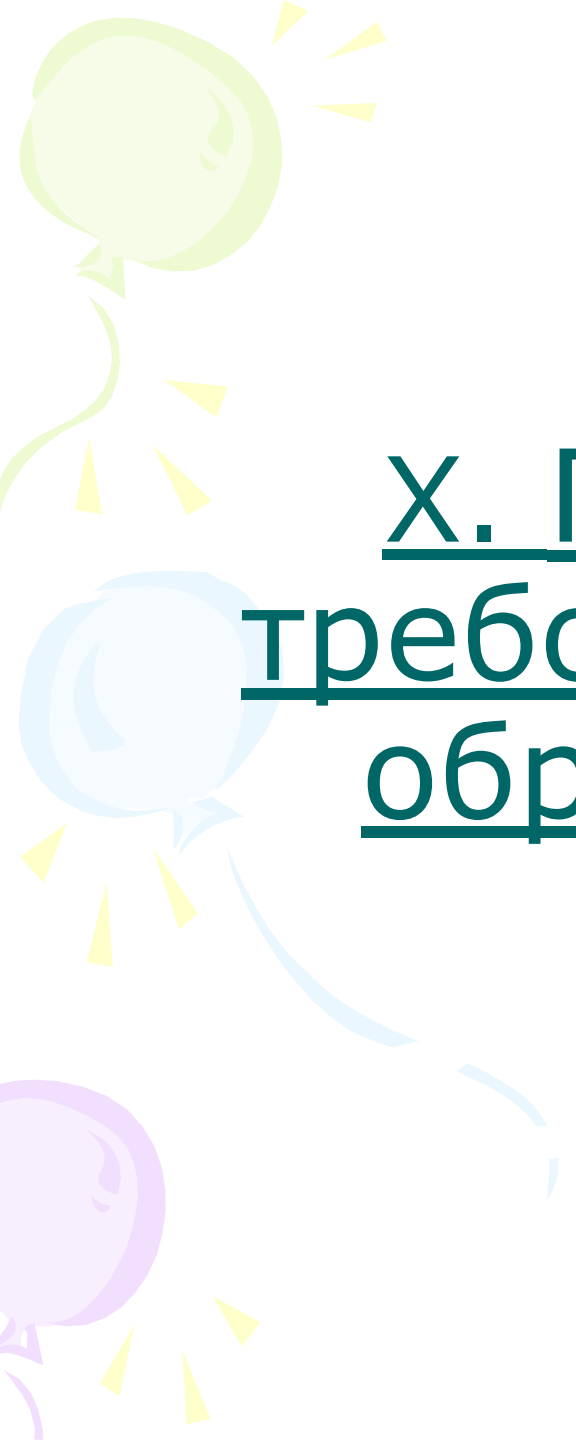
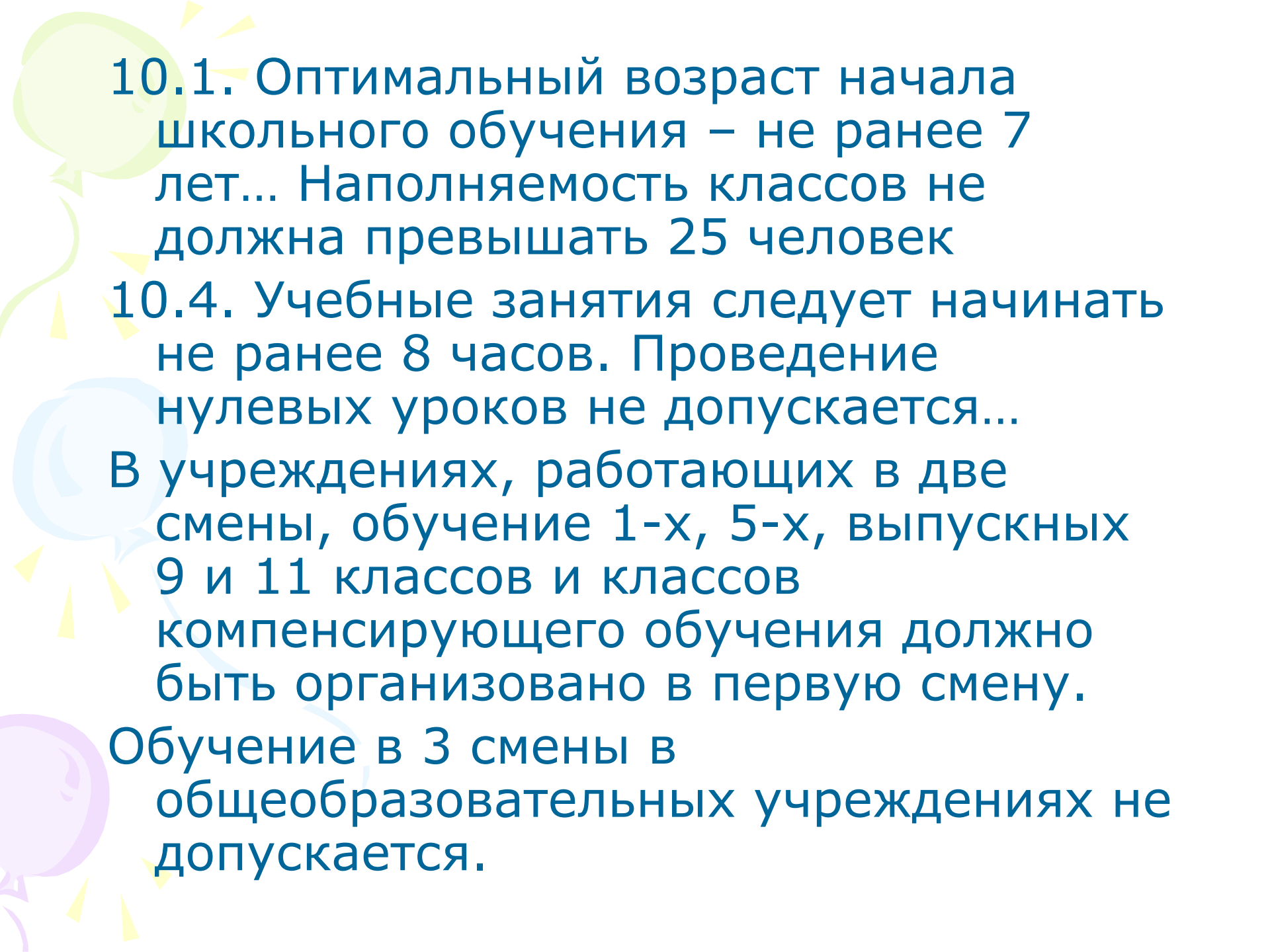


СанПин
2.4.2.2821-10
С 1 сентября
2011г.



Х. Гигиенические
требования к режиму
образовательного
процесса



10.1. Оптимальный возраст начала школьного обучения – не ранее 7 лет... Наполняемость классов не должна превышать 25 человек

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

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.

Максимально допустимая недельная нагрузка

классы	При 6-дневной неделе, не более	При 5-дневной неделе, не более
1 класс	-	21
2-4 классы	26	23

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-ти дневной учебной неделе;

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.



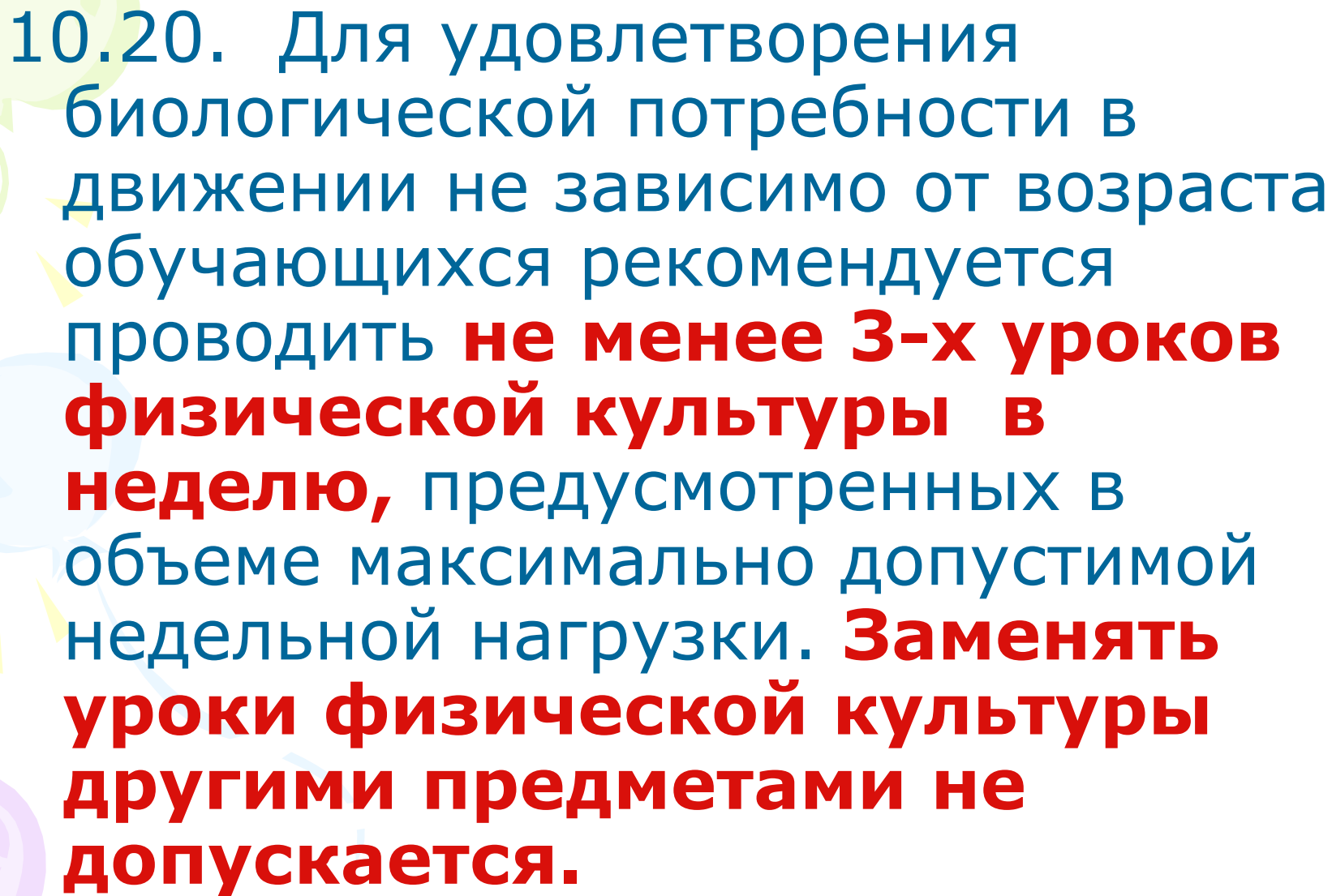
Обучение в 1-м классе

- 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-х 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.

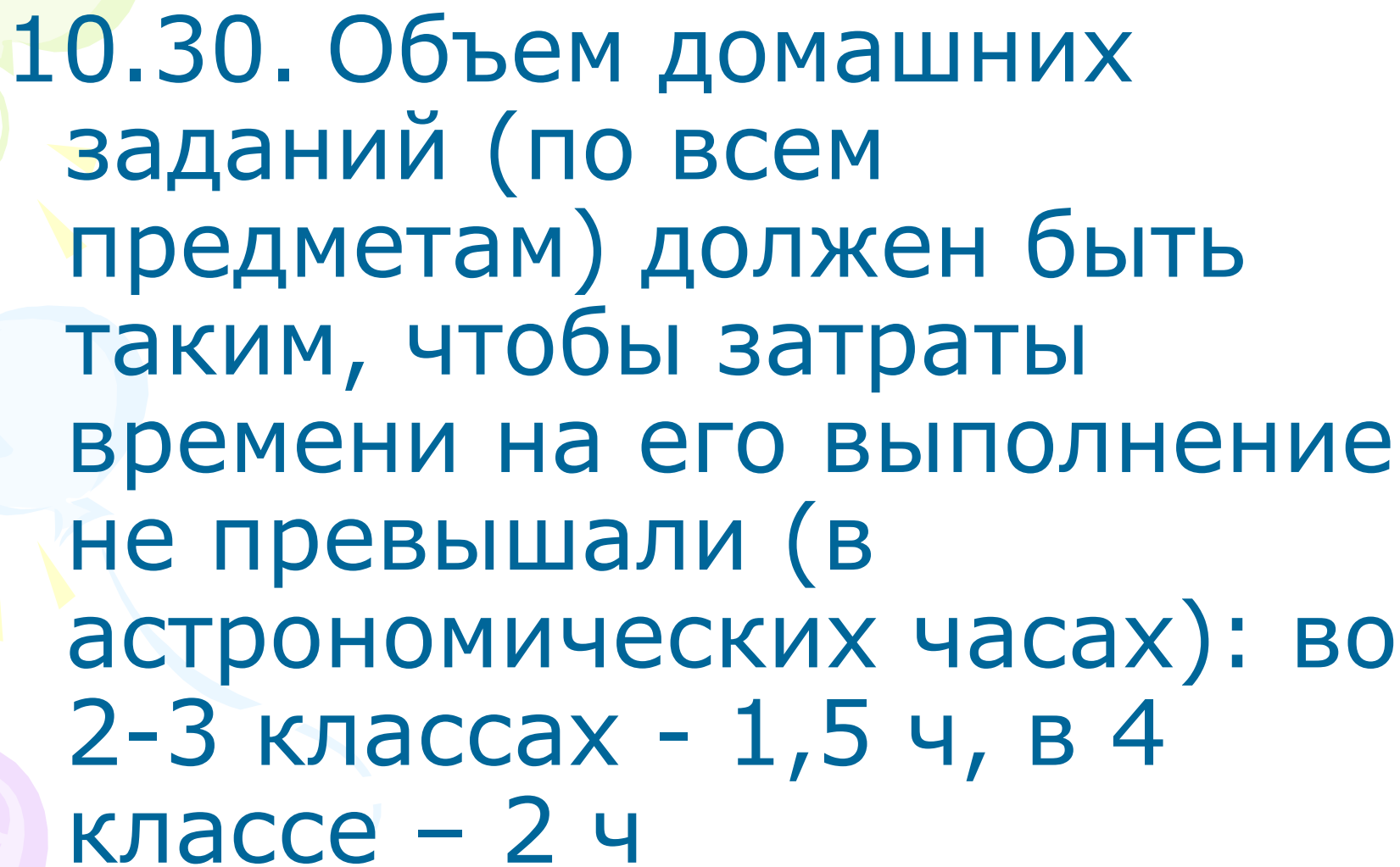
- 10.13. Перерыв между сменами должен составлять не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагополучной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут.
- 10.14. Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся.
- 10.18. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1-4 классах не должна превышать 7-10 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25-35см у обучающихся 1-4 классов

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроке

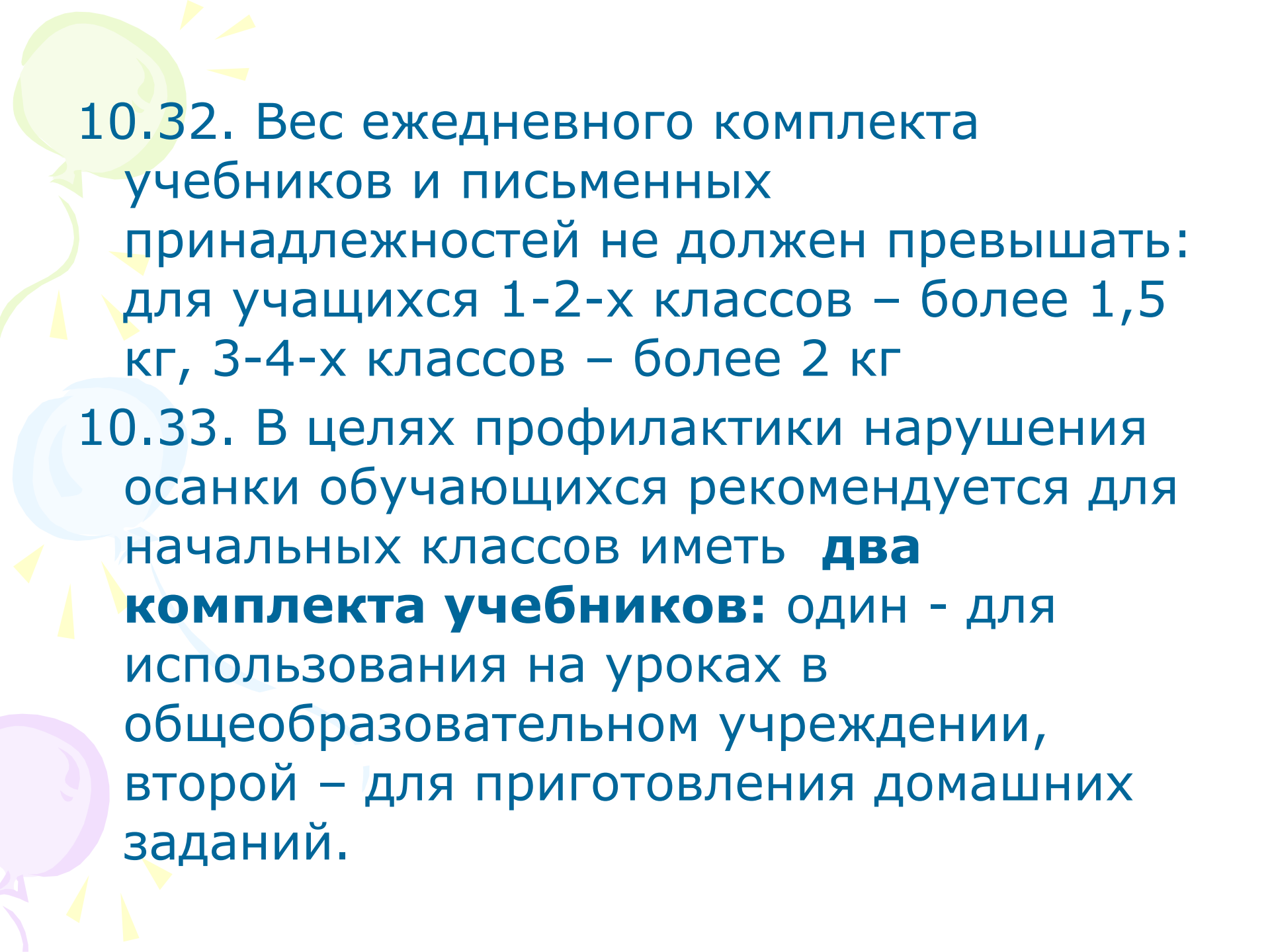
классы	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1 - 2	10	15	15	15	20	10
3 - 4	15	20	20	15	20	15



10.20. Для удовлетворения биологической потребности в движении не зависимо 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.**

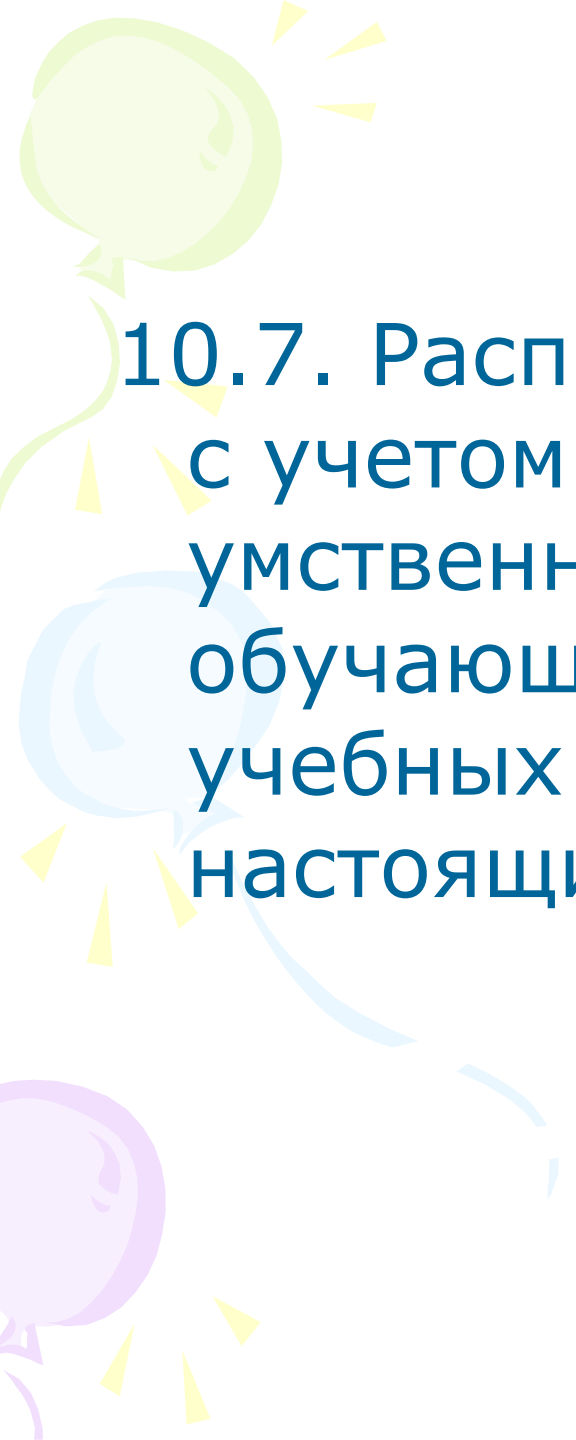


10.30. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3 классах - 1,5 ч, в 4 классе - 2 ч



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

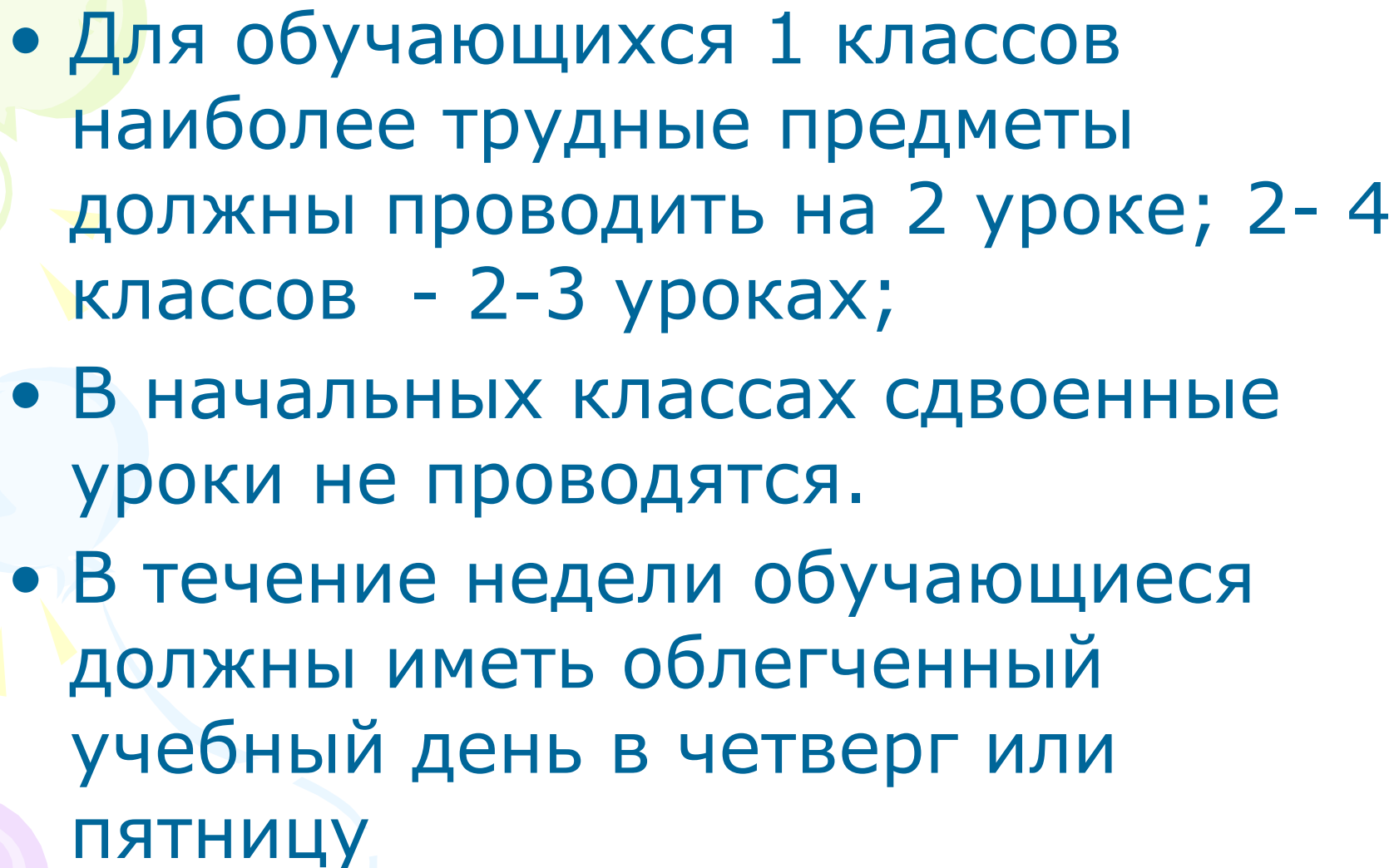
10.33. В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь **два комплекта учебников**: один - для использования на уроках в общеобразовательном учреждении, второй – для приготовления домашних заданий.

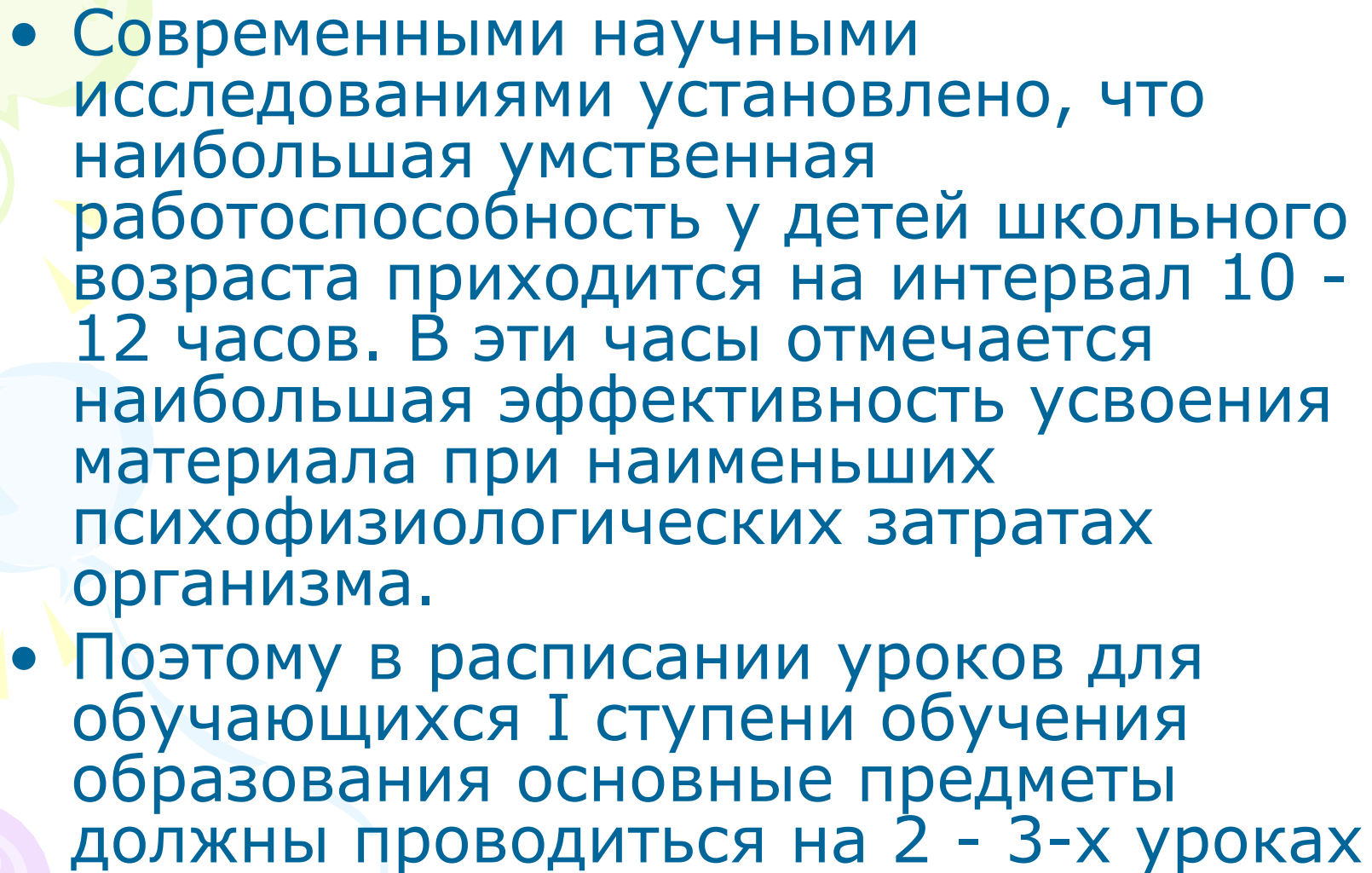
A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in light green, light blue, and light purple, each with several yellow triangular streamers trailing from its string. The balloons are partially cut off by the left edge of the frame.

10.7. Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов (приложение 3 настоящих санитарных правил).

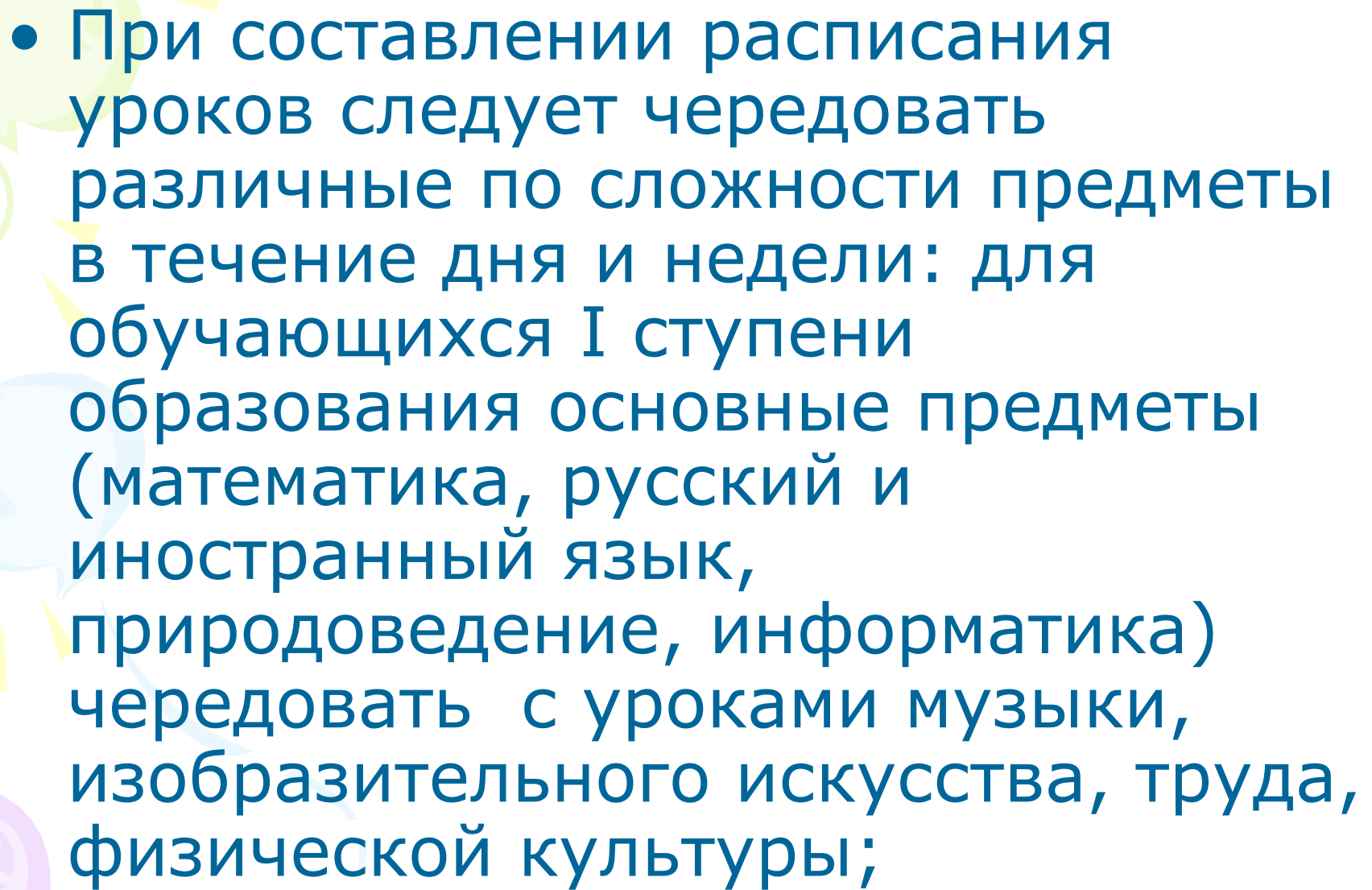
Шкала трудности предметов для 1-4 классов

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Математика	8
Русский язык	7
Природоведение, информатика	6
Литература	5
История (4 классов)	4
Рисование и музыка	3
Труд	2
Физическая культура	1

- 
- 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 недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу,

- 
- Современными научными исследованиями установлено, что наибольшая умственная работоспособность у детей школьного возраста приходится на интервал 10 - 12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма.
 - Поэтому в расписании уроков для обучающихся I ступени обучения образования основные предметы должны проводиться на 2 - 3-х уроках

- 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 предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности, либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2 - 4 уроках в середине учебной недели.
- Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день.
- Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе **последних уроков**. После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы.
- При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться **на вторник и (или) среду**.

- 
- 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;