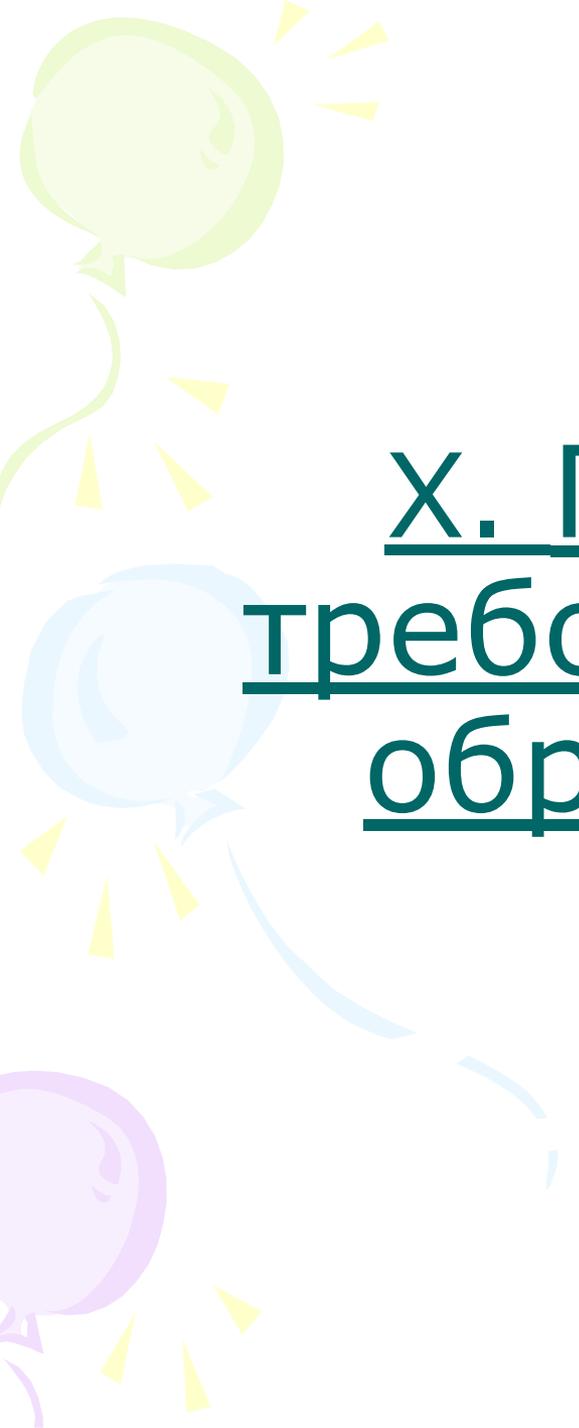
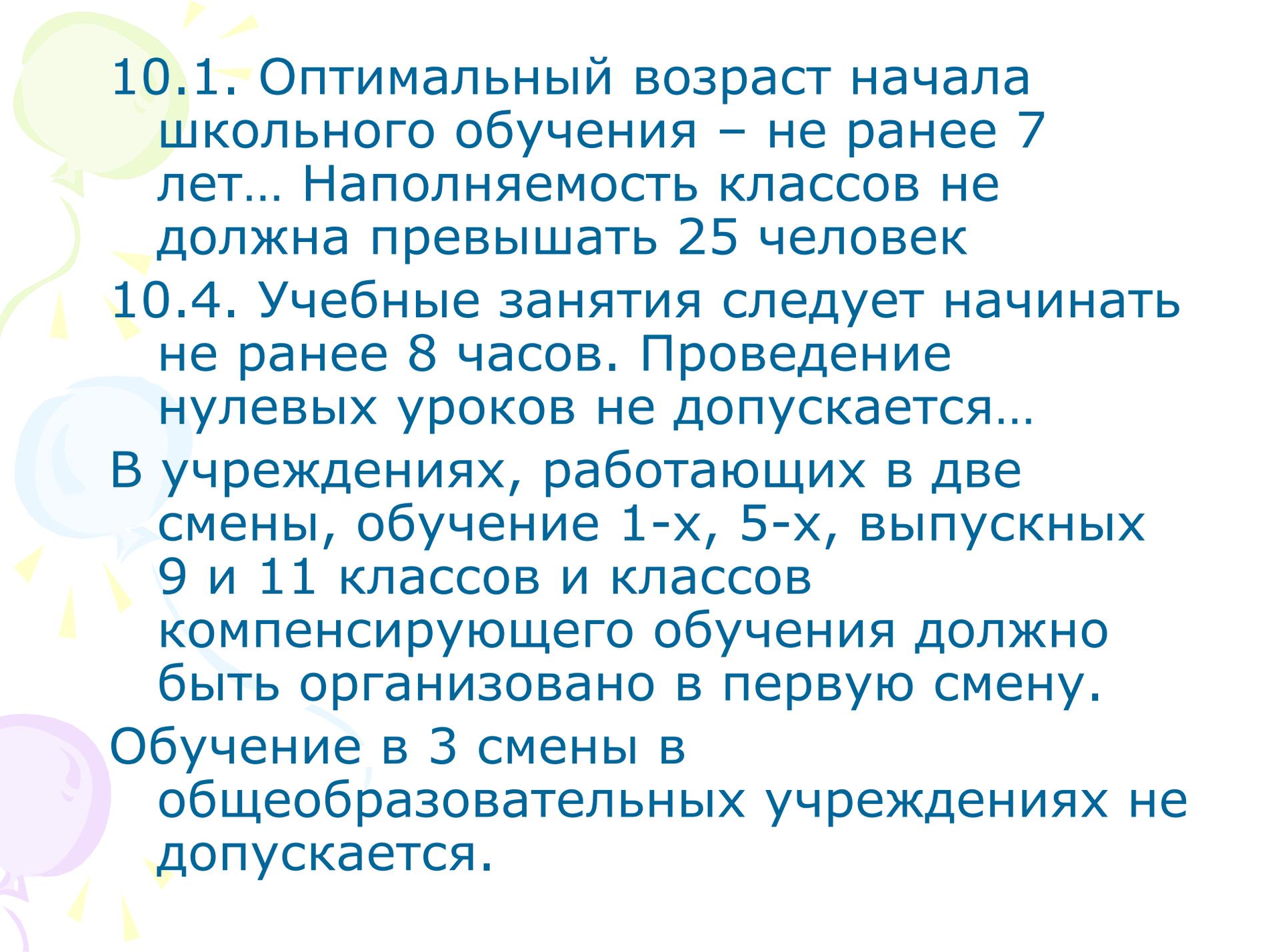


**СанПин**  
**2.4.2.2821-10**  
**С 1 сентября**  
**2011г.**



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.

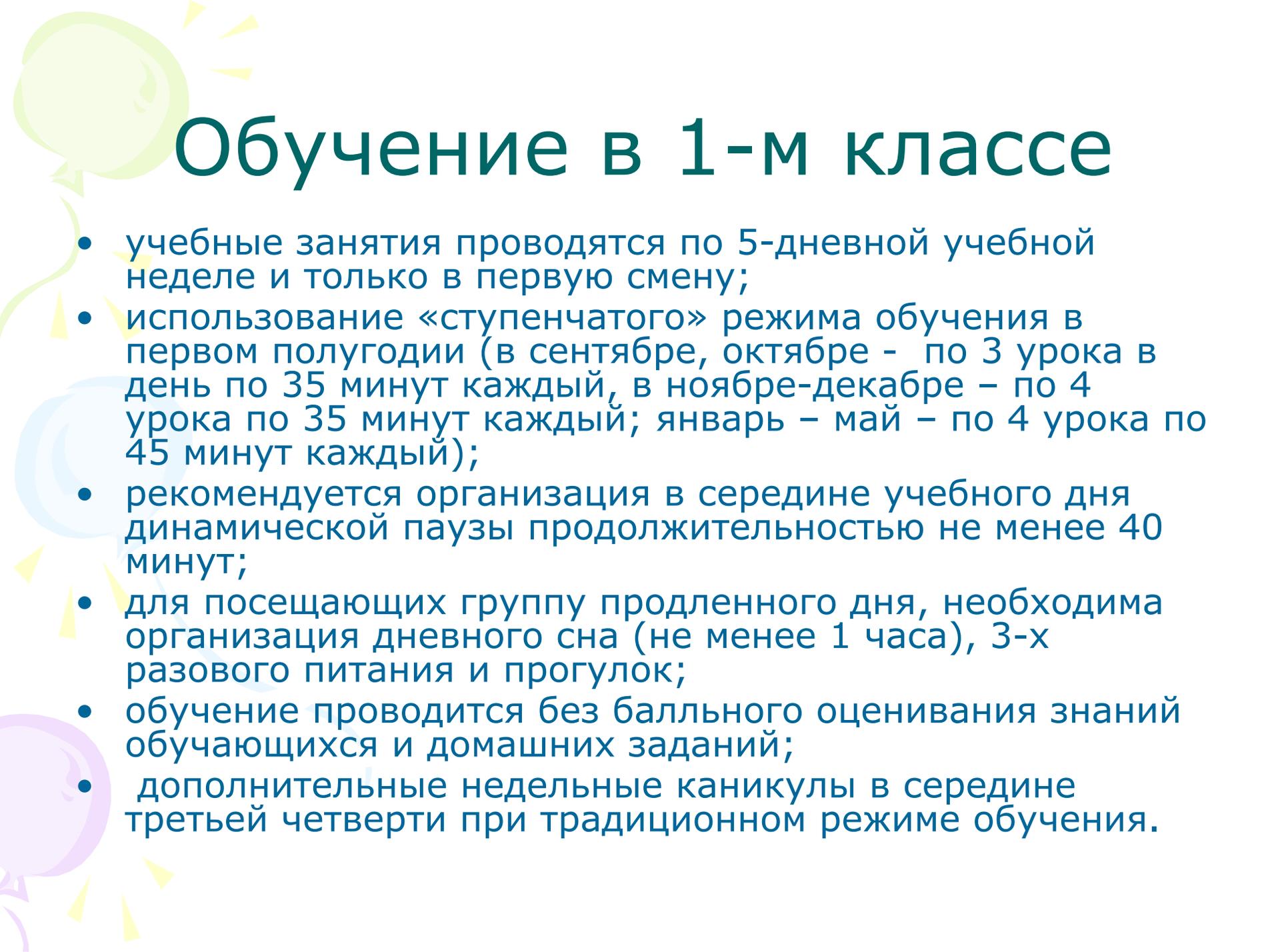
# Максимально допустимая недельная нагрузка

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.



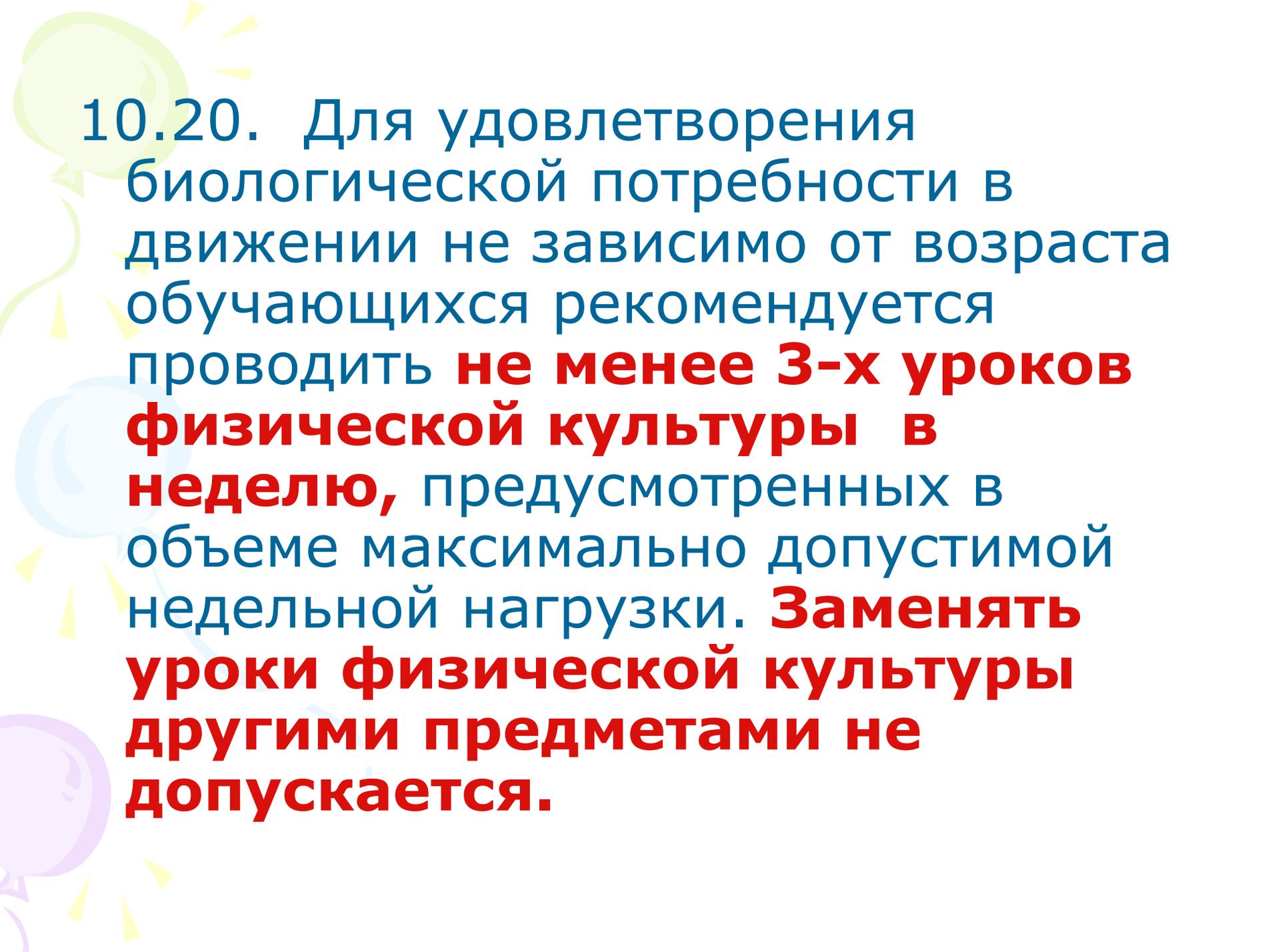
# Обучение в 1-м классе

- 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.

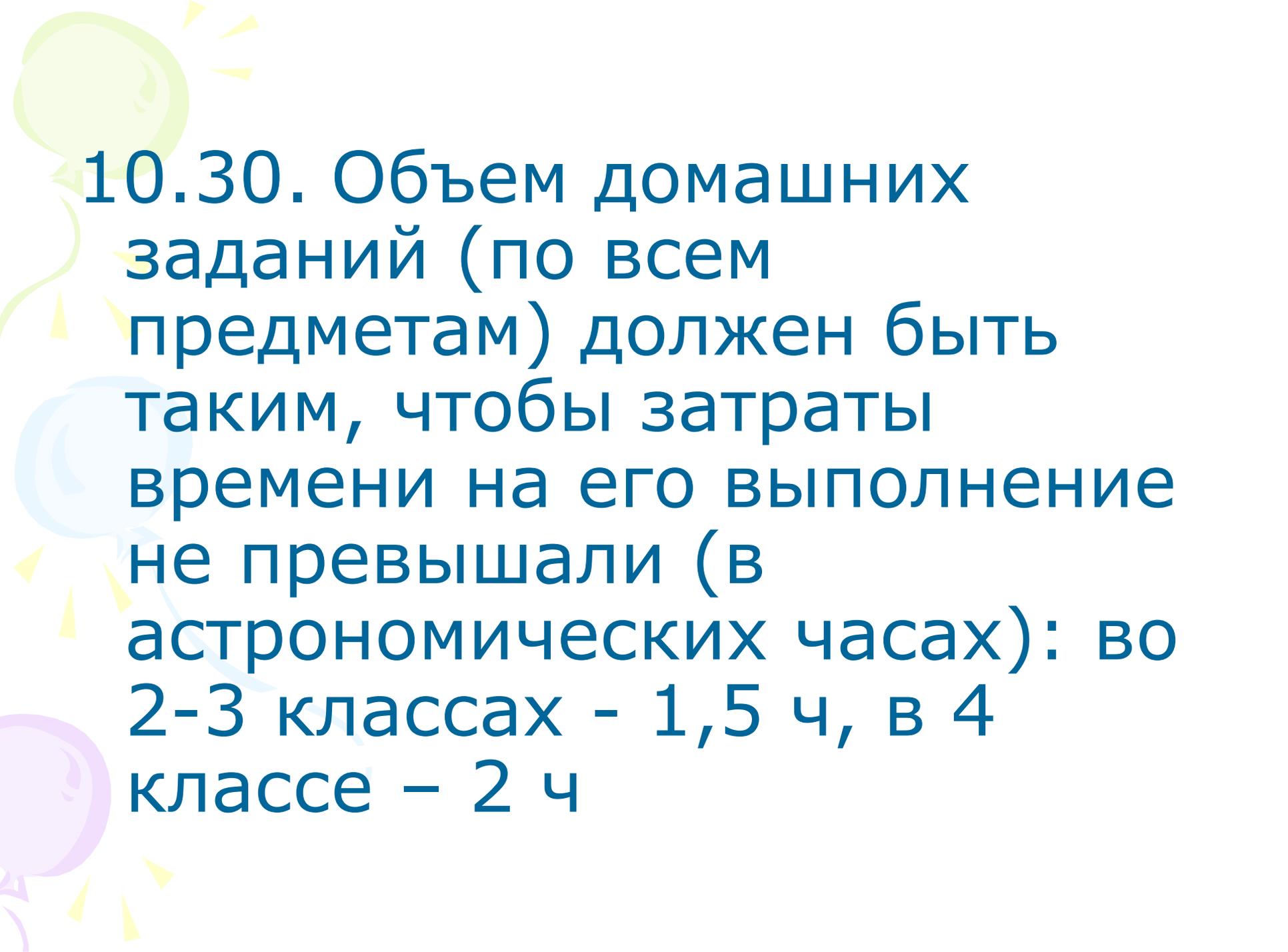
- 10.13. Перерыв между сменами должен составлять не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагополучной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут.
- 10.14. Использование в учебном процессе инновационных 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

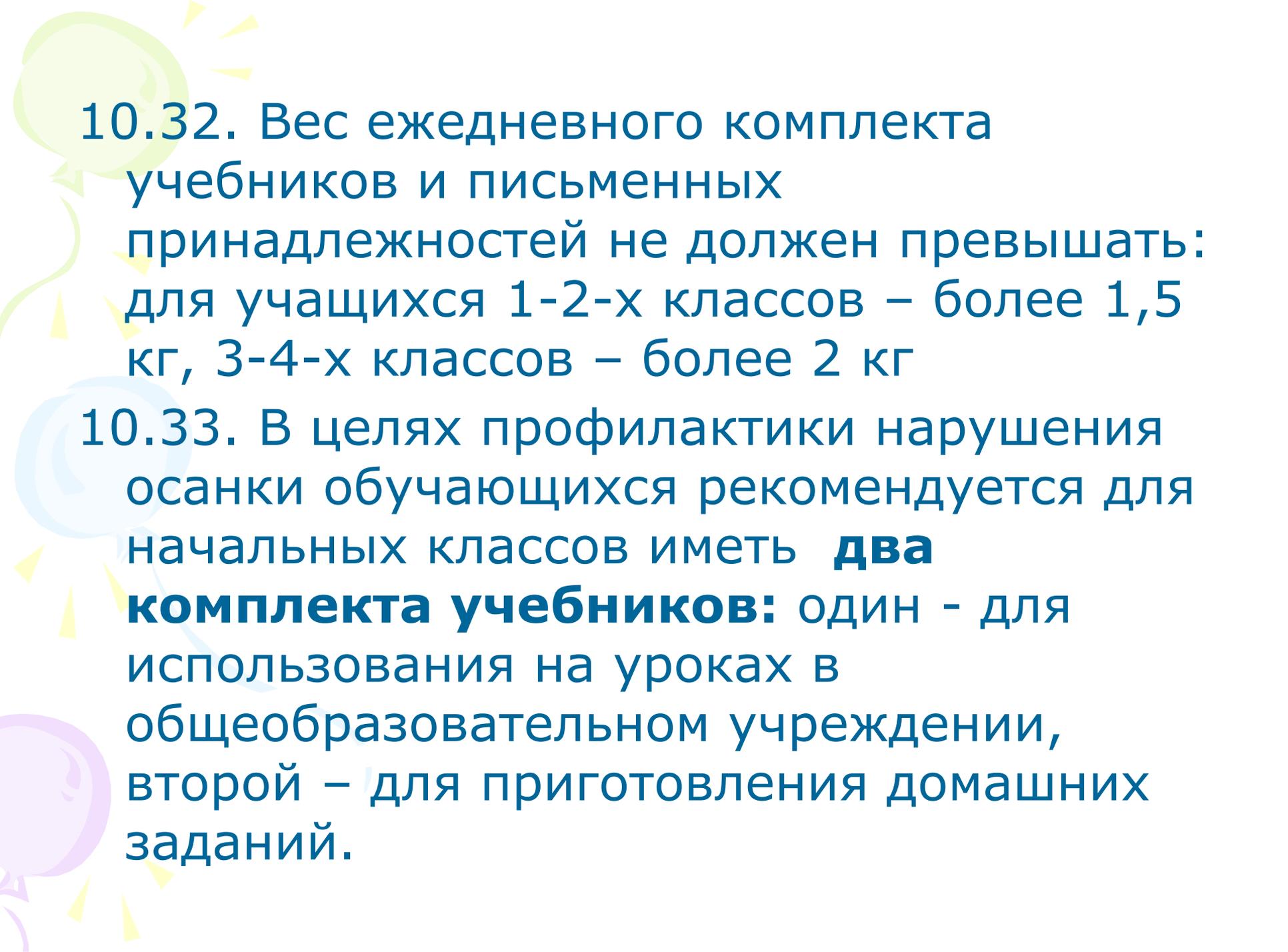
классы	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание 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.**

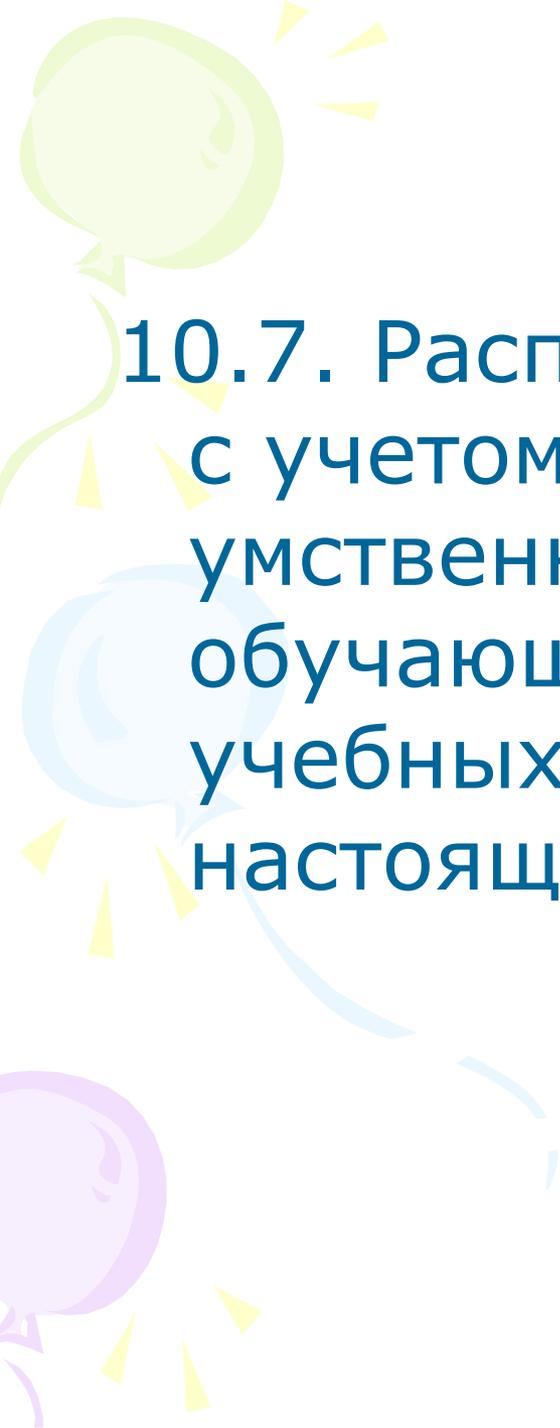


10.30. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3 классах - 1,5 ч, в 4 классе - 2 ч



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

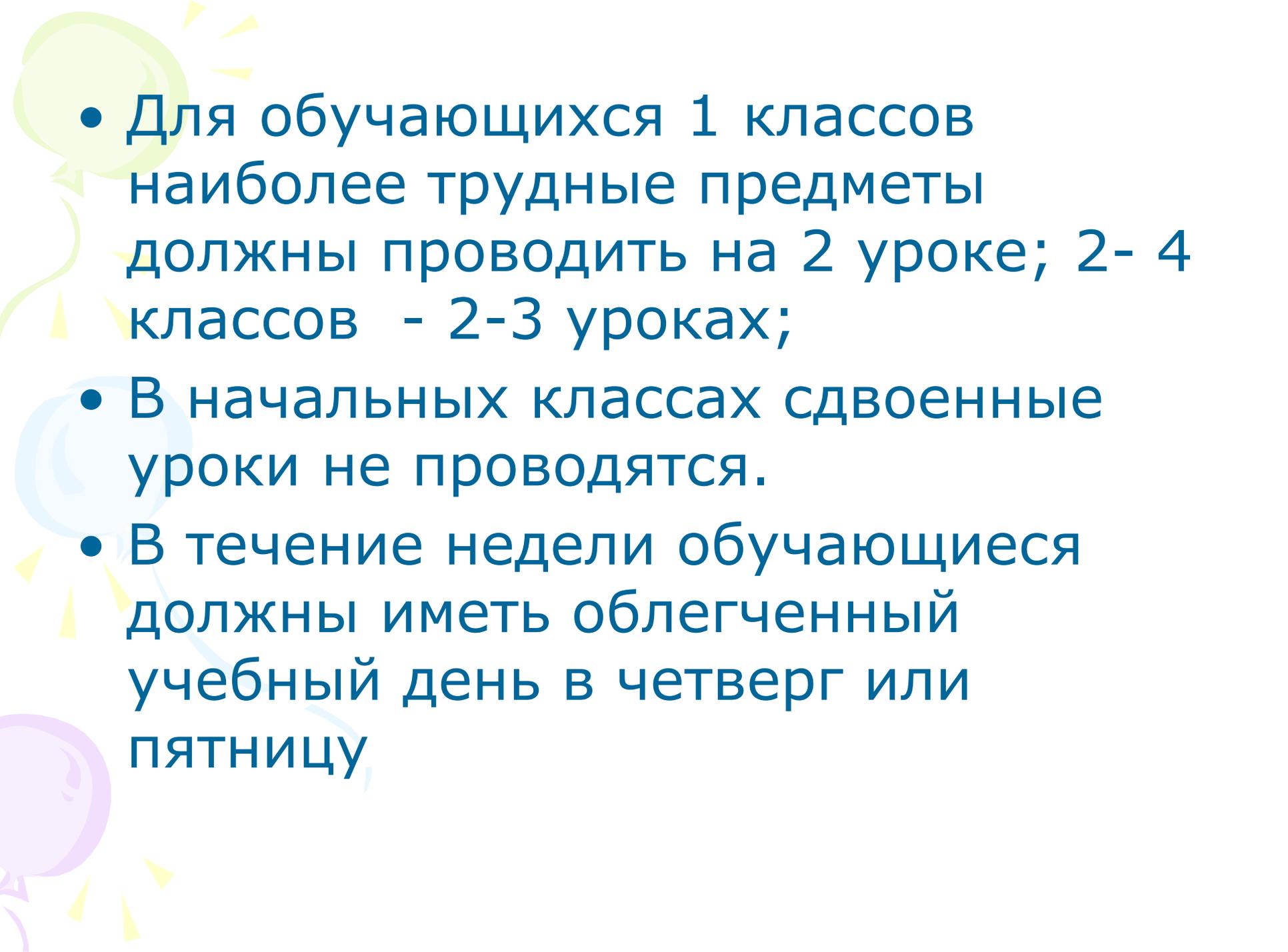
10.33. В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь **два комплекта учебников**: один - для использования на уроках в общеобразовательном учреждении, второй – для приготовления домашних заданий.

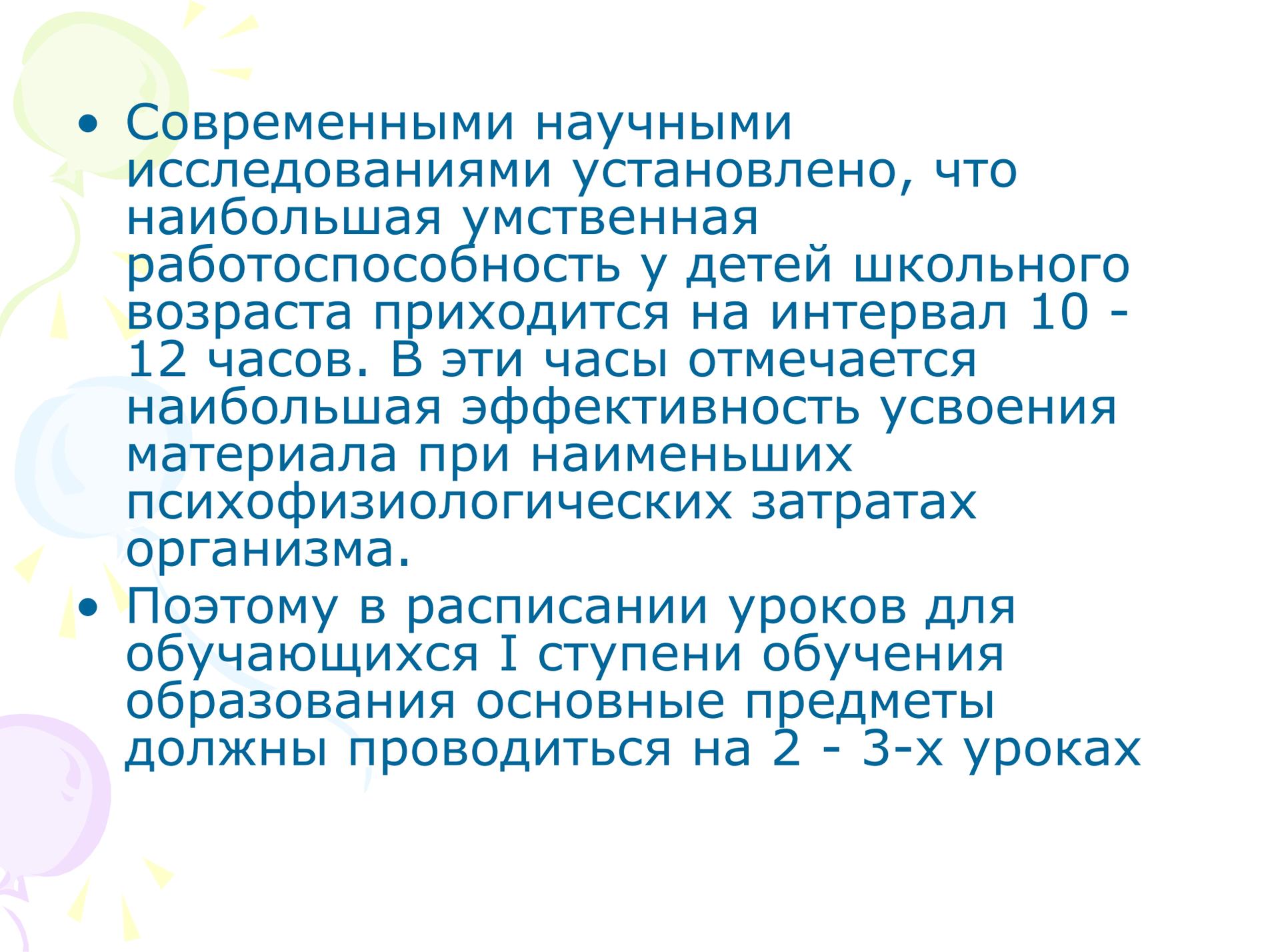
A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. Each balloon is attached to a streamer and has several small yellow triangular flags trailing behind it.

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

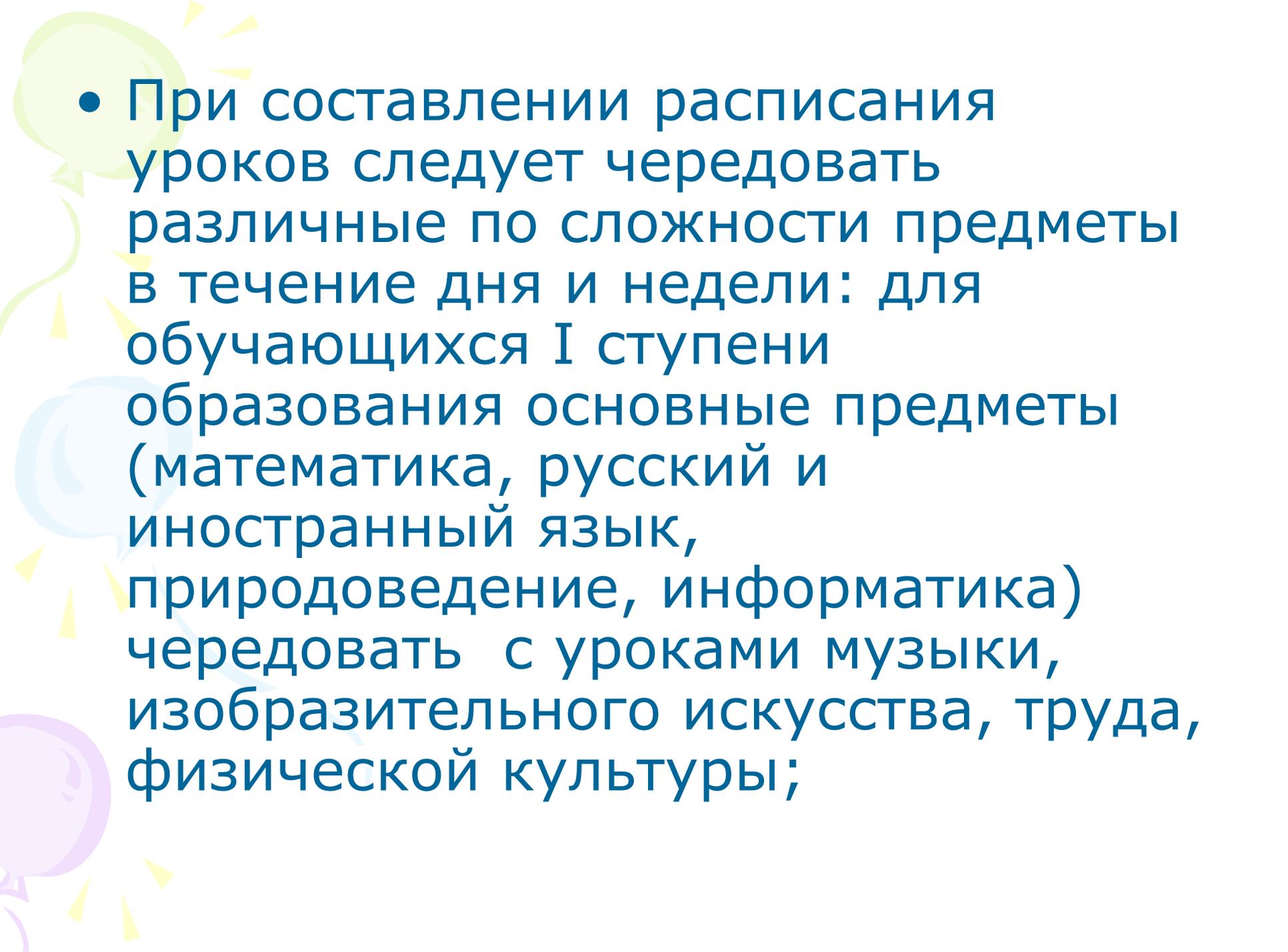
# Шкала трудности предметов для 1-4 классов

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;