



С началом учебного года в адрес Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай начали поступать вопросы от родителей по поводу организации образовательного процесса и распределения учебной нагрузки обучающихся в школах.

Гигиенические требования к режиму образовательного процесса в школах регламентируются санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Количество часов, отведенных на урочную и внеурочную деятельность, не должно в совокупности превышать величину максимальной недельной образовательной нагрузки.

Максимально допустимая нагрузка в академических часах:

Классы

1кл.

2-4кл.

5кл.

6кл.

7кл.

8-9кл.

10-11кл.

при 6-ти дневной неделе, не более

26

32

33

35

36

37

при 5-ти дневной неделе, не более

21

23

29

30

32

33

34

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.

Объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- 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;

- для обучающихся 5 - 6 классов - не более 6 уроков;

- для обучающихся 7 - 11 классов - не более 7 уроков.

Современными научными исследованиями установлено, что биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10-12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма. Поэтому для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы необходимо проводить на 2 уроке; 2-4 классов - 2-3 уроках; для обучающихся 5-11-х классов - на 2-4 уроках.

Неодинакова умственная работоспособность обучающихся и в разные дни учебной недели. Ее уровень нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели. Поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультатив-ные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Необходимо помнить, что, согласно Санитарным правилам, часы факультативных занятий должны входить в общий объем максимально допустимой нагрузки.

Факультативные занятия посещает значительная часть учащихся. Во избежание переутомления между началом факультативных занятий и последним уроком обязатель-ных занятий устанавливается перерыв продолжительностью 45 минут.

Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 45 минут, за исключением 1 класса. Обучение «первоклашек» 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);

- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;

- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, для организации питания детей после 2 и 3 уроков устанавливают две перемены по 20 минут каждая.

Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х уроков физической культуры в неделю. Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе последних уроков, после уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы.

Если не учитывать нормы составления расписания возникает высокая перегрузка нервной системы и психики обучающихся, что приводит к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, прежде всего к неврозам. У детей в первую очередь это выражается в изменении почерка и в поведении, появляются жалобы на головную боль и неприятные ощущения в животе.

В целях нормализации учебной нагрузки и недопущения перегрузок обучающихся Управление Роспотребнадзора по РА обращает внимание руководителей органов управления образованием и образовательных учреждений на необходимость внимательного отношения к составлению расписания занятий, в первую очередь, соблюдению интересов обучающихся и их учебной нагрузке, а не в пользу своих коллег, обеспечивая им наиболее комфортные условия работы, такие, как минимальное

количество «окон» или начало/окончание рабочего дня в удобное для них время.

Уважаемые родители, как правило, вся информация об учебной нагрузке. Расписания занятий, размещается на официальных сайтах школ. В случае нарушения требований к режиму образовательного процесса в школах Вы можете обратиться с письменным заявлением в Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай. На основании Вашего обращения будет проведена проверка учреждения на соответствие его деятельности санитарно-эпидемиологическими правилам и нормам.