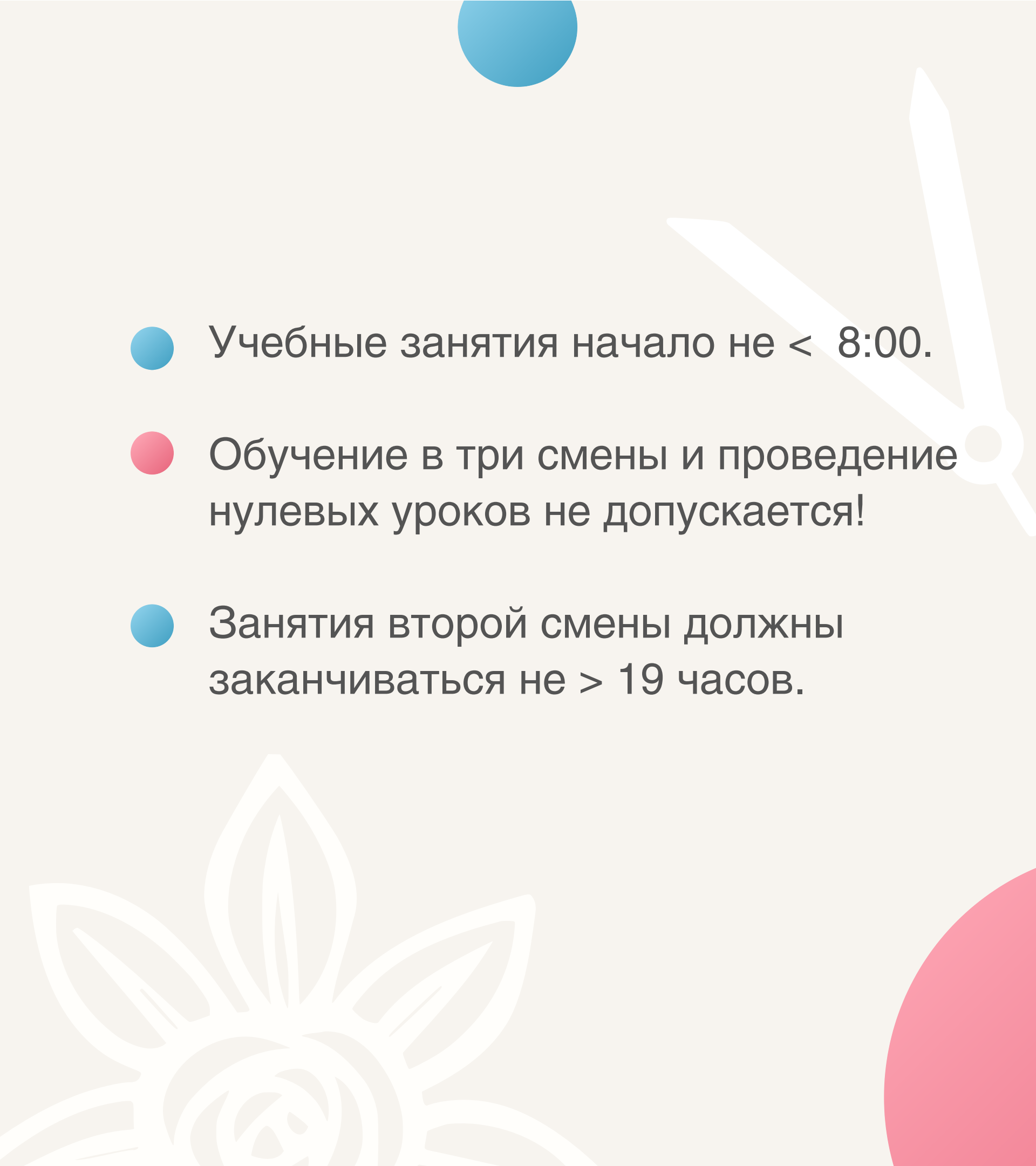


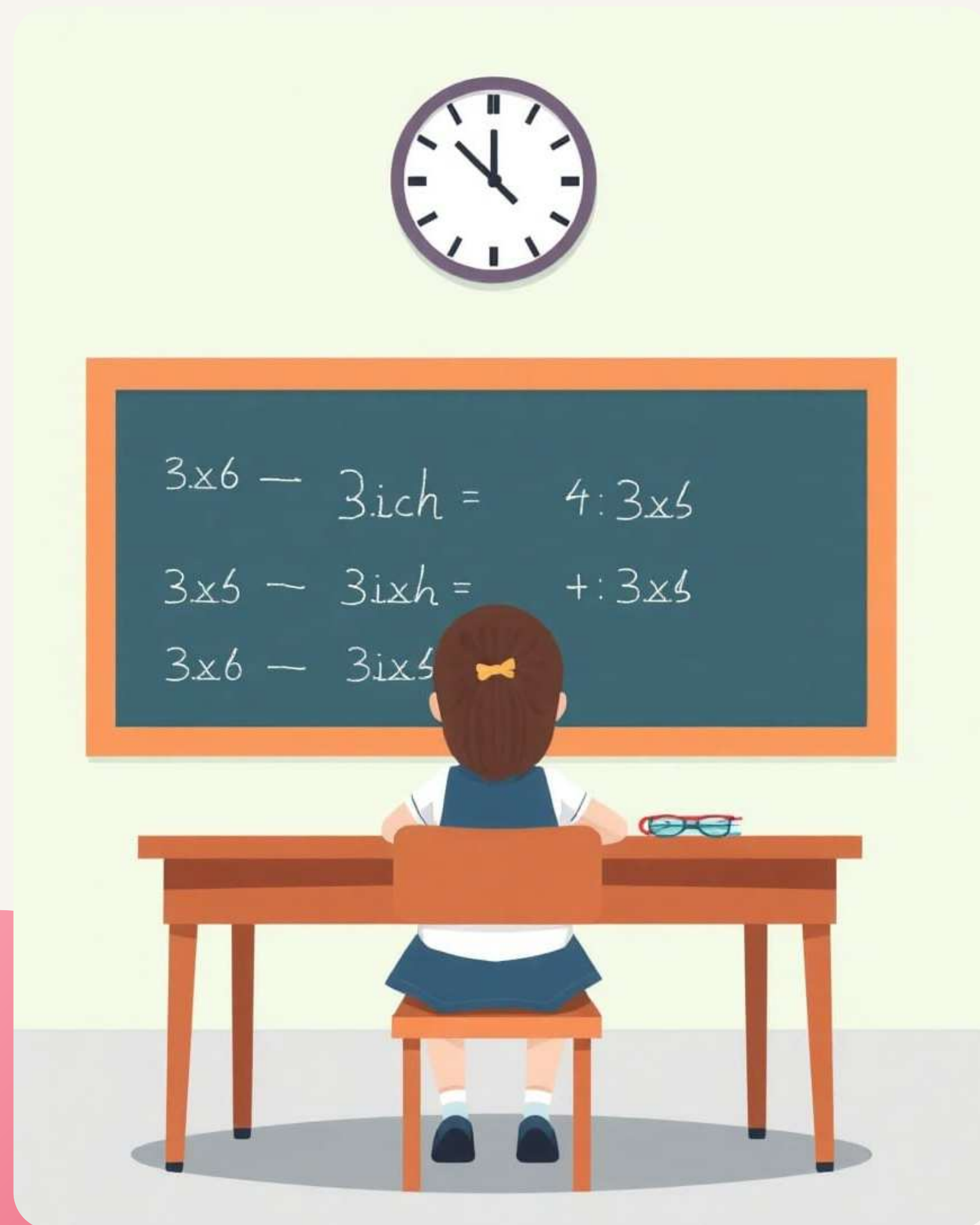
Требования при составлении расписания уроков



СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».



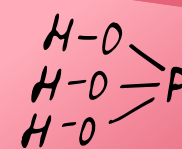
- 
- Учебные занятия начало не $< 8:00$.
 - Обучение в три смены и проведение нулевых уроков не допускается!
 - Занятия второй смены должны заканчиваться не > 19 часов.





Продолжительность учебного занятия для обучающихся:

- 1 класс — 40 минут.
- 2–11 классы не должна превышать 45 минут.



$$2 \times 2 =$$



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



- Вместо одной большой перемены допускается после 2-го и 3-го уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

Продолжительность перемен:

- не менее 10 минут;
- большая (после 2 или 3 урока) — 20–30 минут;
- для приема пищи - не менее 20 минут; между урочной и внеурочной;
- деятельностью - не менее 30 минут (за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития).



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



Образовательная недельная нагрузка для обучающихся:

- 1-х классов — не должна превышать 4 уроков и один раз в неделю — 5 уроков за счет урока физической культуры;
- 2–4-х классов — не более 5 уроков и один раз в неделю — 6 уроков за счет урока физической культуры;
- 5–6-х классов — не более 6 уроков;
- 7–11-х классов — не более 7 уроков.



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



Обучение в 1–м классе:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- обучение в первом полугодии:
 - в сентябре, октябре — по 3 урока в день по 35 минут каждый;
 - в ноябре — декабре — по 4 урока в день по 35 минут каждый;
- в январе — мае — по 4 урока в день по 40 минут каждый;
- в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора

Для предупреждения переутомления в течение недели:

- облегченный учебный день в среду или в четверг;
- проведение комплекса упражнений для профилактики утомления глаз и физических упражнений для профилактики общего утомления.





Соблюдение гигиенических требований поможет школьнику:

- сохранить работоспособность на высоком уровне;
- позволит снизить риск нарушения здоровья детей и подростков в ходе учебной деятельности.



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора

Узнайте больше из материалов ЦГОН Роспотребнадзора



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора