**Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях для начальной школы.**

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10

X. Гигиенические требования к режиму образовательного процесса.

Гигиенические требования к максимальной величине недельной образовательной нагрузки



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-х классов - не более 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-дневной учебной неделе;

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 II и III ступени образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2-м уроке; 2 - 4-х классов - 2 - 3-м уроках; В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы.Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4-м уроках.

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.

10.14. 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.

10.17. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (приложение 4 и приложение 5 настоящих санитарных правил).

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 - 35 см у обучающихся 1 - 4 классов ...

Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения устанавливается согласно таблице 5.

-------+----------------------------------------------------------+--------

¦Классы¦ Непрерывная длительность (мин.), не более ¦ ¦

¦ +-------------+-----------+--------------+---------+-------+-------+

¦ ¦ просмотр ¦ просмотр ¦ просмотр ¦работа с ¦прослу-¦прослу-¦

¦ ¦ статических ¦телепередач¦ динамических ¦изображе-¦шивание¦шивание¦

¦ ¦ изображений ¦ ¦ изображений ¦нием на ¦аудио- ¦аудио- ¦

¦ ¦ на учебных ¦ ¦ на учебных ¦индивиду-¦записи ¦записи ¦

¦ ¦ досках и ¦ ¦ досках и ¦альном ¦ ¦в науш-¦

¦ ¦ экранах ¦ ¦ экранах ¦мониторе ¦ ¦никах ¦

¦ ¦ отраженного ¦ ¦ отраженного ¦компьюте-¦ ¦ ¦

¦ ¦ свечения ¦ ¦ свечения ¦ра и кла-¦ ¦ ¦

¦ ¦ ¦ ¦ ¦виатурой ¦ ¦ ¦

+------+-------------+-----------+--------------+---------+-------+-------+

¦1 - 2 ¦ 10 ¦ 15 ¦ 15 ¦ 15 ¦ 20 ¦ 10 ¦

+------+-------------+-----------+--------------+---------+-------+-------+

¦3 - 4 ¦ 15 ¦ 20 ¦ 20 ¦ 15 ¦ 20 ¦ 15 ¦

+------+-------------+-----------+--------------+---------+-------+-------+

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение 5), а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 4).

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.

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; ...