

Требования к составлению расписания уроков.

Расписание уроков в общеобразовательных организациях составляется с учетом требований СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных организациях» (с изменениями и дополнениями). В документе учитывается время начала учебных занятий, которые следует начинать не раньше 8 часов утра; число смен; величина недельной образовательной нагрузки; распределение учебной нагрузки в течение учебной недели; объем максимально допустимой учебной нагрузки в течение дня; дневная и недельная умственная работоспособность обучающихся и шкала трудности учебных предметов.

Установлено, что биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал от 10 до 12 часов. В это время отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма. Следовательно, в расписании уроков для обучающихся начального общего образования основные предметы должны проводиться на 2-3 уроках, а для обучающихся основного общего и среднего общего образования – на 2-м, 3-м и 4-м уроках. Умственная работоспособность обучающихся в разные дни учебной недели неодинакова. Ее уровень нарастает к середине недели и остается низким в ее начале (понедельник) и в конце (пятница). В связи с этим распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. При этом объем максимально допустимой аудиторной недельной нагрузки в течение дня для обучающихся 1-х классов не должен превышать четыре урока, 2-4 –х классов – пять уроков, 5-6-х классов – шесть уроков, 7-11-х классов – семь уроков. Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе последних уроков. После уроков физической культуры не проводят уроки с письменными заданиями и контрольные работы. Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2-4-х уроках в середине учебной недели. Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку не должны группироваться в один день.

Продолжительность урока (академический час) должен составлять не более 45 минут. Продолжительность перемен между уроками должна составлять не менее 10 минут. Продолжительность большой перемены (после 2 или 3 уроков) 20- 30 минут . Перерыв между сменами и его продолжительность не менее 30 минут.

В учреждениях с углубленным изучением отдельных предметов, лицеях и гимназиях обучение проводят только в первую смену. В учреждениях, работающих в две смены, обучение 1-х, 5-х, выпускных 9-х и 11-х классов и классов компенсирующего обучения должно быть организовано в первую смену. Обучение в три смены в общеобразовательных организациях не допускается.

Информация Красноуфимского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии по Свердловской области»

Исп. Зюкова Н.С. помощник врача по гигиене детей и подростков Красноуфимского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии по Свердловской области»