

Школьное расписание составляется не только с учетом количества уроков. При его формировании важно учитывать, как меняется умственная работоспособность детей в течение дня и недели, а также сложность учебных предметов. Грамотно организованный учебный день помогает снизить риск переутомления и сохранить хорошее самочувствие и работоспособность школьников.

Основные санитарные требования к организации обучения установлены СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

### **Как организуется учебный день**

Уроки должны начинаться не ранее 8:00. Нулевые уроки и обучение в три смены не допускаются. Занятия во вторую смену должны завершаться не позднее 19:00.

Продолжительность урока составляет:

- для 1-х классов не более 40 минут;
- для 2–11-х классов не более 45 минут.

Перемены между уроками должны длиться не менее 10 минут. После второго или третьего урока предусматривается большая перемена продолжительностью 20–30 минут. Допускается также установить две перемены по 20 минут после второго и третьего уроков.

Факультативы и дополнительные занятия рекомендуется проводить в дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между последним уроком и дополнительным занятием должен быть перерыв не менее 20 минут.

## **Допустимая нагрузка**

Недельная учебная нагрузка должна распределяться равномерно. Максимальное количество уроков в течение дня составляет:

- 1-й класс: не более 4 уроков, один раз в неделю допускается 5 уроков за счет физической культуры;
- 2–4-е классы: не более 5 уроков, один раз в неделю допускается 6 уроков за счет физической культуры;
- 5–6-е классы: не более 6 уроков;
- 7–11-е классы: не более 7 уроков.

## **Особенности обучения первоклассников**

Для учеников 1-х классов предусмотрены дополнительные требования. Обучение проводится только в первую смену и при пятидневной учебной неделе.

В сентябре и октябре продолжительность уроков составляет 35 минут, проводится по три урока в день. В ноябре и декабре дети занимаются по четыре урока продолжительностью 35 минут. С января по май проводится по четыре урока продолжительностью 40 минут.

В течение учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут. Кроме того, при четвертном режиме обучения первоклассникам предоставляются дополнительные каникулы в середине третьей четверти.

## **Как снизить риск переутомления**

Для профилактики переутомления в середине учебной недели должен быть

предусмотрен облегченный учебный день, как правило, в среду или четверг.

При проведении государственной итоговой аттестации также учитывается необходимость отдыха школьников: в один день нельзя проводить более одного экзамена, а между экзаменами должно пройти не менее двух календарных дней.

Таким образом, расписание в школе должно учитывать не только образовательные задачи, но и возрастные особенности детей, их работоспособность и необходимость полноценного отдыха.