В школе нет мелочей, все важно, все сказывается на со-стоянии и здоровье ребенка.

Ученик проводит в школе значительную часть своего времени. Успешность обучения, физическое и умственное развитие, состояние здоровья детей во многом зависят от условий обучения. Учебная нагрузка должна быть такой, чтобы обеспечить нормальную деятельность коры головного мозга учащихся и высокий уровень работоспособности.

Управлением Роспотребнадзора по Республике Алтай в рамках контрольно-надзорных мероприятий образовательных учреждений проводится контроль соблюдения режима образовательной деятельности. Так в прошлом 2016-2017 учебном году в 10% из проверенных школ установлены нарушения гигиенических требований к расписанию занятий. По итогам проверок должностные лица привлечены к административной ответственности, выданы предписания об устранении выявленных нарушений в установленные сроки.

К примеру, в Майминской школе №1, в школе №13 г.Горно-Алтайска при составлении расписаний занятий не учтена динамика изменения работоспособности обучающихся: наиболее трудные предметы в расписании установлены уже с первых уроков, не предусмотрено снижение максимальной учебной нагрузки в течение недели.

В БОУ РА «Республиканский классический лицей» не было разработано расписание для факультативных занятий, что не позволяло определить объем нагрузки на обучающихся. Не обеспечена организация больших перемен по 20-30 минут, установлены только перемены по 15 минут, следовательно, восстановительные процессы в организме школьников происходить будут не должным образом.

Современными научными исследованиями 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 также 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, а в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу. 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.

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 пра-вилам, 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 продолжительнос-тью 45 минут.

Важно и соблюдение требований к продолжительности урока - (академический час) не более 45 минут.

Продолжительность перемен между уроками должно составлять не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) -20-30 минут. Перерыв между сменами должен составлять не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагополучной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут.

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.

Специалисты Роспотребнадзора по Республике Алтай призывают родителей школьников обращать особое внимание на организацию учебных занятий в школе и повышать роль родительского контроля в соблюдении гигиенических требований к режиму образовательной деятельности.