

Здоровый урок: как составить безопасное расписание

Сенцова Наталья Алексеевна

врач по гигиене детей и подростков Центра охраны здоровья
детей и подростков ГАПОУ СО «Свердловский областной
медицинский колледж»



Нормативная основа обучения



Основа здоровьесбережения в школе —
СП 2.4.3648-20 «Санитарно-
эпидемиологические требования к организациям
воспитания и обучения, отдыха и оздоровления
детей и молодежи»

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы
и требования к обеспечению безопасности и
(или) безвредности для человека факторов
среды обитания.

Они задают режим дня, нагрузку, длительность
уроков, перемен и домашних заданий, особенно
в 1 классе.

Первоклассники

21 час

при 5-дневной неделе — это верхняя граница учебной нагрузки в 1 классе.

СанПиН 1.2.3685-21

Для первоклассника важны один режим, начало уроков не ранее 8:00 и предельная недельная нагрузка без перегрузки.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 урока) - 20 - 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.



Ступенчатый режим адаптации первоклассника

Сентябрь–октябрь

Сентябрь–октябрь: только 3 урока по 35 минут. Режим мягко вводит ребенка в школьный ритм и снижает утомление в период адаптации.

Январь–май

Январь–май: 4 урока по 40 минут. В середине дня обязательна динамическая пауза не менее 40 минут.

Ноябрь–декабрь

Ноябрь–декабрь: нагрузка увеличивается до 4 уроков по 35 минут. Ребенок постепенно привыкает к учебному темпу без резкого скачка сложности.

Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

- Предоставляются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при четвертном режиме обучения. Возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей (триместров).
- При осуществлении присмотра и ухода в общеобразовательной организации в группах продленного дня должны быть созданы условия, включающие организацию полдника и прогулок для всех обучающихся, либо полдника, прогулок и дневного сна для детей первого года обучения.
- Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в среду или в четверг.
- Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.
- Для слабовидящих обучающихся 1-4 классов при различных видах учебной деятельности продолжительность непрерывной зрительной нагрузки не должна превышать 10 минут, для слабовидящих обучающихся, осваивающих образовательные программы основного общего и среднего общего образования - не более 15 минут.

Адаптация первоклассников

Эмоциональная безопасность первоклассника



Без отметок

- В первой четверти не фиксируйте оценки в дневнике: детям важнее словесная похвала, наклейки и ощущение, что ошибка не ведет к наказанию.

Право на ошибку

- Фраза «У нас можно ошибаться» снимает страх ответа и помогает ребенку слышать учителя, а не концентрироваться на возможной неудаче. Когда ребенок отвечает неправильно, говорите: «*Отличная версия! А теперь давай проверим, правда ли это*», а не «Неправильно, садись».

Спокойная реакция

Показывайте спокойный тон через «я-сообщения»: так вы учите ответственности без стыда и поддерживаете рабочую атмосферу в классе. Если ребенок балуется, не кричите: «*Ты мешаешь!*». Говорите: «*Мне очень трудно говорить, когда в классе шумно. Помогите мне, пожалуйста*».

Социализация (Коллектив без драк)

Первоклассники часто конфликтуют из-за неумения договариваться.



- **Учим просьбам:** В первые недели специально учите фразам: *«Можно мне посмотреть?»*, *«Дай, пожалуйста, когда закончишь»*, *«Я обиделся, потому что...»*. Прокручивайте эти сценки как игру-миниатюру на уроке.
- **Имена:** Первые 2 недели посвятите запоминанию имен. Ничего так не сближает класс, как игра «Снежный ком» (кто назовет имена всех по цепочке).
- **Работа в парах:** Не сажайте сильного со слабым (это порождает зависимость). Сажайте равных по силе, но меняйте пары, чтобы дети учились находить общий язык с разными характерами.

Адаптация к учебной деятельности (Интеллект)



- В 1 классе ведущая деятельность еще **игровая**. Без игры учить бесполезно.

Сюжет урока: Не «Тема: Цифра 3», а «Мы идем в гости к трем пороссятам, чтобы построить дом». Сюжет держит внимание гораздо дольше, чем обычная инструкция.

- **Устный счет без рук:** Просите считать шепотом или «про себя», показывая ответ пальцами или веером цифр. Это позволяет включить всех детей одновременно, а не ждать, пока вызовут одного.

- **Прием «Незнайка»:** Специально делайте ошибки на доске. «Ребята, я написала $2+3=6$. Это правильно? Помогите мне!» Дети обожают поправлять взрослых — это повышает самооценку и внимательность.

Недельный и дневной лимит учебной нагрузки

Максимальная дневная нагрузка зависит от класса и должна распределяться равномерно в течение недели.

Для начальной школы предельная нагрузка ниже, чем в основной и старшей школе; один дополнительный урок допустим только за счет физкультуры.

Уровень	Лимит в день
1 класс	4 урока
2–4 классы	5 уроков

СанПиН 1.2.3685-21

Регламент длительности уроков

Класс	Длительность	Сдвоенные уроки
1 класс	35/40 мин	нет
2–11 классы	до 45 мин	нет в 1–4

СанПиН 1.2.3685-21

Продолжительность урока и запрет на сдвоенные занятия защищают первоклассников от преждевременного утомления.

Чем младше ребенок, тем короче урок; исключение для сдвоенных занятий в 1–4 классах сделано только для физкультуры на лыжной подготовке и плавании.

Перемены как элемент профилактики переутомления



01

Короткие перемены



Между уроками ставят паузы не менее 10 минут, чтобы дети сменили позу, отдохнули и подготовились к следующей деятельности без нарастания усталости.

02

Большая перемена



Большая перемена после 2-го или 3-го урока длится 20–30 минут; вместо нее допустимы две перемены по 20 минут, если так удобнее организовать день.

03

Пауза между видами деятельности



Между урочной и внеурочной деятельностью нужна пауза не менее 30 минут, чтобы рабочий режим не переходил в перегрузку и сохранялась способность к дальнейшей учебе.

Что помогает снять напряжение



Две паузы на уроке

Первоклассникам на каждом уроке нужны две физкультминутки по 1,5–2 минуты. Обычно их включают на 10-й и 20-й минутах, когда внимание начинает снижаться.



Перерывы с книгой

С бумажными учебниками гимнастику для глаз переносят на перемены. Такой режим помогает чередовать зрительную нагрузку и восстановление без лишнего утомления.



Гигиена зрения с ЭСО

При работе с ЭСО гимнастика для глаз проводится во время занятий и перемен. Это снижает зрительное напряжение и поддерживает работоспособность на протяжении урока.

Нормативы домашних заданий

01

1 класс

В 1 классе домашние задания не задаются. Это позволяет сохранить щадящий режим и не переносить учебную перегрузку в семейное время.

03

Старшие классы

В старших классах домашняя работа может занимать до 3,5 часа. При этом она также должна быть соразмерна выполненному в классе объему.

02

Начальная школа

Во 2–3 классах допустимо до 1,5 часа, а в 4–5 классах — до 2 часов. Объем задания не должен превышать половины работы, выполненной в классе.

04

Принцип объема

Если задание слишком велико, оно нарушает баланс нагрузки. Для учителя важен не только срок, но и сопоставимость домашней и классной работы.

Расписание уроков

Расписание уроков — это не просто сетка занятий. Это инструмент управления работоспособностью и предотвращения переутомления. При его составлении необходимо учитывать два ключевых фактора: дневную и недельную динамику умственной работоспособности и шкалу трудности предметов.

Дневная динамика работоспособности

2-й и 3-й уроки

— это фаза устойчивой работоспособности.

В течение учебного дня работоспособность ребенка меняется.

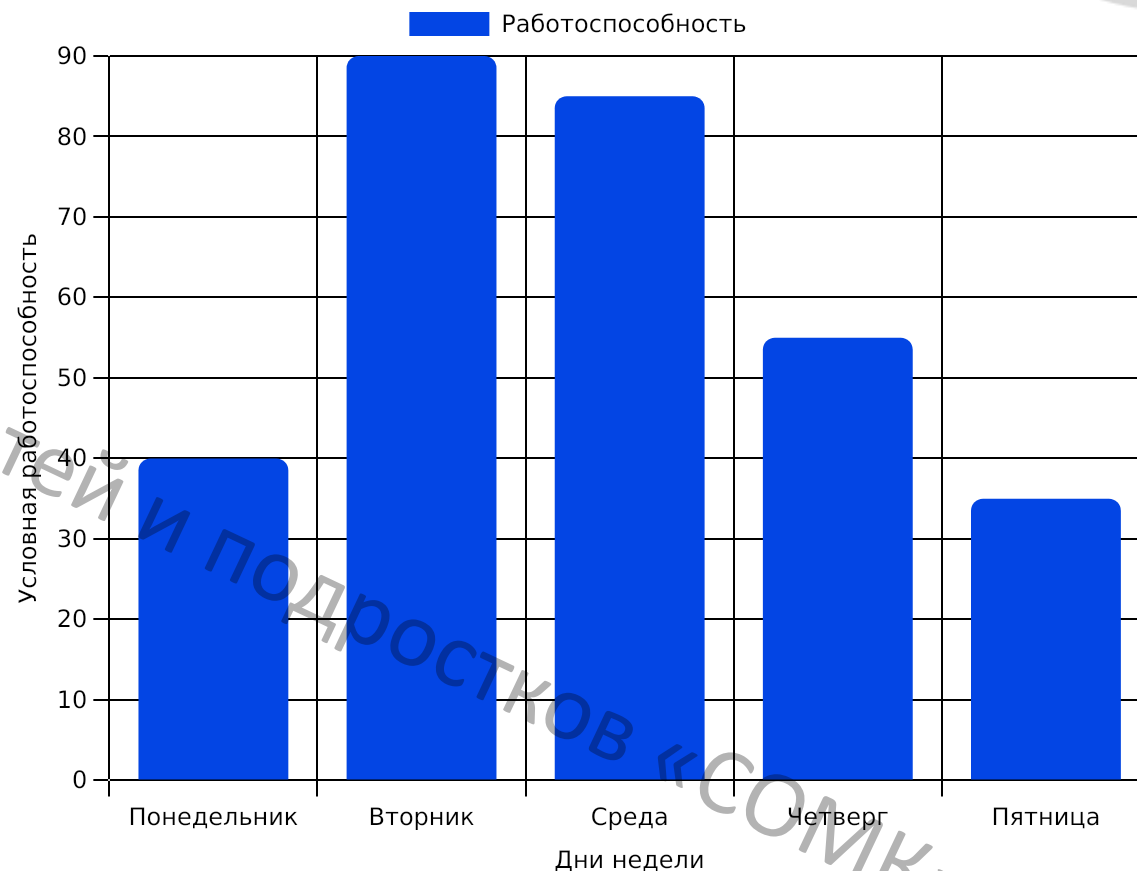
Наибольшая умственная активность приходится на второй и третий уроки — это так называемая фаза устойчивой работоспособности. Именно на эти уроки следует ставить самые сложные и трудные предметы по шкале трудности.

Контрольные работы рекомендуется проводить на 2-4-х уроках, когда работоспособность наиболее высокая.

Недельная динамика работоспособности

Расписание помогает распределить сложные предметы по самым продуктивным дням недели.

Вторник и среда — лучшие дни для сложных уроков; облегченный день нужен в среду или четверг.



Основные принципы составления расписания:

Самые трудные предметы необходимо ставить на 2-й и 3-й уроки .

Не сочетать два или три трудных предмета подряд — их необходимо чередовать с менее сложными (гуманитарные предметы чередовать с естественно-научными, математическими) .

Уроки физической культуры рекомендуется ставить последними. После физкультуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы .

В течение дня не должно проводиться более одной контрольной работы .

Шкала трудности предметов начальной школы

Предмет	Баллы	Уровень
Математика	8	макс.
Русский язык	7	высокая
Иностранный язык	7	высокая
Информатика	6	средняя
Окружающий мир	6	средняя
Физкультура	1	минимум

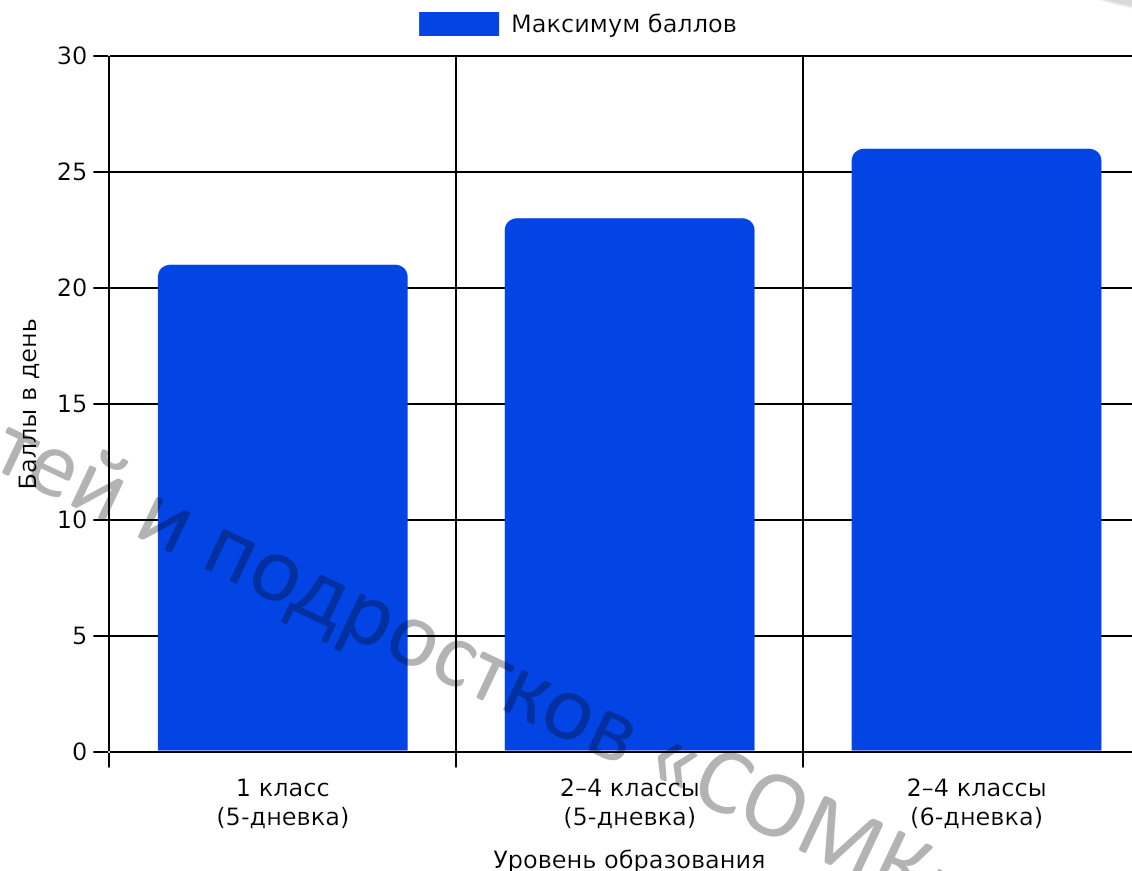
Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования

Учебные предметы		Количество баллов (по классам)				
		5	6	7	8	9
Физика		-	-	8	9	13
Химия		-	-	-	10	12
История		5	8	6	8	10
Иностранный язык		9	11	10	8	9
Математика	Математика	10	13	-	-	-
	Геометрия	-	-	12	10	8
	Алгебра	-	-	10	9	7
Природоведение		7	8	-	-	-
Биология		10	8	7	7	7
Литература		4	6	4	4	7
Информатика и ИКТ		4	10	4	7	7
Русский язык/Родной язык		8	12	11	7	6
География		-	7	6	6	5
Искусство	Изобразительное искусство	3	3	1	-	-
	Мировая художественная культура	-	-	8	5	5
	Музыка	2	1	1	1	-
Обществознание (включая экономику и право)		6	9	9	5	5
Технология		4	3	2	1	4
Черчение		-	-	-	5	4
Основы безопасности жизнедеятельности		1	2	3	3	3
Физическая культура		3	4	2	2	2

Дневной лимит суммарных баллов

Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня:

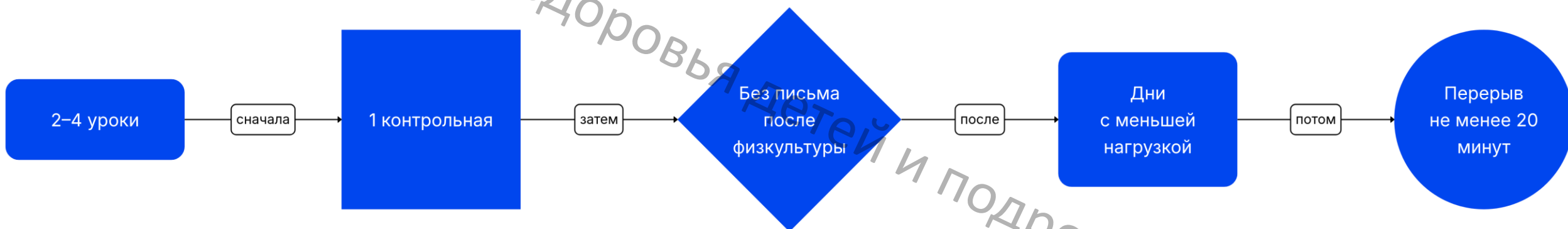
- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и один раз в неделю - 5 уроков, за счет урока физической культуры,
- для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры,
- для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков, для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.



Если сумма баллов за день превышает норматив, нагрузка считается **недопустимой** и требует пересмотра. Такой подход к составлению расписания — единственный научно обоснованный способ предотвратить переутомление учащихся

Как распределять контрольные и дополнительные занятия

СанПиН 1.2.3685-21: контрольные — на 2–4 уроках, не более одной в день; факультативы — в дни с меньшей обязательной нагрузкой.



- Занятия должны начинаться не ранее 8 часов утра. Проведение «нулевых» уроков строгойше запрещено.
- Обучение в три смены не допускается.
- Занятия второй смены должны заканчиваться не позднее 19 часов.

Здоровое расписание — основа успешного обучения

Здоровое расписание начинается с точного соблюдения санитарных норм и продолжается щадящим режимом для первоклассника. Тогда уроки, отдых и эмоциональная безопасность работают на результат.

