

РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ:

О подготовке школьников к новому учебному году и распределении образовательной нагрузки

В преддверии нового учебного года специалисты Роспотребнадзора рекомендуют родителям при выборе школьной формы отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, проводить для учеников 2-4 классов не более пяти уроков в день и находиться за компьютером не более 20-30 минут.

Форма для учеников должна быть изготовлена из воздухопроницаемого материала, устойчивого к потере цвета. Она должна обеспечивать достаточную вентиляцию пододежного пространства, которая в приоритетном отношении зависит от материала, из которого сшита школьная форма. В этой связи приоритет отдается одежде для обучающихся преимущественно состоящей из натуральных материалов, так как именно такая одежда обладает хорошими гигиеническими свойствами.

Согласно Техническим регламентам Таможенного союза, одежда для детей и подростков должна соответствовать биологическим и химическим требованиям - гигроскопичности (поглощение водяных паров) и воздухопроницаемости ткани. Также материалы школьной формы должны быть устойчивы к потере цвета при воздействии влаги, стирке и сухом трении.

Данные требования определяются необходимостью соответствовать погоде, месту проведения учебных занятий, температурному режиму в помещении, обеспечивать комфортный микроклимат пододежного пространства (температура, влажность, газовый состав и др.), хорошее самочувствие и работоспособность и направлены на реализацию основной задачи - сохранить здоровье обучающихся.

Несоответствие детской одежды вышеперечисленным требованиям может привести к простудным заболеваниям, а иногда и к проблемам с кожей. Научные исследования доказывают, что при содержании в пододежном пространстве более 0,07% углекислоты газообмен через кожу и самочувствие ребенка ухудшаются.

Также Роспотребнадзор отмечает необходимость равномерно распределять нагрузку для учащихся. Специалисты считают оптимальным проводить не более пяти уроков в день у учащихся 2-4 классов для сохранения трудоспособности. При этом, расписание должно составляться с учетом сложности предметов.

Образовательная недельная нагрузка должна равномерно распределяться в течение учебной недели в зависимости от класса (от 21 академического часа для 1-го класса до 37 академических часов для 10-11 классов), без учета времени на выполнение домашнего задания. Объем максимально допустимой

аудиторной недельной нагрузки в течение дня составляет: для обучающихся первых классов - не должен превышать четырех уроков; для обучающихся 2-4 классов - не более пяти уроков.

Для школьников 5-6 классов оптимальным считается не более шести уроков, 7-11 классов - не более семи. При составлении расписания уроков рекомендуется учитывать дневную и недельную умственную работоспособность учеников, а также трудность предметов. Кроме того, четверг и пятница должны быть облегченными для предупреждения переутомления. При составлении расписания уроков чередуют различные по сложности предметы в течение дня и недели. Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы проводятся на 2 уроке; 2-4 классов - 2-3 уроках; для обучающихся 5-11 классов - на 2-4 уроках.

Отмечается также, что число часов, для освоения учебного плана, в совокупности не должно превышать величину недельной образовательной нагрузки.

Роспотребнадзор напоминает, что за компьютером учащиеся старших классов могут находиться не более 35 минут, для первоклассников — 20 минут.

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1-2 классов - не более 20 минут, для учащихся 3-4 классов - не более 25 минут, для учащихся 5-6 классов - не более 30 минут, для учащихся 7-11 классов - 35 минут.

Согласно требованиям санитарных правил, непрерывное использование интерактивных досок на уроках не должно превышать пяти минут среди учащихся 1-4 классов и 10 минут в 5-11. Суммарная продолжительность использования интерактивной доски на уроках в 1-2 классах составляет не более 25 минут, 3-4 классах и старше - не более 30 минут при соблюдении гигиенически рациональной организации урока.

Работу с гаджетами рекомендуется чередовать с другими видами деятельности - чтением или письмом. Для профилактики утомления также должна проводиться гимнастика для глаз.

По материалам ФС Роспотребнадзора

<https://www.rosпотребнадзор.ru/activities/recommendations/>