**Требования к режиму образовательного процесса.**

С началом нового учебного года у школьников изменяется режим жизнедеятельности - вместо летнего отдыха дети вовлекаются в образовательный процесс.

Для сохранения здоровья школьников в этот сложный период, обеспечения правильного режима учебы и отдыха, предусмотрены гигиенические требования к режиму образовательного процесса, включающего расписание обязательных уроков, расписание факультативных занятий, расписание продолжительности перемен между уроками и сменами, с которыми должны быть знакомы и родители учеников.

Так, учащимся 1-х классов разрешается учиться только 5 дней в неделю, не более 4-х уроков в день и только 1 день 5 уроков за счет урока физкультуры. При этом не должно производиться балльное оценивание знаний и выдаваться домашние задания.

Кроме того, имеются дополнительные требования к режиму обучения первоклассников:

- использование "ступенчатого" режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре - декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; в январе - мае - по 4 урока по 40 минут каждый);

- рекомендовано организовывать в середине учебного дня динамическую паузу продолжительностью не менее 40 минут;

- предусматриваются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

В общеобразовательных организациях, работающих в две смены, обучение 1-х, 5-х, а также выпускных 9-х и 11-х классов и классов компенсирующего обучения должно быть организовано только в первую смену. Обучение в 3 смены в общеобразовательных организациях не допускается.

Образовательная недельная нагрузка должна быть распределена в течение учебной недели, так, чтобы объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня составлял (в академических часах): 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.

Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана общеобразовательной организации, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки.

Величину недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность, должна быть: при шестидневной учебной неделе – во 2-4-х классах – 26 часов; в 5-х классах – 32 часа, в 6-х классах – 33 часа, в 7-х классах – 35 часов, в 8-9-х классах – 36 часов, в 10-11-х классах – 37 часов. При пятидневной учебной неделе количество часов уменьшается на 3 часа соответственно.

Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу.

Расписание уроков должно быть составлено отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия должны планироваться на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

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

Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3 уроков физической культуры в неделю. Заменять уроки физической культуры другими предметами нельзя.

Школьникам со 2-ого по 11-ый класс каждый день выдаются домашние задания, к которым также установлены гигиенические требования. Так, объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 - 3 классах - 1,5 ч, в 4 - 5 классах - 2 ч, в 6 - 8 классах - 2,5 ч, в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.

И, конечно, все школьники ежедневно носят в своих портфелях учебники, тетради, письменные принадлежности и многое другое. Рекомендованный вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей должен составлять: для учащихся 1 - 2-х классов – не более 1,5 кг, 3 - 4-х классов – не более 2 кг, - 5 - 6-х – не более 2,5 кг, 7 - 8-х –не более 3,5 кг, 9 - 11-х – не более 4,0 кг. В целях профилактики нарушения осанки обучающихся, рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в общеобразовательном учреждении, второй - для приготовления домашних заданий.

**О требованиях безопасности, предъявляемых к учебным изданиям, ученическим портфелям и ранцам для детей и подростков**

 ФФБУЗ "ЦГиЭ в РО" в г. Белая Калитва информирует, что Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в преддверии нового 2018-2019 учебного года напоминает родителям, что требования безопасности, предъявляемые к учебным изданиям, ученическим портфелям и ранцам для детей и подростков, установлены положениями:

 - Закона Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 "О защите прав потребителей",

 - Федерального закона от 30 марта 1999 года № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения",

 - технического регламента Таможенного союза "О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков" (ТР ТС 007/2011),

 - санитарных правил СанПиН 2.4.7.1166-02 "Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к изданиям учебным для общего и начального профессионального образования".

 Основные гигиенические требования к учебным изданиям предъявляются к качеству бумаги и полиграфических материалов, печати, набора, формата, переплета, предъявляются требования к весу и шрифтовому оформлению с целью обеспечения удобочитаемости и соответствия веса изданий функциональным возможностям организма учащихся в целях снижения зрительной нагрузки в процессе чтения, предупреждения развития зрительного и общего утомления.

 Важно отметить, что особое внимание необходимо уделять качеству учебного издания для детей младшего школьного возраста, что связано с возрастными особенностями функции зрительного анализатора, адаптацией нервной системы к образовательному процессу, развитием у них навыка чтения.

 Учебная литература должна отвечать возложенным на нее задачам, но при этом обеспечивать сохранение здоровья подрастающего поколения.

 Требования к школьным учебникам касаются как веса, так и оформления книг. Появление множества обучающих программ привело к тому, что школьные учебники приобрели самые различные форматы и расцветки. Количество страниц в учебниках год от года растет, книги тяжелеют. При этом, максимальный вес учебника не должен превышать: - 300 г для 1 - 4 классов;

 - 400 г для 5 - 6 классов;

 - 500 г для 7 - 9 классов;

 - 600 г для 10 - 11 классов.

 На современном этапе актуальной проблемой здоровья у детей стала про-блема формирования и сохранения красивой фигуры и правильной осанки тела. Важным аспектом является выбор ранца или ученического портфеля, соответствующего требованиям.

 Техническим регламентом Таможенного союза "О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков" (ТР ТС 007/2011) регламентируются размеры, вес, конструкция, показатели санитарно-химической, токсикологической безопасности материалов, из которых из-готовлены ученические портфели и ранцы.

 Маркировка ученических ранцев и портфелей и рюкзаков должна содержать информацию о возрасте пользователя. Вес портфелей, школьных ранцев и аналогичных изделий должен быть для обучающихся начальных классов не более 700 грамм и для обучающихся средних и старших классов - не более 1000 грамм.

 Ученические ранцы для детей младшего школьного возраста должны быть снабжены формоустойчивой спинкой, обеспечивающей его полное прилегание к спине обучающегося и равномерное распределение веса.

 Требования, предъявляемые к размерам изделий для учащихся начальных классов, следующие:

 - длина (высота) - 300 - 360 мм,

 - высота передней стенки - 220 - 260 мм,

 - ширина - 60 - 100 мм,

 - длина плечевого ремня - не менее 600 - 700 мм,

 - ширина плечевого ремня в верхней части (на протяжении 400 - 450 мм) - не менее 35 - 40 мм.

 Допускается увеличение размеров не более чем на 30 мм.

 В качестве ориентировочного теста для проверки соответствия веса ранца с учебниками и тетрадями нормативным требованиям используется вычисление отношения веса ранца к весу ребенка. Оптимальное соотношение составляет 1:10. Такой подход учитывает и индивидуальные возможности ребенка.

 Кроме того ученические портфели и ранцы должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготовляться из материалов контрастных цветов.

 Желаем успехов в выборе учебных изданий и ученических портфелей!