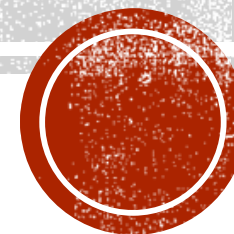


**«МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОПТИМИЗАЦИИ
УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ»**

МР 2.4.0331-23 ОТ 10.11.2023



ГЛАВНЫМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ САНИТАРНЫМ ВРАЧОМ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ УТВЕРЖДЕНЫ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (МР 2.4.0331-23 ОТ 10.11.2023)

- Методические рекомендации содержат комплекс предложений по организации мероприятий по оптимизации образовательной нагрузки для обучающихся, осваивающих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования с учетом санитарно-эпидемиологических требований, а также рекомендации по организации образовательного процесса, в том числе с использованием образовательных технологий и режимов обучения, способствующих снижению утомления от учебных занятий.

Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование
Российской Федерации

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Методические рекомендации
МР 2.4. 0331 -23



П. 1.2. Общеобразовательные организации (далее — образовательные организации) создают условия для охраны здоровья обучающихся⁴, в том числе за счет обеспечения рациональной организации образовательного процесса, определения оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий⁵.

- **ФОП** (для пяти и шестидневной учебной недели, определена максимальная аудиторная нагрузка, состав и структура предметных областей);
- Организация обучения осуществляется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями (регламентировано начало и окончание учебных занятий, продолжительность уроков и перемен, выполнения домашних заданий; определены учебные и каникулярные периоды; условия использования ТСО и т.п.)
- Образовательная организация должна осуществлять меры по соблюдению требований санитарного законодательства и по профилактике заболеваний, сохранению и укреплению здоровья обучающихся.



АДАПТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КЛАССА К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ

- постепенное увеличение продолжительности урока с 35 минут до 40 минут и недельной образовательной нагрузки с 3-х до 4-х уроков в день в течение первого полугодия;
- организация дневного сна в режиме дня;
- дополнительные недельные каникулы в течение года.



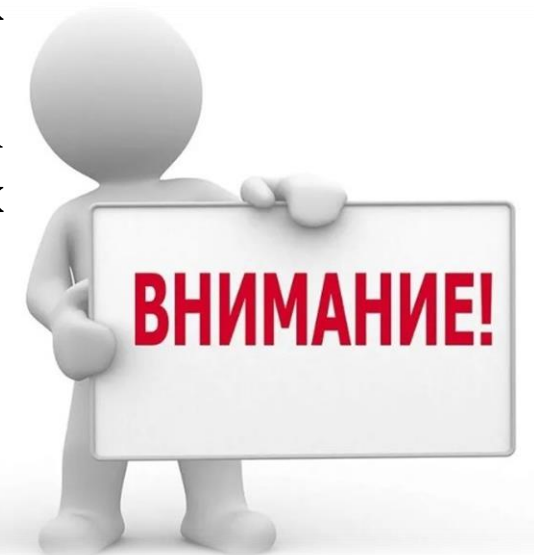
ПОСТРОЕНИЕ УРОКА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОРГАНИЗОВЫВАТЬ С УЧЁТОМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕБЁНКА

- ☞ период вработывания – начало урока, учебной недели или период после каникулярного отдыха, когда снижена продуктивность учебной деятельности. Проводите подготовительную часть урока в течение 7–10 минут, во время которых выполняйте упражнения или проверку домашних заданий, повторение ранее пройденного материала;
- ☞ период наиболее высокой умственной работоспособности – середина урока, когда надо излагать новый материал, проводить контрольные и проверочные работы. Это основная часть урока, длится 25–30 минут.
- ☞ период утомления – проявляются начальные признаки утомления: частое отвлечение, двигательное беспокойство, рассеянность внимания. На этот период отведите заключительную часть урока продолжительностью 5–7 минут.



В РЕЖИМ УЧЕБНОГО ДНЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВКЛЮЧАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

- В середине занятия рекомендуется 2-х минутный перерыв для проведения комплекса упражнений с целью профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.
- Для восстановления функционального состояния организма обучающихся после урока организуются перемены, во время которых рекомендуется организовывать подвижные игры, активный отдых.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМА ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

■ Рекомендуется минимизировать продолжительность выполнения домашних заданий, не превышая

- в 1 классе — 1,0 часа,
- во 2—3-м классах — 1,5 часов,
- в 4—5-х классах — 2,0 часов,
- в 6- 8-х классах — 2,5 часов,
- в 9—11-х классах — 3,5 часов.



- При подготовке объема домашней работы к следующему учебному дню рекомендуется учитывать суммарный объем домашних заданий по всем предметам, их трудоемкость и временные затраты на выполнение.
- Минимизация заданий или полная их отмена при перегрузке обучающихся, после проведения контрольных и проверочных работ, в выходные дни, каникулы;
- Учет педагогом наличия заданий одновременно по другим общеобразовательным предметам;
- Использование педагогами индивидуальных заданий для обучающихся с учетом их уровня знаний, интересов;
- Практика межпредметных домашних заданий.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ РАСПИСАНИЯ

- Основными гигиеническими требованиями к составлению расписания уроков являются чередование разных видов деятельности и распределение учебных предметов в соответствии с дневной и недельной динамикой умственной работоспособности и трудностью учебных предметов.
- При составлении расписания уроков используются шкалы трудности учебных предметов в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями, в которых трудность каждого учебного предмета ранжируется в баллах.
- Учебная нагрузка распределяется с физиологической недельной кривой умственной работоспособности обучающихся: низкий уровень в понедельник и пятницу с нарастанием к середине недели (кроме варианта с «облегченным» днем, при котором наиболее высокие баллы приходятся на вторник и четверг при 5-дневной учебной неделе).
- Применяется два подхода к составлению расписания: — постепенное повышение суммарной трудности учебных предметов к середине недели с постепенным её снижением к концу недели; — распределение трудности учебных предметов с организацией облегченного дня в середине недели.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ РАСПИСАНИЯ

- Уроки с динамическим компонентом (например, уроки физической культуры, ритмики) рекомендуется включать после урока с высоким рангом трудности.
- Для обучающихся 1-4-х классов сдваивание уроков по одному учебному предмету не проводят, за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке или плаванию.
- После уроков физической культуры не рекомендуются уроки с контрольными, проверочными и диагностическими работами.
- Проверочные и контрольные работы рекомендуется проводить на 2-4-х уроках в середине учебной недели.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

- Гигиенически рациональный, соответствующий возрастным особенностям детей режим дня, предусматривающий достаточное время для чередование всех необходимых компонентов жизнедеятельности, способствует нормальному росту и развитию детей, сохранению благоприятного эмоционального состояния и интереса к учебной и творческой деятельности, обеспечению устойчивой умственной работоспособности на протяжении всего периода бодрствования.
- Рекомендуется ложиться спать и вставать в одно время в выходные и в будние дни:
 - обучающимся 1—4-х классов — не позднее 21:00 часа;
 - обучающимся 5—9-х классов — не позднее 22:00 часов;
 - обучающимся 10—11-х классов — не позднее 23:00 часов
- Рекомендуемая продолжительность сна меняется с возрастом и составляет для детей 7—10 лет — 11—10 часов, 11—14 лет — 10—9 часов, 15—17 лет — 9,0—8,5 часов, но не менее продолжительности, установленной санитарно-эпидемиологическими требованиями.
- Не менее чем за час до сна не рекомендуется использовать устройства, оснащенные экраном.
- Систематическое нарушение ритма «сна-бодрствования» в будние и выходные дни неблагоприятно влияет на здоровье и успеваемость обучающихся.



ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ И ПРОГУЛОК ОБУЧАЮЩИХСЯ

- В режиме дня рекомендуется предусматривать 5-6-разовое питание (завтрак, возможен второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин).
- Интервалы между приемами пищи детей и подростков рекомендуется делать не менее 3 часов, но не более 4 часов.
- Перед началом выполнения домашних заданий, после их выполнения и перед сном детям рекомендуется прогулка на воздухе.
- Для обучающихся до 7 лет ежедневная общая продолжительность пребывания на воздухе составляет не менее 3 часов, старше 7 лет — не менее 2 часов.



ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ



- В период подготовки к экзаменам рекомендуется соблюдать привычный для обучающегося режим дня, в том числе время пробуждения и отхода ко сну, 5-6-разовое питание, пребывание на свежем воздухе, двигательную активность.
- Через каждые 45 минут занятий рекомендуется организовывать перерывы продолжительностью 10—15 минут, для поддержания работоспособности рекомендуется выполнение упражнений для снятия статического и зрительного напряжения, проветривание помещения.
- После 2,5—3 часов занятий по подготовке к экзаменам рекомендуется второй завтрак и отдых на воздухе.
- После отдыха занятия продолжаются в течение 3 часов. Затем следуют обед и 2,5—3-часовой отдых (сон, прогулка).
- В 16 часов занятия возобновляются на 2—3 часа.
- Для профилактики экзаменационного стресса обучающимся необходима полноценная информация о процедуре экзамена, психологическая поддержка со стороны педагогов, психологов (например, тренинги для обучения приемам снятия тревожности, выработке индивидуальной стратегии с учетом личностных особенностей), доброжелательное отношение родителей (устранение конфликтов и смены режима дня, изменение социального статуса семьи и местожительства).



МР 2.4.0331-23 СОДЕРЖАТ:

- Рекомендуемые формы двигательной активности в режиме дня
- Упражнения, рекомендуемые для включения в физкультминутки
- Примеры расчета распределения трудности учебных предметов в динамике учебной недели
- Примеры расписания уроков для обучающихся начального, основного и среднего общего образования.
- Рекомендуемые варианты режима работы ГПД
- Нормативно-методические документы.

