

Шпаргалка для родителей: список правил и нормативов, которые должна соблюдать каждая школа

Они обязательны для всех



Каникулы заканчиваются, и скоро дети вернутся в школы. Или не вернутся — окончательное решение о том, как будут проходить занятия, примут [с учетом эпидемиологической ситуации в конкретном регионе](#). Но рано или поздно школьники всё равно попадут в свои классы и будут учиться по прежним правилам. Какие они, эти правила? Мало кто знает их все. А ведь в школе всё регламентировано: от позы ученика при письме до частоты подстригания деревьев в саду.

Расписано по минутам

Все занятия в школе строго регламентированы по времени. Это касается и продолжительности уроков, и их количества, и даже объемов домашнего задания. Длина одного урока равна для всех: максимум — 45 минут. Исключение сделали для первоклашек — у них один урок не больше 40 минут.

Продолжительность перемен тоже регламентирована: между уроками должно быть не меньше 10 минут. Большую переменную ставят после 2-го или 3-го урока, и длится она 20–30 минут. Вместо одной большой перемены может быть две — по 20 минут каждая.

Прописаны в СанПиНе и требования к расписанию школьников. Начинаться учебный день должен не раньше 8 утра, и никаких нулевых уроков! Если школа работает в две смены, то 1-е, 5-е, 9-е и 11-е классы должны учиться в первую. А если это лицей, гимназия или школа с углубленным изучением каких-либо предметов, то в первую смену должны учиться все. Ограничена и максимальная нагрузка: в 1-м классе — 4 урока, во 2–4-м — 5, в 5–6-м — 6, в 7–11-м — 7.

Сколько уроков должно быть у школьников*

Класс	Шестидневка	Пятидневка
1	запрещена	21
2–4	26	23
5	32	29
6	33	30
7	35	32
8–9	36	33
10–11	37	34

*максимум в неделю
Источник: СанПиН 2.4.2.2821-10

Сеть городских порталов
HEARST SHKULEV Digital

При этом количество домашней работы тоже ограничено. Заданий должно быть столько, чтобы на их выполнение во 2-3-х классах уходило не больше 1,5 часа в день, в 4–5-х классах — 2 часов, в 6–8-х классах — 2,5 часа, в 9–11-х классах — 3,5 часа. Приступать к выполнению домашних заданий рекомендуется в 15–16 часов.

Время сдавать контрольные

В СанПиНе прописаны не только занятость школьника, но и отчасти распорядок его дня. Например, при составлении расписания уроков педагоги должны чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели. Для младших школьников математику, русский и иностранный языки, окружающий мир и информатику рекомендуют перемешивать с уроками музыки, ИЗО, технологии и физкультуры. Ребятам постарше советуют

чередовать предметы естественно-математического профиля с гуманитарными.

— Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2-м уроке; 2–4-х классов — 2–3-м уроке; для обучающихся 5–11-х классов — на 2–4-м уроке.

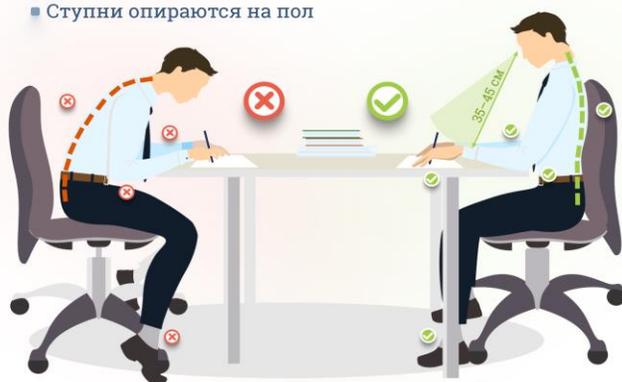
Есть и еще одно ограничение: в течение одного дня нельзя проводить больше одной контрольной работы. Они должны проходить во время 2-го, 3-го или 4-го урока.

Во время урока учитель должен чередовать различные виды учебной деятельности — чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и так далее. В 1–4-х классах дети не должны заниматься одним и тем же дольше 10

минут, после 5-го класса — 15 минут. При этом есть еще и ограничения на работу с техническими устройствами, которые почему-то отличаются. Например, аудиозапись на уроке можно слушать в старших классах 25 минут подряд.

Как правильно сидеть на уроках по версии санврачей

- Расстояние от глаз до тетради:
1–4-й классы – 25–35 см,
5–11-й классы – 30–45 см
- На спинку стула **опираемся** поясницей
- На тетради лежит правая рука и пальцы левой
- Предплечья **свободно лежат** на столе
- Между грудью и столом помещается ладонь
- Ступни опираются на пол



Источник: СанПиН 2.4.2.2821-10

Сеть городских порталов
HEARST SHKULEV Digital

Сидим по СанПиНу

Многие помнят, что в школе учителя заставляли сидеть правильно, но не все знают, что такая их обязанность закреплена в документах. Педагог должен научить школьника сидеть, как полагается: глубоко на стуле,

ровно держа корпус и голову, согнув ноги в коленях. Ступни должны опираться на пол, предплечья — свободно лежать на столе. Правильное расстояние от глаз до тетради или книги зависит от возраста: не меньше 25–35 см — у

учеников 1–4-х классов и не меньше 30–45 см — у учеников 5–11-х классов. При письме нужно опираться на спинку стула поясницей, при объяснении учителя — еще и подлопаточной частью спины.

Сидячий образ жизни никому не на пользу, поэтому у школьников есть физкультура. Согласно СанПиНу, она нужна «для удовлетворения биологической потребности в движении», поэтому в неделю должно быть не меньше 3 уроков, вне зависимости от того, в каком классе учатся дети. Заменять уроки физической культуры другими предметами нельзя.

Школьников делят по состоянию здоровья на группы: основную, подготовительную и специальную. Это делает врач. Все занятия учеников подготовительной и специальной групп нужно проводить со снижением нагрузки и учетом заключения врача. При этом ко всем тестам, соревнованиям и турпоходам медработник допускает детей отдельно, вне зависимости от того, к какой группе они относятся. На соревнованиях и на занятиях в бассейнах медик должен присутствовать обязательно.

Ранец — на весы

Он должен иметь широкие лямки (4–4,5 см) и достаточно устойчивую форму, которая обеспечивает плотное прилегание рюкзака к спине ребенка и равномерное распределение веса. Материал, из которого ранец изготовлен, должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки. Вес ранца без учебников для учеников 1–4-х классов должен быть не более 700 г, для учеников средних и старших классов должен быть не более 1000 г.



Сколько должен весить рюкзак школьника

Классы	Вес ранца кг	Вес учебников кг
1–2	0,7	1,5
3–4	0,7	2
5–6	1	2,5
7–8	1	3,5
9–11	1	4

Источник: Роспотребнадзор
Сеть городских порталов
HEARST SHKULEV Digital

Ограничения в связи с пандемией

В этом году в школах есть и дополнительные правила, связанные с пандемией коронавируса. Роспотребнадзор выпустил для этого специальные методические рекомендации, которые придется соблюдать всем образовательным учреждениям. За каждым классом должен быть закреплен отдельный кабинет, где дети и будут учиться — теперь по кабинетам ходят не школьники, а учителя. По утрам всем детям и учителям будут измерять температуру. Если у кого-то обнаружат признаки ОРВИ, его должны изолировать до прибытия родителей или скорой помощи.

Перемены и уроки у разных классов должны начинаться в разное время, чтобы школьники меньше чихали друг на друга. Общаться на переменах ученикам из разных классов запрещено.

Классы и другие школьные помещения должны регулярно дезинфицироваться и проветриваться после каждого урока. На входе в школу и в туалетах должны быть установлены дозаторы с антисептиком. Про маски и перчатки в документе Роспотребнадзора ничего не сказано, но во всех школах будет предоставлена возможность воспользоваться средствами индивидуальной защиты.
