

Памятка по адаптации первоклассников

I. Согласно требованиям СанПиН 2.4.2. 3648-20 пункт 3.4.16.от 28.08.2020 года при реализации образовательных программ должны соблюдаться следующие санитарно-эпидемиологические требования:

- при составлении расписания уроков недельная нагрузка для обучающихся 1-х классов не должна превышать 4 урока и 1 день в неделю 5 уроков, за счет физической культуры.
- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену.
- 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; январь-май по 4 урока по 40 минут каждый);
- рекомендуется организовать в середине учебного дня динамическую паузу продолжительностью не менее 40 минут;
- с целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз.