

О недопустимости перегрузок обучающихся начальной школы **Письмо Министерства общего и профессионального образования РФ** **от 22 февраля 1999 г. № 220/11–12**

В последние годы наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами много говорится об отрицательном влиянии школы на здоровье детей. Специалисты считают, что от 20 до 40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей, связаны со школой.

По данным разных исследований за последнее десятилетие, здоровы лишь 5–25% школьников. Минздравом России называются следующие цифры по 1998 году: в начальной школе здоровы 11–12% детей, в основной — 8%, в средней — 5%, при этом 79% детей имеют пограничные нарушения психического здоровья.

По данным Института возрастной физиологии РАО, в школу приходит около 20% детей, имеющих нарушения психического здоровья пограничного характера, но уже к концу первого класса их число увеличивается до 60–70%. Сильное влияние в этом случае оказывает школа, т.к. в школе ребёнок проводит 70% времени бодрствования в течение многих лет обучения.

По данным этого же института, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения и осанки, в 4 раза — психоневрологических отклонений, в 3 раза — патология органов пищеварения.

Причём отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объёма и интенсивности учебной нагрузки. Это доказывает, что ухудшение здоровья школьников в значительной мере связано с интенсификацией учебного процесса, перегрузками и переутомлением. В целях нормализации учебной нагрузки и недопущения перегрузок обучающихся Минобразования России обращает внимание руководителей органов управления образованием и образовательных учреждений на необходимость внимательного отношения к этому вопросу и выполнения нормативных актов, направленных на здоровьесберегающую организацию учебного процесса.

1. Приказом Минобразования России от 9 февраля 1998 г. № 322 утверждён Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, определяющий максимальный объём учебной нагрузки обучающихся.

Для всех общеобразовательных учреждений, независимо от языка обучения, устанавливается следующее максимально допустимое количество часов в неделю с учётом её продолжительности:

Максимально допустимое количество часов в неделю при разной её продолжительности

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в часах	
	при 6-дневной неделе	при 5-дневной неделе
	4-летняя начальная школа	
1	22	20
2–4	25	22
	3-летняя начальная школа	
1–3	25	22

Часы факультативных, групповых и индивидуальных занятий в школах должны входить в объём максимально допустимой нагрузки обучающихся.

Обязательная нагрузка обучающихся начальной школы для общеобразовательных учреждений региона определяется региональными органами управления образованием. При этом обязательная нагрузка не может превышать предельно допустимую.

Школьное расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных и последним уроком обязательных занятий устраивается перерыв продолжительностью в 45 минут.

Школьное расписание уроков следует строить с учётом хода дневной и недельной кривой умственной работоспособности обучающихся. Для младших школьников основные предметы рекомендуется проводить на 2–3-м уроках, а наибольший объём учебной нагрузки должен приходиться на вторник или среду. Контрольные работы следует проводить на 2–4-м уроках в середине учебной недели.

При составлении расписания уроков необходимо чередовать в течение дня и недели для младших школьников основные предметы с уроками музыки, изо, труда, физкультуры.

2. Учебные занятия в школах рекомендуется начинать не ранее 8 часов.

Продолжительность урока в школах не должна превышать 45 минут.

В целях облегчения процесса адаптации детей к требованиям школы в первых классах следует применять “ступенчатый” режим учебных занятий с постепенным наращиванием учебной нагрузки:

— в сентябре — 3 урока 35-минутной продолжительности;

— с октября — 4 урока по 35 минут каждый;

— со второго полугодия — по таблице максимально допустимого количества часов.

Сильно увеличивают нагрузку детей двоянные уроки по одному предмету и нулевые уроки. Поэтому в начальной школе не допускается проведение нулевых и двоянных уроков.

В общеобразовательных учреждениях, работающих в несколько смен, младшие школьники должны обучаться в первую смену.

3. При использовании в общеобразовательных учреждениях аудиовизуальных технических средств обучения (ТСО) длительность их непрерывного применения в учебном процессе устанавливается следующая:

Классы	Длительность просмотра (мин.)		
	диафильмов, диапозитивов	кинофильмов	телепередач
1–2	7–15	15–20	15
3–4	15–20	15–20	20

В течение недели не рекомендуется проводить более 3–4-х уроков с применением ТСО.

4. На занятиях трудом следует чередовать различные по характеру задания. Недопустимо на уроке выполнение одного вида деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы, если она длится весь урок.

Продолжительность непрерывной работы с бумагой, картоном, тканью для учащихся первых классов — не более 5 минут, 2–3-х классов — 5–7 минут, 4-х классов — 10 минут, а при работе с деревом и проволокой — не более 4–5 минут.

5. Для восстановления работоспособности в течение дня рекомендуется устанавливать продолжительность перемен между уроками для обучающихся начальной школы не менее 10 минут, большой перемены (после 2-го или 3-го урока) — 30 минут; вместо одной большой перемены после 2-го и 3-го уроков допускается устраивать две перемены по 20 минут каждая.

Перемены следует проводить при максимальном использовании свежего воздуха, в подвижных играх.

При проведении ежедневной динамической паузы разрешается удлинять большую перемену до 45 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательных видов деятельности учащихся на пришкольной спортплощадке, в спортивном зале или в оборудованных тренажёрами рекреациях.

6. Для обучающихся в 1-х классах в течение года устанавливаются дополнительные

недельные каникулы.

7. Чтобы избежать перегрузок и утомления детей в начальной школе, плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам не должна превышать 80%. С целью профилактики утомляемости, нарушения осанки, зрения учащихся должны проводиться на уроках физкультминутки и гимнастика для глаз при обучении письму, чтению, математике.

8. В оздоровительных целях общеобразовательным учреждениям рекомендуется создавать условия для удовлетворения биологической потребности школьников в движении. Эта потребность может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности обучающихся в объёме не менее 2 часов. Такой объём двигательной активности складывается из участия школьников в комплексе мероприятий для каждой школы: в проведении гимнастики до учебных занятий, физкультминуток на уроках, подвижных игр на переменах, спортивного часа в группах продлённого дня, уроков физкультуры, внеклассных спортивных занятий, общешкольных соревнований и дней здоровья, самостоятельных занятий физкультурой.

С этой же целью в школьный компонент учебных планов для младших школьников необходимо включать предметы двигательного-активного характера.

9. Домашние задания даются обучающимся начальной школы с учётом возможности их выполнения в следующих пределах:

- в 1-м классе (со второго полугодия) — до 1 часа;
- во 2-м классе — до 1,5 часа;
- в 3–4-м классах — до 2 часов.

При этом учитываются индивидуальные психофизиологические особенности детей.

Для обеспечения полноценного отдыха детей в течение рабочей недели недопустимо давать домашние задания на понедельник.

10. В классах компенсирующего обучения количество учащихся не должно превышать 20 человек.

Продолжительность уроков в таких классах — не более 40 минут. Коррекционно-развивающие занятия должны входить в объём максимально допустимой недельной нагрузки, установленной для обучающихся каждого возраста.

Для сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели для обучающихся компенсирующих классов рекомендуется обеспечить облегчённый учебный день в середине недели, учитывая индивидуальные особенности детей, а также рекомендации врача и психолога.

С целью реабилитации здоровья и сокращения сроков адаптации к требованиям школы обучающиеся компенсирующих классов должны быть обеспечены в школе необходимой медико-педагогической помощью (психолог, педиатр, логопед), специально подготовленными педагогами, техническими и наглядными пособиями, подключением родителей к процессу обучения и развития детей.

11. В некоторых регионах России нарушается ст. 20 Закона РСФСР “О социальном развитии села”, в соответствии с которой обучение школьников разных лет начальных классов в сельских малокомплектных школах производится раздельно.

Согласно п.27 Типового положения об общеобразовательном учреждении, утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 31 августа 1994 года № 1008, количество и наполняемость классов общеобразовательного учреждения (включая малокомплектное), расположенного в сельской местности, определяются исходя из потребностей населения.

В малокомплектных школах, где со 2-го класса применяется программированное обучение с использованием звукотехнических средств, должна соблюдаться предельно допустимая длительность работы детей с программными материалами: на уроках письма во 2-м классе — не более 20 мин, в 3-м классе — не более 25 мин; на уроках математики во 2-м классе — не более 15 мин, в 3-м классе — не более 20 мин. На уроках чтения исполь-

зование звукотехнических средств допустимо только в качестве звуковых наглядных пособий.

12. Следует отметить, что в некоторых образовательных учреждениях в 4-х классах имеет место проведение так называемых переводных экзаменов, что создаёт стрессовую ситуацию и приводит к перегрузкам нервной системы детей младшего школьного возраста. В начальной школе итоговый контроль результатов обучения, как правило, осуществляется путём проведения итоговых контрольных работ по предметам четыре раза в год: за I, II, III учебные четверти и в конце года. При выставлении переводных отметок в 5-й класс следует отдавать предпочтение более высоким. Согласно п.4 ст. 17 Закона РФ “Об образовании” обучающиеся на ступени начального общего образования, не освоившие программу учебного года и имеющие академическую задолженность по двум и более предметам, по усмотрению их родителей (законных представителей) оставляются на повторное обучение или переводятся в классы компенсирующего обучения с меньшим числом обучающихся на одного педагогического работника образовательного учреждения. Обучающиеся, имеющие по итогам учебного года академическую задолженность по одному предмету, переводятся в следующий класс условно.

Первый заместитель министра А.Ф. КИСЕЛЁВ