

## **Приложение 2.2. Отсутствие учебных перегрузок обучающихся.**

Учебный план и расписание занятий составлено с учетом требований СанПиН. Дозируется д/з, соблюдаются перерывы между учебными занятиями и внеурочной деятельностью. [Ссылка на сайт.](#)

Учебная нагрузка учащихся соответствует санитарным нормам и правилам и не превышает предельно допустимых показателей. Отсутствие учебных перегрузок достигается путем обоснованного построения расписания. Учитываются максимальное приближение к санитарно-гигиеническим нормам, дни оптимальной работоспособности (вторник и четверг для 1-5 классов, среда и четверг для 8-11 классов), дневная динамика работоспособности (устойчивость работоспособности на 2-3 уроках). Особое внимание уделяется организационно-педагогическим условиям проведения урока: оптимальная занятость учебной деятельностью (60-80%), количество видов учебной деятельности на уроке - от 4 до 7, продолжительность видов деятельности не более 10 минут, (первой ступени - 5 минут), наличие физической или эмоциональной разрядки (минимум 2).

В образовательном процессе учитываются гигиенические факторы, влияющие на формирование здоровья, длительность применения аудиовизуальных средств (начальная школа - не более 15 минут, основная - 20-25 минут). Строго соблюдаются нормативы максимальной аудиторной нагрузки и нормативы времени, отводимого на выполнение обязательной части домашней работы, а также иные гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса, установленного санитарными правилами. Продолжительность учебной рабочей недели:

- 5 – ти дневная рабочая неделя в 1-4 классах, 5-6, классах, 7Е, 7З, 8 Г, 8 Д, 8Е.

- 6 – ти дневная рабочая неделя 7 А, 7 Б, 7В, 7Г, 7Д, 8А, 8Б, 8В, 9А, 9Б, 10 А, 10 Б, 10В, 11А, 11Б, 11В.

Учебные занятия в ГБОУ школа № 630 организуются в одну смену. Занятия дополнительного образования (кружки, секции), групп продленного дня, обязательные индивидуальные, групповые и элективные занятия организуются не ранее чем через 45 минут после основных занятий (1 час 30 минут для занятий внеурочной деятельности). Время на подготовку домашних заданий соблюдается. Объём домашних заданий такой, что затраты времени на его выполнение не превышает II-III классов-1,5 часов; для IV-V классов-2 часа; для VI-VII классов-2,5 часа; для IX-XI- до 3,5 часов. Педагоги используют в своей работе индивидуально-дифференцированный подход к обучающимся, соблюдают санитарно-гигиенические требования при использовании технических, мультимедийных средств обучения, планируют урок с учетом психологического рисунка утомляемости школьников, уровневой рациональности урока, проводят физкультурные паузы, ведут чередование видов учебной деятельности. В течении учебного дня предусмотрены 2 большие перемены по 20 минут для организации питания и отдыха учащихся.

В своей деятельности педагоги школы руководствуются следующими принципами:

— принцип оздоровительного режима (организация обучения с включением динамических пауз);

— принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания (для формирования правильной осанки на уроке включаются упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса; для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей формируется привычка правильно дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично);

— принцип психологической комфортности (создание ситуации успеха, способствующей повышению самооценки учащихся, снижаются барьеры страха, формируется доверие к педагогу, развиваются доброжелательные взаимоотношения в классе);

— принцип учета индивидуальных особенностей и способностей ребёнка в процессе обучения.

- отсутствие психологических перегрузок, обеспечение психологической безопасности обучающихся

Во избежание психологических перегрузок используются следующие приемы:

— комфортное начало и окончание урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся;

— использование на уроке разнообразных видов деятельности, направленных на поддержание у учащихся высокого уровня работоспособности и повышения стрессоустойчивости.

— объяснение нового материала с опорой на субъективный опыт учащихся.

В результате использования этого метода дети учатся обращаться к своему личному опыту, предъявлять свою собственную позицию, искать и находить свои оригинальные способы деятельности;

— упорядочение системы домашних заданий, их дозировка, выбор, творческий характер.

Объем домашних заданий и степень их сложности соизмеряются с возможностями каждого ученика, разноуровневые задания;

— введение стартовой дифференциации в процесс обучения;

— учет индивидуальных способностей и особенностей ребенка;

— использование в учебном процессе физкультминутки, динамических пауз, переменок здоровья.