

# Госсанэпиднадзор разгрузил школьников

Госсанэпиднадзором утверждены новые гигиенические требования к условиям обучения в российских школах. В самом привилегированном положении окажутся ученики первых классов.

По мнению гигиенистов, малыши должны отдыхать в субботу и воскресенье. Кроме того, за первоклашками закреплено право на обучение только в первую смену, облегченный учебный день в середине недели, короткие уроки - не более 35 минут (сейчас в ряде школ первоклассники еще корпят над тетрадками по 40 минут), дополнительные каникулы, 3-разовое питание и дневной сон в группах продленного дня.

Во вторых-четвертых классах дети станут сидеть за партой не более 22 часов (при 5-дневной неделе) и 25 часов (при шестидневке). С переходом в каждый последующий класс нагрузка увеличивается на 1-2 часа в неделю и для выпускников составит 36 (шестидневка) и 33 (пятидневка) часов в неделю. На подготовку домашних заданий, согласно санитарным нормам, школьники также не должны тратить слишком много времени: в 1-м классе (со второго полугодия) не более часа, во 2-м - полтора часа, в 3-4-м - 2 часа, в 5-6-м - 2,5 часа, в 7-8-м - 3 часа, в 9-11-м - 4 часа.

Начинать занятия разрешается не раньше 8 часов утра. Пик работоспособности школьников приходится на временной интервал с 10 до 12 часов дня. Поэтому расписание уроков нужно составлять таким образом, чтобы в начале и конце учебного дня, а также в начале и конце недели были поставлены "легкие" уроки. К таким относятся пение, рисование, черчение, труд и физкультура. Самыми сложными санитарные врачи считают математику, иностранный язык, физику и химию. За ними следуют история, родной язык и литература и естествознание. Продолжительность короткой перемены должна быть не меньше 10 минут, большой перемены (после 2-го или 3-го урока) - 30 минут.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

Автор текста: **Артур  
Скальский.**

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

## КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: @bur24\_link\_bot  
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)