

РАСПОРЯЖЕНИЕ № 5

от 30 ноября 2022 года

*«Об изменении режима учебных занятий
в период полярной ночи и выхода из неё»*

В целях охраны здоровья школьников в условиях Кольского Заполярья и постановлением от 17.11.2000 № 11 «Об утверждении и введении «Гигиенических требований к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений в условиях Кольского Заполярья», в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» внести изменения в организацию учебно-воспитательного процесса на период полярной ночи и выхода из неё (с 01 декабря 2022 по 01 марта 2023), обеспечить исполнение мероприятий:

1. Ввести щадящий режим в школе на период полярной ночи и выхода из неё с 01.12.2022 по 01.03.2023.
2. Установить длительность уроков – 40 минут.
3. Длительность перемен оставить без изменений: перемены между уроками – 20 минут; большие перемены – 25 минут.
4. Начало учебных занятий в школе остается прежним - 8.30 (решение попечительского совета), проведение нулевых уроков не допускается.
5. Учащиеся 1-7 кл. освободить от домашних заданий на выходные дни и после контрольных работ.
6. Учащимся 8-9 кл. уменьшить объем домашних заданий.
7. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 - 3 классах - 1,5 часа, в 4 - 5 классах - 2 часа, в 6 - 8 классах - 2,5 часа, в 9 классах - до 3,5 часов.
8. Исключить проведение нескольких контрольных работ в один учебный день.
9. Медицинскому работнику школы Юдиной О.В., заместителям директора по УВР Марчуковой Н.Н., Зацепиной Ю.Н., Куликовой В.А. осуществлять периодический выборочный контроль за соответствием объема домашних заданий установленным нормам (п. 2.8 гигиенических требований).
10. Не допускать проведение контрольных работ на последних уроках. Ответственные: зам. директора по УВР - Марчукова Н. Н., Зацепина Ю.Н., Куликова В.А., учителя-предметники (п. 2.7 гигиенических требований).
11. Исключить проведение экзаменов во всех классах в декабре месяце, приходящихся на пик полярной ночи.
12. Ввести февральские (дополнительные) каникулы с 20.02 по 26.02.2023 (7 дней), согласно срокам, рекомендованным комитетом по образованию администрации города Мурманска.
13. Запрещается продлевать установленную длительность уроков за счет перемен.
14. Особое внимание уделить организации мероприятий, направленных на профилактику переутомления, нарушения зрения, осанки учащихся.

14.1. В перечень оздоровительных мероприятий обязательно должны быть включены: гимнастика до занятий и физкультпаузы на уроках для классов начальной и основной школы, упражнения со зрительными метками, подвижные перемены для учащихся начальных классов, спортивный час в группе продленного дня, занятия корригирующей гимнастикой для учащихся с нарушением осанки на уроках физкультуры. Ответственные: заместители директора по УВР, ВР. – Марчукова Н. Н., Зацепина Ю.Н., Куликова В.А., Истомина М.Ю.

14.2. Для проведения гимнастики до занятий, физкультпауз на уроках, подвижных игр на переменах на уроках физкультуры должны быть разучены комплексы упражнений со всеми учащимися. Все комплексы упражнений с учащимися проводятся под контролем и руководством учителя. Ответственные: руководитель МО учителей физической культуры Мельник-Руснак С.А., учитель физической культуры; зам. директора по УВР, ВР – Марчукова Н. Н., Зацепина Ю.Н., Куликова В.А., Истомина М.Ю.

14.3. Гимнастика должна проводиться перед началом первого урока для всех классов в течение 5 мин. при открытых фрамугах, если температура наружного воздуха выше 0 град., при отрицательной температуре - обязательно проветривание помещения после гимнастики в течение 1 - 2 мин.

14.4. В течение урока, на 20 - 25-й мин., проводится физкультурная пауза (до 2-х мин.) на рабочем месте, сидя или стоя около парты при открытой фрамуге. Исключение составляют контрольные и лабораторные работы, зачетные уроки. Ответственные: заместители директора по УВР, ВР. – Марчукова Н. Н., Зацепина Ю.Н., Куликова В.А., Истомина М.Ю.

14.5. Для учащихся начальной школы физкультминутки проводятся на 10-й и 20-й минуте урока (одна из них полностью посвящена зрительным упражнениям). В начальных классах учитель выполняет комплексы упражнений вместе с учениками. Ответственные: учителя начальных классов.

14.6. На одной из перемен, длительностью 20 мин., устраиваются подвижные игры средней интенсивности для учащихся начальных классов, которые должны быть известны детям и проходить под контролем учителя. Ответственные: учителя начальных классов.

14.7. Для учащихся группы продленного дня обязательно проводится спортивный час или подвижные игры на пришкольном участке под контролем воспитателя. Ответственная: воспитатель ГПД.

Основание: письмо комитета по образованию администрации города Мурманска от 29.11.2022 № 16-01-13/5650 «Об организации образовательного процесса в период полярной ночи и выхода из неё».

Директор МБОУ г. Мурманска СОШ № 23



С.Н. Типсина