

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РАЗВИТИЯ УТОМЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ, ВОЗНИКАЮЩЕГО ИЗ-ЗА УЧЕБНЫХ ПЕРЕГРУЗОК

Нормативно-методические документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 07.10.2022 №888 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021г. №115» (Зарегистрирован 10.11.2022 № 70899).
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 "Об утверждении...»)
4. Санитарно-эпидемиологические требования к организации образовательного процесса СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 "Об утверждении...", ред. от 30.12.2022)
5. «Рекомендации по составлению расписания уроков для обучающихся основного общего и среднего общего образования», Министерство Просвещения Российской Федерации, ФГБНУ «Институт возрастной физиологии Российской академии образования», Москва, 2021.
6. МР 2.4.0331-23. 2.4. Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10.11.2023)

7. Методические рекомендации по организации домашней учебной работы обучающихся общеобразовательных организаций (разработаны ИСРО по поручению Минпросвещения России), «Администратор образования», №22, ноябрь, 2023

Рекомендации по организации деятельности
по профилактике развития утомления школьников

Для профилактики переутомления обучающихся рекомендуется использовать здоровьесберегающие образовательные технологии и режимы обучения (далее – ЗСТ).

При принятии решения о включении в образовательный процесс ЗСТ рекомендуется проводить проверку наличия доказательной базы, свидетельствующей об эффективности ЗСТ в сфере сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Перечень ЗСТ, прошедших оценку эффективности их применения для профилактики возникновения школьно-обусловленных состояний и нарушений здоровья, размещен в информационной базе данных для реализации работы по охране здоровья обучающихся в образовательных организациях:

<https://niigd.nczd.ru/info/base/perechen-zdorovesberegajushhih-tehnologij/>

К ЗСТ и режимам обучения, обладающим здоровьесберегающим потенциалом, например, относят:

- равномерное чередование периодов учебы и каникул,
- технологию модульного составления расписания уроков,
- мультипрофильную модель обучения старшеклассников
- технологию обучения в условиях активной сенсорно-развивающей среды,
- оптимизацию двигательной активности школьников в условиях повышенной образовательной нагрузки.

Высоким здоровьесберегающим потенциалом обладают образовательные организации, реализующие комплексный и систематический подход к сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Итоговый анализ результатов, полученных в рамках реализации проекта «Снижение учебной нагрузки школьников, проходящих обучение по программам общего образования» позволил сформулировать следующие выводы и рекомендации по организации образовательного процесса с целью создания образовательной среды, способствующей снятию психоэмоционального напряжения и профилактике развития дидактогенных перегрузок обучающихся:

1. Важным условием сохранения оптимальной работоспособности и профилактики развития утомления школьников в течение учебного года, учебной недели и учебного дня является оптимально организованная структура учебного года (режим работы образовательной организации) и физиологически обоснованное, рациональное учебное расписание.

Четвертная структура учебного года предполагает деление года на четыре части (четверти). Они не равные: например, вторая четверть занимает 7 недель, а третья – 11 недель. Ввиду этого, в конце третьей четверти у школьников происходит истощение функциональных ресурсов организма, накапливается утомление и нарастает психоэмоциональное напряжение. Это видно по снижению показателей умственной работоспособности школьников всех образовательных организаций, принимающих участие в проекте.

Указанные обстоятельства диктуют необходимость организации равномерной учебной нагрузки в течение года, что возможно при выборе триместровой структуры. В данной структуре учебный год делится на три равные части (триместры). При этом каждый триместр разделяют неделями каникул на два модуля: в результате школьники учатся пять-шесть недель, затем одну отдыхают. Успеваемость школьников оценивают в конце каждого триместра (три раза в год), в промежуточные каникулы оценки не выставляют.

В триместровой структуре учебного года есть существенные плюсы по отношению к четвертной системе:

- Равномерная нагрузка и более частые каникулы. Примерно одинаковые (5-6 недель) учебные периоды и регулярный отдых позволяют вовремя

восстановить силы и эффективно профилактируют развитие утомления и психоэмоционального напряжения школьников.

- Триместр как аттестационный период длиннее четверти (длится 11 недель с перерывом на каникулы), поэтому в течение него выставляется больше оценок и у школьников нет проблем с аттестацией, даже если предмет стоит в расписании 1 раз в неделю. Школьники успевают получить достаточное количество отметок для объективной аттестации.
- Общее количество каникулярных дней в триместровой системе столько же, как и в четвертной, но периодов каникул в учебном году не три, а пять. Ввиду этого у школьников складывается субъективное ощущение, что они больше отдыхают, что благоприятно влияет на психологический комфорт.

Годовой учебный график по триместрам

I триместр

01.09.2025 – 05.10.2025 – 5 учебных недель

06.10.2025 – 12.10.2025 – каникулы

13.10.2025 – 16.11.2025 – 5 учебных недель – выставление оценок

17.11.2025 – 23.11.2025 – каникулы

II триместр

24.11.2025 – 30.12.2025 – 5 учебных недель + 2 дня

31.12.2025 – 07.01.2026 – каникулы

08.01.2026 – 15.02.2026 – 5 учебных недель + 3 дня – выставление оценок

16.02.2026 – 22.02.2026 – каникулы

23.02.2026 – 01.03.2026 – дополнительные каникулы для 1 класса

III триместр

24.02.2026 – 05.04.2026 – 6 учебных недель

06.04.2026 – 12.04.2026 – каникулы

13.04.2026 – 31.05.2026 – 7 учебных недель (с выходными 1,2,3 мая; 8,9,10 мая) – выставление оценок

01.06.2026 – 31.08.2026 – каникулы

ИТОГО – 34 учебные недели

2. При планировании образовательного процесса рекомендуется сокращать объем образовательной нагрузки, в том числе за счет части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем занятий внеурочной деятельности рекомендуется сократить до 3 часов в неделю.

С учётом специфики выявленных интересов школьников, участвующих в проекте, и рекомендаций по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях одно занятие в неделю рекомендуется проводить по спортивно-оздоровительному направлению.

3. Организацию образовательного процесса рекомендуется строить с учетом физиологических принципов динамики умственной работоспособности обучающихся. Основными гигиеническими требованиями к составлению расписания уроков являются чередование разных видов деятельности и распределение учебных предметов в соответствии с дневной и недельной динамикой умственной работоспособности и шкалой трудности учебных предметов.

Трудность учебного предмета зависит от объема подаваемой информации, сложности учебного материала, степени его новизны, образовательной технологии и типа урока.

При составлении расписания уроков используются шкалы трудности учебных предметов в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями, в которых трудность каждого учебного предмета ранжируется в баллах. Оценка ранга трудности предметов, отсутствующих в шкалах трудности учебных предметов, производится аналогично предметам данной предметной области.

Учебную нагрузку в течение недели рекомендуется распределять в соответствии с физиологической недельной кривой умственной работоспособности обучающихся: низкий уровень в понедельник и пятницу (пятницу и субботу при 6-дневной учебной неделе) с нарастанием к середине недели (кроме варианта с «облегченным» днем, при котором наиболее высокие баллы приходятся на вторник и четверг при 5-дневной учебной неделе либо среду и пятницу при 6-дневной учебной неделе).

Сравнительный анализ результатов динамики умственной работоспособности школьников школ-участников проекта, обучающихся по двум альтернативным вариантам расписания (с разгрузочным днём и без него) показывает, что при обучении по 6 дневной неделе оптимальнее составлять расписание с разгрузочным днём, в то время, как обучение по 5 дневной неделе может планироваться как с разгрузочным днём (в среду), так и без него – с постепенным нарастанием трудности учебных дней к середине недели и снижением её к пятнице.

Для школьников начальной школы с целью профилактики переутомления рекомендуется конструировать расписание с разгрузочным днём.

Распределение трудности учебных предметов, %

Распределение трудности учебных предметов по дням недели при 5-дневной неделе					
Диапазон баллов трудности учебных предметов, %					
пн	вт	ср	чт	пт	
1-й вариант (постепенное повышение суммарной трудности учебных предметов к середине недели с постепенным ее снижением к концу недели)					
18 и менее	19 - 20	21 - 24	19 - 20	18 и менее	
2-й вариант (распределение трудности учебных предметов с организацией облегченного дня в середине недели)					
17 и менее	21 - 24	17 - 18	21 - 24	17 и менее	
Распределение трудности учебных предметов по дням недели при 6-дневной неделе					
Диапазон баллов трудности учебных предметов, %					
пн	вт	ср	чт	пт	сб
1-й вариант (постепенное повышение суммарной трудности учебных предметов к середине недели с постепенным ее снижением к концу недели)					
15 и менее	17 - 18	19 - 20	19 - 20	16 - 17	14 и менее
2-й вариант (распределение трудности учебных предметов с организацией облегченного дня в середине недели)					
15 и менее	17 - 18	20 - 21	16 - 17	18 - 19	14 и менее
Примечание: за 100% принимается суммарная трудность учебных предметов за всю неделю.					

В расписании уроков для школьников 1-4-х классов рекомендуется чередовать предметы статической и двигательной направленности, у обучающихся 5-11-х классов – предметы естественно-математической и гуманитарной направленности. Не рекомендуется включать в расписание занятий два или три урока с высоким рангом трудности подряд (например, физика и химия).

Уроки с динамическим компонентом (например, уроки физической культуры, ритмики) рекомендуется включать после урока с высоким рангом трудности.

Учебные предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не рекомендуется группировать в один день.

Для обучающихся 1-4 классов сдвигание уроков по одному учебному предмету не проводят, за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке или плаванию.

Для обучающихся 5-11 классов для снижения утомительности учебного процесса и сокращения продолжительности подготовки домашних заданий рекомендуется сдвигание уроков по одному учебному предмету.

Изложение нового материала, проверочные и контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4-х уроках в середине учебной недели.

После уроков физической культуры не рекомендуются уроки с контрольными, проверочными и диагностическими работами.

При этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов – не должен превышать 4 уроков и один раз в неделю - 5 уроков, за счет урока физической культуры,
- для обучающихся 2-4 классов – не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры,
- для обучающихся 5-6 классов – не более 6 уроков, для обучающихся 7-11 классов – не более 7 уроков.

Факультативные занятия и занятия по программам дополнительного образования, планируют на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных (дополнительных) занятий и

последним уроком необходимо организовывать перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, должен включать различные формы двигательной активности.

В середине урока организуется перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

4. Построение урока рекомендуется организовывать с учетом физиологических особенностей ребенка и распределять по интенсивности умственной деятельности на три этапа, различающиеся по продолжительности, объему нагрузки и видам деятельности:

- Период вработывания (начало урока, учебной недели, после каникулярного отдыха), когда снижена продуктивность учебной деятельности. В период вработывания рекомендуется проводить подготовительную часть урока продолжительностью 7-10 минут, во время которых выполняются упражнения, направленные на достижение вработывания организма обучающихся к основной части урока. Подготовительная часть урока может включать проверку домашних заданий, повторение ранее пройденного материала.
- Период наиболее высокой умственной работоспособности (середина урока), когда рекомендуется излагать новый материал, проводить контрольные и проверочные работы. Данный период - основная часть урока продолжительностью около 25-30 минут.
- Период утомления, в который проявляются начальные признаки утомления (частое отвлечение, двигательное беспокойство, рассеянность внимания). В данный период рекомендуется проводить заключительную часть урока продолжительностью 5-7 минут.

5. Общий объём контрольных и проверочных работ, включая всероссийские проверочные работы не должен превышать более 10% от общего количества уроков по программе.
6. Для профилактики развития утомления и психоэмоционального напряжения школьников необходимо строго следить за содержанием и объёмом домашних заданий. Для оптимизации продолжительности выполнения домашних заданий рекомендуется:
- учитывать дидактические характеристики к структуре и организации домашней работы, способствующие здоровьесбережению обучающихся: предварительное обучение обучающихся правилам выполнения домашних заданий (оптимальным приемам умственной деятельности), минимизация заданий или полная их отмена при перегрузке обучающихся, использование педагогами индивидуальных заданий для обучающихся с учетом их уровня знаний, интересов; практика межпредметных домашних заданий.
 - проводить регулярный мониторинг времени, затрачиваемого школьниками на выполнение домашнего задания, а содержание домашнего задания строго контролировать с точки зрения сложности и объёма.
 - учитывать требования к организации и продолжительности выполнения домашних заданий при определении содержания домашнего задания:
 - при подготовке объема домашней работы к следующему учебному дню рекомендуется учитывать суммарный объем домашних заданий по всем предметам, их трудоемкость и временные затраты на выполнение;
 - объем домашнего задания не должен превышать половину объема работы, выполненной на уроке;
 - на праздничные дни и каникулы домашние задания не задаются всем учащимся без исключения;
 - на выходные домашние задания на задаются с 1 по 6 класс;

- на выполнение трудоемких домашних заданий (например, сочинение, доклад) обучающимся предоставляется не менее 7 (семи) календарных дней;
- в период отсутствия в школе по причине болезни домашние задания обучающимися могут не выполняться.
- продолжительность выполнения домашнего задания:
 - 1 класс – не более 1,0ч
 - 2-3 классы – не более 1,5ч
 - 4-5 классы– не более 2,0ч
 - 6-8 классы – не более 2,5ч
 - 9-11 классы – не более 3,5 ч
- выполнение домашних заданий с использованием ЭСО (например, компьютера, ноутбука) допускается для учащихся 1-2 классов в течение не более 20 минут, 3-4 классов – не более 25 минут, 5-9 классов – не более 30 минут, 10-11 классов – не более 35 минут.

7. Сниженные показатели умственной работоспособности школьников, школьников, обучающихся во вторую смену, свидетельствуют о развитии утомления. Ввиду этого необходимо стараться избегать организации обучения во вторую смену, а в случае её необходимости особенно чётко следить за выполнением требований к организации здоровьесберегающей образовательной среды: конструированию уроков с позиций здоровьесбережения, организации двигательных перемен, снижению монотонии учебного процесса и сокращению объёма времени, отводимого на занятия внеурочной деятельностью и выполнение домашнего задания.