

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3 г. Канска  
МБОУ СОШ № 3 г. Канска

ОКПО 35124000, ОГРН 1022401361399, ИНН/КПП 2450005316/245001001  
Адрес: 663615, Россия, Красноярский край, г. Канск, ул. Муромская, 13  
Тел. 8 (39161) 3-72-55, 3-72-44 E-mail: sh.3@mail.ru

**ПРИНЯТО:**

Решением педагогического совета  
МБОУ СОШ № 3 г. Канска  
Протокол от «21» июня 20 19 г. № 10

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ СОШ № 3 г. Канска  
М.А. Имподистова  
Приказ от «24» июня 20 19 г. № 391-0



**СОГЛАСОВАНО:**

заседание Управляющего совета  
МБОУ СОШ № 3 г. Канска  
Протокол от «23» апреля 20 19 г. № 4

**ПОЛОЖЕНИЕ  
О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 3 г. Канска

## **ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение разработано с целью соблюдения законодательства Российской Федерации в области образования в части регулирования режима занятий обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 3 г. Канска.

1.2. Настоящее положение о режиме занятий обучающихся (далее – Положение) разработано в соответствии с нормативно - правовыми документами:

-Федеральный Закон от 29.12.2012 №273–ФЗ (с изменениями) «Об образовании в Российской Федерации», ч. 2 ст. 30;

-Письмо Минобрнауки России от 01.04.2013 № ИР-170/17 «О Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»», (п. 19.11);

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный Приказом Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. N 1015 (с изменениями и дополнениями);

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»» (с изменениями);

- Устав МБОУ СОШ № 3 г. Канска (далее – Школа).

1.3. Настоящее Положение принимается на педагогическом совете Школы, утверждается приказом директора.

### **2. Режим занятий**

2.1. Учебный год в образовательной организации начинается, как правило, 1 сентября. Если 1 сентября приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день.

2.2. Продолжительность учебного года в 1 классах составляет 33 недели, 2 – 4 – 34 недели; 5 – 8, 10 – 35 недель; 9 – 11 классах – 34 недели без учета государственной (итоговой) аттестации. Учебный год делится на четыре четверти, которые отделяются друг от друга каникулами.

2.3. Продолжительность каникул в течение учебного года - не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель. Для обучающихся первых классов в течение учебного года устанавливаются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

2.4. Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с основной образовательной программой и календарным учебным графиком МБОУ СОШ № 3 г. Канска на уровнях начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования.

2.4. Календарный учебный график, определяющий чередование учебной деятельности (урочной и внеурочной) и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года:

- даты начала и окончания учебного года;

- продолжительность учебного года, четвертей (полугодий);

- сроки и продолжительность каникул;

- сроки проведения промежуточных аттестаций, разрабатывается и утверждается Школой ежегодно.

2.5. Школа работает по графику шестидневной рабочей недели с одним выходным днем в две смены. На уровне начального общего образования допускается пятидневная учебная неделя.

2.6. Учебные занятия проводятся в соответствии с санитарно-гигиеническими правилами, учебным планом, расписанием уроков, элективных курсов, индивидуальных и групповых коррекционных занятий, занятий педагогов - психологов, графиком занятий дополнительного образования и внеурочной деятельности, утверждёнными приказом директора школы.

2.7. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана Школы, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки.

2.8. Величину недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность, определяют в соответствии с таблицей 1.

2.9. Продолжительность урока (академический час) во всех классах 45 минут, за исключением 1 классов.

2.10. При обучении в 1 классе используется «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии (в сентябре-октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока по 35 минут каждый; в январе-мае – 4 урока по 40 минут каждый). Продолжительность урока регламентируется пунктом 10.10. СанПиН 2.4.2.2821-10.

2.11. Обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;

2.12. Образовательная организация самостоятельно определяет дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

2.13. Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределять в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю – не более 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 при 6-ти дневной учебной неделе;

- для обучающихся 5-6 классов – не более 6 уроков;

- для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.

2.14. Организация углубленного изучения отдельных учебных предметов или для обучения по направлениям профилизации в 10 – 11 классах не должна приводить к увеличению образовательной нагрузки. Выбору направления профилизации обучения должна предшествовать профориентационная работа.

2.15. При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели:

- для обучающихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры;

- для обучающихся основного общего образования и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы должны проводиться на 2 уроке; 2- 4 классов - 2-3 уроках; для обучающихся 5-11 классов на 2-4 уроках. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

2.16. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности, в течение недели, обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу.

2.17. Расписание занятий предусматривает перерыв достаточной продолжительности для отдыха и питания школьников.

2.18. Количество классов в Школе определяется в зависимости от числа поданных заявлений граждан и условий, созданных для осуществления образовательной деятельности, с учетом санитарных норм и контрольных нормативов, указанных в лицензии.

2.19. В образовательной организации устанавливается наполняемость классов в количестве 25 человек. При наличии необходимых условий и средств возможно комплектование классов и с меньшей наполняемостью.

2.20. При проведении занятий по технологии на уровне основного общего образования, по физической культуре, по иностранному языку и информатике на уровне среднего общего образования, а также при изучении иностранного языка на уровне начального общего образования допускается деление класса на две группы при наполняемости класса 25 человек. При наличии необходимых условий и средств возможно деление на группы классов с меньшей наполняемостью и при проведении занятий по другим предметам.

2.21. Обучающиеся одного года обучения объединяются в учебные классы. Классы одного года обучения образуют учебную параллель и обозначаются в документации образовательной организации номером, отражающим год обучения, и литерой «А», «Б» и т.д.

2.22. За каждым классом приказом директора ежегодно закрепляется классный руководитель из числа педагогических работников Школы.

2.23. Классные часы проводятся в 5-11 классах один раз в неделю, тематические классные часы один раз в месяц. В субботние и воскресные дни

в школе могут проводиться мероприятия, в том числе массовые с участием педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей), социальных партнёров, жителей микрорайона плану работы школы, классных руководителей, социального педагога, а также УО администрации г. Канска, других образовательных организаций.

2.24. На бесплатной основе школа оказывает следующие дополнительные образовательные услуги:

- элективные курсы;
- групповые и индивидуальные коррекционные занятия;
- спортивные секции;
- кружковая работа;
- работа клубов и объединений.

2.25. На платной основе обучающимся школа оказывает дополнительные образовательные услуги на основе Устава школы и Положения о порядке и условиях оказания платных дополнительных образовательных услуг и о порядке формирования и распределения средств, полученных от оказания платных дополнительных образовательных услуг.

2.26. Дисциплина в школе поддерживается на основе уважения человеческого достоинства школьников. Применение методов физического и психического насилия по отношению к обучающимся не допускается.

### **3. Охрана здоровья, обучающихся, соблюдение санитарно – гигиенических норм**

3.1. Образовательная организация создает условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

3.2. Учебная нагрузка, режим занятий обучающихся определяются действующими санитарно - гигиеническими нормами, Уставом образовательной организации.

3.3. Медицинское обслуживание обучающихся образовательной организации обеспечивают орган здравоохранения, который наряду с администрацией, педагогическими работниками Школы несёт ответственность за проведение лечебно-профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм, режим и качество питания обучающихся. В Школе работают медицинский и стоматологический кабинеты.

3.4. Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся.

3.5. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения школьников на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (Приложение 2 и 3).

3.6. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ).

3.7. После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для

профилактики утомления глаз (Приложение 2), а в конце урока – физические упражнения для профилактики общего утомления (Приложение 3).

3.8.Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники должен соответствовать гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них.

3.9.Для удовлетворения биологической потребности в движении не зависимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее трёх уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Заменять уроки физической культуры другими предметами не допускается.

3.10.Двигательная активность школьников, помимо уроков физической культуры, в образовательной деятельности может обеспечиваться за счет:

-физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (Приложение 3);

-организованных подвижных игр на переменах;

-внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья,

-самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

3.11.Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

3.12.Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит медицинский работник с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье).

3.13.Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам (Приложение 4).

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

3.14.На занятиях трудом, предусмотренных образовательной программой, следует чередовать различные по характеру задания. Не следует на уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы.

3.15.Все работы в мастерских и кабинетах домоводства обучающиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.

3.16.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 ч, в 4-5 классах – 2 ч, в 6-8 классах – 2,5 ч, в 9-11 классах – до 3,5 ч.

3.17. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для школьников 1-2 классов – более 1,5 кг, 3-4 классов – более 2 кг; 5-6 – более 2,5 кг, 7-8 – более 3,5 кг, 9-11 – более 4,0 кг.

**Таблица 1**

**Гигиенические требования  
к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки**

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	при 6-дневной неделе, не более	при 5-дневной неделе, не более
1	-	21
2-4	26	23
5	32	29
6	33	30
7	35	32
8-9	36	33
10-11	37	34

Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается согласно таблице 2.

**Таблица 2**

**Продолжительность  
непрерывного применения технических средств обучения на уроках**

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1-2	10	15	15	15	20	10
3-4	15	20	20	15	20	15
5-7	20	25	25	20	25	20
8-11	25	30	30	25	25	25

## Шкала трудности предметов для 1 - 4 классов

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Математика	8
Русский (национальный, иностранный язык)	7
Природоведение, информатика	6
Русская (национальная) литература	5
История (4 классов)	4
Рисование и музыка	3
Труд	2
Физическая культура	1

Таблица 2

## Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5 - 9 классах

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Химия	-	-	13	10	12
Геометрия	-	-	12	10	8
Физика	-	-	8	9	13
Алгебра	-	-	10	9	7
Биология	10	8	7	7	7
Математика	10	13	-	-	-
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Русский язык	8	12	11	7	6
НРК	7	9	5	5	-
Природоведение	7	8	-	-	-
География	-	7	6	6	5
Обществознание	6	9	9	5	-
История	5	8	6	8	10
Технология	4	3	2	1	4
Литература	4	6	4	4	7
ИЗО	3	3	1	3	-
Физическая культура	3	4	2	2	2
Экология	3	3	3	6	1
Музыка	2	1	1	1	-
Информатика	4	10	4	7	7
ОБЖ	1	2	3	3	3



**Шкала трудности учебных предметов, изучаемых  
в 10 - 11 классах**

<b>Общеобразовательные предметы</b>	<b>Количество баллов (ранг трудности)</b>	<b>Общеобразовательные предметы</b>	<b>Количество баллов (ранг трудности)</b>
Физика	12	Информатика, Экономика	6
Геометрия, химия	11	История, Обществознание, МХК	5
Алгебра	10	География, Экология	3
Русский язык	9	ОБЖ, НРК	2
Литература, иностраный язык	8	Физическая культура	1
Биология	7		

**Приложение 2**

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

**Приложение 3**

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ  
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)**

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

**ФМ для улучшения мозгового кровообращения:**

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

**ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

#### **ФМ для снятия утомления с туловища:**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

#### **Комплекс упражнений ФМ для обучающихся первого уровня образования на уроках с элементами письма:**

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

**Рекомендации  
по проведению занятий физической культурой, в зависимости  
от температуры и скорости ветра, на открытом воздухе  
в зимний период года**

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6 - 10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область и др.)	до 12 лет	-10 - 11 °С	- 6 - 7 °С	-3 - 4 °С	Занятия не проводятся
	12 - 13 лет	-12 °С	-8 °С	-5 °С	
	14 - 15 лет	-15 °С	-12 °С	-8 °С	
	16 - 17 лет	-16 °С	-15 °С	-10 °С	
	12 - 13 лет	-15 °С	-11 °С	-8 °С	
	14 - 15 лет	-18 °С	-15 °С	-11 °С	
	16 - 17 лет	-21 °С	-18 °С	-13 °С	
	16 - 17 лет	-16 °С	-15 °С	-10 °С	

Приложение 1  
к СанПиН 2.4.2.2821-10

**РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВОСПИТАНИЮ И ФОРМИРОВАНИЮ  
ПРАВИЛЬНОЙ РАБОЧЕЙ ПОЗЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В целях формирования правильной осанки и сохранения здоровья необходимо с первых дней обучения в общеобразовательном учреждении воспитывать и формировать правильную рабочую позу обучающихся за школьной партой. Для этого необходимо посвятить специальный урок в первых классах.

Для формирования правильной осанки необходимо обеспечить рабочее место для школьника мебелью в соответствии с его ростом; приучить его сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.

При размещении обучающегося за рабочим столом стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась его ладонь.

Для рационального подбора мебели с целью профилактики нарушений костно-мышечной системы рекомендуется все учебные помещения и кабинеты оснащать ростовыми линейками.

Учитель объясняет обучающимся, как надо держать голову, плечи, руки и подчеркивает, что нельзя опираться грудью о край парты (стола); расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев. Руки лежат свободно, не прижимаясь к столу, на тетради лежит правая рука и пальцы левой. Обе ноги всей ступней опираются на пол.

При овладении навыками письма школьник опирается о спинку парты (стула) поясницей, при объяснении учителя - сидит более свободно, опирается о спинку парты (стула) не только крестцово-поясничной, но и подлопаточной частью спины. Учитель после объяснения и показа правильной посадки за партой просит обучающихся всего класса сесть правильно и, обходя класс, поправляет в случае необходимости.

В учебном кабинете следует поместить таблицу "Правильно сиди при письме", чтобы обучающиеся всегда имели ее перед глазами. Вместе с тем, обучающимся необходимо показать таблицы, демонстрирующие дефекты в осанке, возникающие в результате неправильной посадки. Выработка определенного навыка достигается не только объяснением, подкрепленным показом, а и систематическим повторением. Для выработки навыка правильной посадки педагогический работник должен повседневно контролировать правильность позы обучающихся во время занятий.

Роль учителя в воспитании у школьников правильной посадки особенно велика в течение первых трех-четырех лет обучения в общеобразовательном учреждении, когда у них формируется этот навык, а также и в последующие годы обучения.

Учитель, при сотрудничестве с родителями, может дать рекомендации по выбору ранца для учебников и школьных принадлежностей. Вес ранца без учебников для обучающихся 1 - 4 классов должен быть не более 700 г. При этом ранец должен иметь широкие ляжки (4 - 4,5 см) и достаточную формоустойчивость, обеспечивающую его плотное прилегание к спине ребенка и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки.