

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  
администрации г. Полярные Зори Мурманской области  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4  
Г.ПОЛЯРНЫЕ ЗОРИ

28.11.2019

П Р И К А З

№ 502

**О режиме работы учреждения в период полярной ночи**

В соответствии с Гигиеническими требованиями к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений в условиях Кольского Заполярья, утвержденными постановлением Главного санитарного врача по Мурманской области от 17.11.2000г. №11,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Установить следующий режим учебных занятий в учреждении в период полярной ночи с **02.12.2019 по 01.03.2020.:**

1.1. Начало занятий: **09.00.** Окончание занятий: **15.00.**

1.2. Установить продолжительность урока

- **40 минут во 2-11 классах** с разрывом во времени:

1-й перерыв – 10 мин.

2-й перерыв – 15 мин.

3-й перерыв – 20 мин.

4-й перерыв – 10 мин.

5-й перерыв – 15 мин.

- **35 минут в 1 классах** с разрывом во времени:

1-й перерыв – 10 мин.

2-й перерыв – 35 мин. (динамическая пауза)

3-й перерыв – 15 мин.

4-й перерыв – 10 мин.

1.3. Ввести дополнительные (спортивные) каникулы:

- для учащихся 1 классов с 21.02.2020 по 01.03.2020 (10 дней, из них 5 рабочих);

- для учащихся 2-11 классов с 22.02.2020 по 26.02.2020 (5 дней, из них 3 рабочих);

2. Утвердить прилагаемое расписание звонков (приложение №1).

**3.Учителям-предметникам:**

3.1. Освободить от домашних заданий на выходной день и после контрольных работ учащихся 1-7 классов.

3.2. Предусмотреть облегченный объем домашних заданий для учащихся 8-11 классов.

3.3. Ограничить проведение контрольных работ, не допускать проведения нескольких контрольных работ в день.

3.4. Перед началом занятий, в перерыве между уроками и по окончании занятий обеспечить проветривание классных помещений.

3.5. Организовать проведение следующих оздоровительных мероприятий:

- обязательная для учащихся 5-11 классов физкультурная пауза (до 2-х минут) на 20-й минуте (исключение составляют контрольные и лабораторные работы, зачетные уроки);

- обязательные для учащихся 1-4 классов физкультминутки на 10-й и 20-й минуте урока, в том числе по снятию зрительного напряжения;

- подвижная перемена после 3 –го урока для учащихся 1-4 классов (под контролем учителя).

**4. Классным руководителям 1-11 классов:**

4.1. Ознакомить с данным приказом учащихся и родителей вверенного класса **не позднее 02.12.2019;**

4.2. Провести с учащимися 1-11 классов и их родителями беседы о режиме дня и питания в период полярной ночи, о профилактике ОРЗ и гриппа.

**5. Зав. столовой Кузнецовой И.А.** ввести дополнительно в питание школьников блюда из овощей и фруктов.

**6. Учителям физической культуры** Викуловой Н.Е., Куминской В.В., Кухта Я.А., Солдатенко С.А. организовать проведение следующих оздоровительных мероприятий:

6.1. Строить урок с учетом состояния здоровья, физической подготовленности, возраста, пола учащихся по схеме:

- вводная часть с построением и ходьбой (до 3 мин.);
- подготовительная часть с упражнениями, направленными на скелетную мускулатуру, в сочетании с дыхательными и корригирующими упражнениями (до 10 мин);
- основная часть (до 20 мин.);
- заключительная часть, направленная на восстановление исходного функционального состояния организма (до 3 –5 мин.).

6.2. Для профилактики переутомления следить на уроке за общим состоянием учащихся, используя Таблицу определения степени утомления В.А. Зотова для снижения или отмены нагрузки в индивидуальном порядке.

6.3. Включать элементы корригирующей гимнастики в комплекс упражнений общей физической подготовки для профилактики нарушения осанки у учащихся.

6.4. При организации лыжной подготовки сопровождать учащихся на пути следования к лыжной трассе и обратно.

6.5. С целью предупреждения обморожений и переохлаждения учащихся отменять **занятия на улице** при следующих параметрах наружного воздуха:

- для учащихся до 12 лет: при t -11-13С и слабом ветре, при t -7- 9 и умеренном ветре, при t - 4-5С и сильном ветре;
- для учащихся 12 –13 лет: при t -15С и слабом ветре, при t -11С и умеренном ветре, при t - 8С и сильном ветре;
- для учащихся 14-15 лет: при t -18С и слабом ветре, при t -15С и умеренном ветре, при t - 11 С и сильном ветре;
- для учащихся 16-17 лет: при t -21С при безветрии, при t -18 С при умеренном ветре, при t -13С при сильном ветре.

**7. Заместителю директора по УР в начальной школе Ельцовой М.Н.:**

7.1. С целью недопущения проведения нескольких контрольных работ в один день, составить график проведения контрольных работ в 1-4 классах в декабре 2019г., январе 2020г. и феврале 2020г.

7.2. Организовать контроль:

- за объемом домашних заданий в 1-4 классах;
- за выполнением оздоровительных мероприятий в начальной школе.

**8. Заместителям директора по УР Струц О.Н., Коваль О.В.:**

8.1. С целью недопущения проведения нескольких контрольных работ в один день составить график проведения контрольных работ учителями-предметниками в 5-11 классах в декабре 2019г., январе 2020г. и феврале 2020г.

8.2. Организовать контроль:

- за объемом домашних заданий в 5-11 классах;
- за выполнением оздоровительных мероприятий в 5-11 классах.

**9. Заместителю директора по ВР Полуэктовой Т.С.:**

9.1. Организовать проведение классными руководителями 1-11 классов бесед с учащимися и их родителями:

- о режиме дня и питания в период полярной ночи;
- о профилактике ОРВИ и гриппа.

9.2. Организовать контроль за выполнением оздоровительных мероприятий в ГПД.

**10. Заместителю директора по АХР Алексеевой Л.Г.** организовать контроль за проветриванием классных помещений перед началом занятий, в перерыве между уроками и по окончании занятий.

11. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

**родителям и учащимся по режиму дня и питания в период полярной ночи.**

В период полярной ночи рекомендуется:

1. Увеличить:

- двигательную нагрузку;
- продолжительность прогулок на свежем воздухе;
- продолжительность ночного сна (не менее 9,0 – 10,0 часов).

2. Уменьшить зрительную нагрузку за счет:

- снижения длительности работы за компьютером;
- снижения длительности просмотра телепередач.

3. Начинать день с утренней гимнастики.

4. Регулярно проветривать жилые помещения.

5. Обеспечить в помещениях оптимальный световой режим.

6. В питании больше использовать овощи, фрукты, рыбу, отвары шиповника, сухофруктов, ягоды (клюкву, бруснику, морошку, чернику) и их отвары.

7. Посещать открытые спортивные площадки, каток, лыжные трассы, бассейн.

8. Выполнять упражнения для снятия зрительного напряжения и позостатического напряжения:

- сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., повторить до 6 раз;
- сидя, быстро моргать обоими глазами по 15 сек., отдохнуть 1-2 сек., повторить 3 раза;
- стоя, смотреть перед собой 2-3 сек., поставить палец правой руки прямо от лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на коней пальца, смотреть на него 2-3 сек.; повторить 6-8 раз;
- вытянуть руку вперед, смотреть на большой палец, вытянутый вверх, медленно приближать палец к лицу, не сводя с него взгляд, пока палец не начнет «двоиться»; повторить до 6 раз;
- закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 30-40 сек.;
- стоя, отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, держа голову неподвижной, смотреть на палец; то же выполнить слева направо; повторить по 3 раза;
- тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки глаз, спустя 1-2 сек., снять руки с глаз, повторить 3-4 раза;
- сидя, перевести взгляд с удаленного предмета на кончик носа; повторить несколько раз с небольшими интервалами.