



СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
АНОО «Гимназия имени
Бориса Пастернака»
(протокол от 30.08.2023 № 1)

СОГЛАСОВАНО
советом родителей
АНОО «Гимназия имени
Бориса Пастернака»
(протокол от 30.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
АНОО «Гимназия имени
Бориса Пастернака»
от 30.08.2023
№ 10/1-2023 ОД

Положение о режиме занятий обучающихся АНОО «Гимназия имени Бориса Пастернака»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее – Положение) АНОО «Гимназия имени Бориса Пастернака» (далее – Гимназия) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28,
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2,
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115,
- Федеральными государственными образовательными стандартами,
- Уставом Гимназии,
- локальными нормативными актами Гимназии.

1.2. Настоящее Положение регулирует организацию образовательного процесса (включая индивидуальные учебные планы, в том числе ускоренного обучения) и регламентирует режим занятий обучающихся Гимназии.

1.3. Режим занятий определяет порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

1.4. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми обучающимися Гимназии и их родителями (законными представителями), обеспечивающими получение обучающимися общего образования.

2. Режим образовательного процесса

2.1. Учебный год начинается 1 сентября. Если 1 сентября приходится на выходной день, то начало учебного года переносится на следующий за ним рабочий день.

Начало учебного года может переноситься:

а) по очно-заочной форме обучения не более чем на месяц;

б) по заочной форме обучения не более чем на три месяца.

2.2. Образовательная деятельность в Гимназии осуществляется на основе учебного плана, представленного в ФООП, календарного учебного графика и регламентируется расписанием занятий, утвержденным приказом директора Гимназии.

2.3. Продолжительность учебных периодов, каникул определяется годовым календарным графиком.

2.4. Продолжительность учебного года устанавливается основными образовательными программами, фиксируется в годовом календарном графике.

2.5. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального, основного, среднего общего образования составляет 34 недели без учета государственной итоговой аттестации в 9, 11 классах, в 1 классе – 33 недели.

2.6. Учебный год составляют учебные периоды: четверти. Количество четвертей в учебном году – 4.

3. Режим занятий обучающихся

3.1. Обучение в Гимназии ведется по пятидневной учебной неделе.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет 40 минут. Продолжительность уроков в 1-м классе составляет:

- 35 минут в сентябре – декабре;
- 40 минут в январе – мае.

3.3. Учебные занятия в Гимназии организованы в одну смену. Начало уроков в 9.00.

3.4. Занятия по внеурочной деятельности, дополнительного образования (кружки, секции), индивидуальные и групповые занятия, элективные курсы и т. п. проводятся во второй половине дня. Окончание занятий осуществляется не позднее 18.00.

3.5. Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

- обучение в первом полугодии: в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока в день по 35 минут каждый; в январе - мае - по 4 урока в день по 40 минут каждый. Возможно проведение 4 и 5 уроков в игровой форме, при включении в расписание 2-х или 3-х уроков физической культуры соответственно;
- в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

3.6. После четвертого урока для обучающихся 2 – 11 классов введена динамическая пауза (час ЗОЖ) – 40 мин.

3.7. Расписание звонков для 1 класса:

Урок	Сентябрь-октябрь	Ноябрь-декабрь	Январь-май
1	09.00 – 09.35	09.00 – 09.35	09.00 – 09.40
2	09.50 – 10.25	09.50 – 10.25	09.50 – 10.30
Динамическая пауза	11.00 - 11.40	11.00 - 11.40	11.00 - 11.40
3	11.50 – 12.25	11.50 – 12.25	11.50 – 12.30
4	-	12.40 – 13.15	12.40 – 13.20

3.8. Расписание звонков для 2 - 11 классов:

Урок	2 - 4 классы	5 - 6 классы	7 - 11 классы
1	09.00 – 09.40	09.00 – 09.40	09.00 – 09.40
2	09.50 – 10.30	09.50 – 10.30	09.50 – 10.30
3	11.00 – 11.40	11.00 – 11.40	11.00 – 11.40
4	11.50 – 12.30	11.50 – 12.30	11.50 – 12.30
Динамическая пауза	12.40 – 13.20	12.40 – 13.20	12.40 – 13.20
5	-	13.50 – 14.30	13.50 – 14.30
6	-	-	14.40 – 15.20
7	-	-	15.30 – 16.10

3.9. График приема пищи:

Прием пищи	Время
Завтрак	10.30 – 11.00
Обед	13.20 – 13.50
Полдник	16.10 – 16.30

3.10. Обучающимся предоставляется:

- после каждого урока/занятия перерыв 10 мин,
- после второго урока и динамической паузы перерыв для приема пищи – 30 мин.

3.11. График учебного дня для обучающихся 1, 2 – 4 классов.

1 класс

Образовательная деятельность	Сентябрь– октябрь	Ноябрь– декабрь	Январь–май
1-й урок	9:00 - 9:35	9:00 - 9:35	9:00–9:40
Перемена	9:35 - 9:50	9:35 - 9:50	9:40–9:50
2-й урок	9:50 - 10:25	9:50 - 10:25	9:50–10:30
Завтрак	10.30 – 11.00	10.30 – 11.00	10.30 – 11.00
Динамическая пауза	11:00 - 11:40	11:00 - 11:40	11:00–11:40
3-й урок	11:50 - 12:25	11:50 - 12:25	11:50–12:30
Перемена	12.25 – 12.40	12:25 - 12:40	12:30–12:40
4-й урок	Игровое занятие	12:40 - 13:15	12:40–13:20
Обед	13.20 – 13.50	13.20 – 13.50	13.20 – 13.50
Динамическая пауза/прогулка	13.50 – 14.30	13.50 – 14.30	13:50 – 14:30
Перемена	14.30 – 14.40	14.30 – 14.40	14.30 – 14.40
Внеурочная деятельность (1 час)	14:40 – 15.20	14:40 – 15.20	14:40 – 15.20
Перемена	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Внеурочная деятельность (2 час)	15.30 – 16.10	15.30 – 16.10	15.30 – 16.10
Полдник	16.10 – 16.30	16.10 – 16.30	16.10 – 16.30
Прогулка	16.30 – 17.00	16.30 – 17.00	16.30 – 17.00
Перемена	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10	17.00 – 17.10
Дополнительные занятия	17.10 – 17.50	17.10 – 17.50	17.10 – 17.50
Организационный сбор по итогам дня	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00	17.50 – 18.00

2–4 классы

Образовательная деятельность	Сентябрь – май
1-й урок	9:00–9:40
Перемена	9:40–9:50
2-й урок	9:50–10:30
Завтрак	10.30 – 11.00
3-й урок	11:00–11:40
Перемена	11:40–11:50
4-й урок	11:50–12:30
Перемена	12.30 – 12.40
Динамическая пауза (час ЗОЖ)	12.40 – 13.20
Обед	13.20 – 13.50
5-й урок	13.50 – 14.30
Перемена	14.30 – 14.40
Самоподготовка	14.40 – 15.20
Перемена	15.20 – 15.30
Внеурочная деятельность (1 час)	15:30 – 16.10
Полдник	16.10 – 16.30
Внеурочная деятельность (2 час)	16.30 – 17.00
Перемена	17.00 – 17.10
Самоподготовка	17.10 – 18.00
Организационный сбор по итогам дня	17.50 – 18.00

3.12. График учебного дня для обучающихся 5 – 6, 7 – 11 классов.

5 - 6 классы

Образовательная деятельность	Сентябрь – май
1-й урок	9:00–9:40
Перемена	9:40–9:50
2-й урок	9:50–10:30
Завтрак	10.30 – 11.00
3-й урок	11:00–11:40
Перемена	11:40–11:50
4-й урок	11:50–12:30
Перемена	12.30 – 12.40
Динамическая пауза (час ЗОЖ)	12.40 – 13.20
Обед	13.20 – 13.50
5 урок	13.50 – 14.30
Перемена	14.30 – 14.40
6 урок	14:40 – 15.20
Перемена	15.20 – 15.30
Самоподготовка	15.30 – 16.10
Полдник	16.10 – 16.30
Внеурочная деятельность (1 час)	16.30 – 17.00
Перемена	17.00 – 17.10
Внеурочная деятельность (2 час)	17.10 – 17.50
Организационный сбор по итогам дня	17.50 – 18.00

7 - 11 классы

Образовательная деятельность	Сентябрь – май
1-й урок	9:00–9:40
Перемена	9:40–9:50
2-й урок	9:50–10:30
Завтрак	10.30 – 11.00
3-й урок	11:00–11:40
Перемена	11:40–11:50
4-й урок	11:50–12:30
Перемена	12.30 – 12.40
Динамическая пауза (час ЗОЖ)	12.40 – 13.20
Обед	13.20 – 13.50
5 урок	13.50 – 14.30
Перемена	14.30 – 14.40
6 урок	14:40 – 15.20
Перемена	15.20 – 15.30
7 урок	15.30 – 16.10
Полдник	16.10 – 16.30
Самоподготовка	16.30 – 17.00
Перемена	17.00 – 17.10
Внеурочная деятельность	17.10 – 17.50
Организационный сбор по итогам дня	17.50 – 18.00

4. Учебная нагрузка

4.1. Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели.

Количество уроков не превышает:

- в 1 классе – четырех и один раз в неделю возможно пяти уроков за счет физической культуры;
- 2 – 4 классах – пяти и один раз в неделю возможно шести уроков за счет физической культуры;
- 5 – 6 классах – шести уроков;
- 7 – 11 классах – семи уроков.

4.2. Образовательная недельная нагрузка составляет:

Учебная нагрузка, не более	1 класс	21 ч
	2-4 классы	23 ч
	5 класс	29 ч
	6 класс	30 ч
	7 класс	32 ч
	8-9 классы	33 ч
	10-11 классы	34 ч

4.3. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для обучающихся, не более:

1 класс	при включении в расписание занятий 2-х уроков физической культуры в неделю	3 урока (сентябрь - октябрь) 4 урока (ноябрь - май)
	при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю	3 урока и 1 раз в неделю - 4 урока (сентябрь - октябрь), 4 урока и 1 раз в неделю - 5 уроков (ноябрь - май)
2-4 классы	при включении в расписание занятий 2-х уроков физической культуры в неделю	5 уроков
	при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю	5 уроков и 1 раз в неделю - 6 уроков
5-6 классы		6 уроков
7-11 классы		7 уроков

2-4 классы, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья	5 уроков
5-11 классы, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья	6 уроков

4.4. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами. При отсутствии предмета в «Шкале трудности учебных предметов» (приложение 1) баллы выставляются по аналогии с предметами предметных областей или смежных наук.

5. Особенности организации образовательного процесса

5.1. При проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей) возможно деление классов на группы.

5.2. Для предупреждения переутомления в течение недели организуется облегченный учебный день в среду или в четверг.

5.3. При организации образовательной деятельности предусматривается проведение физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения (далее – ЭСО), смена видов деятельности (приложение 2).

5.4. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные санитарными правилами и гигиеническими нормативами (приложение 3).

5.5. При использовании на занятии ЭСО 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.

5.6. Занятия физической культурой могут проводиться на открытом воздухе в зависимости от совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам (приложение 4). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

5.7. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой составляет не менее 70%.

5.8. Питание обучающихся осуществляется по отдельному графику.

5.9. Продолжительность выполнения домашних заданий составляет не более 1 часа в 1 классе, 1,5 часов в 2-3 классах, 2 часов в 4-5 классах, 2,5 часов в 6-8 классах, 3,5 часов в 9-11 классах.

5.10. Факультативные занятия и занятия по программам дополнительного образования, планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком организуется перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

5.11. Обучающиеся допускаются к занятиям в Гимназии после перенесенного заболевания только при наличии справки от медицинской организации.

5.12. Обучающиеся допускаются к занятиям физической культурой только при наличии справки, выданной на основании заключения медицинской организации по результатам профосмотра обучающегося.

5.13. В Гимназии организована работа по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний.

5.14. В классных журналах учета успеваемости оформляется лист здоровья, в который для каждого обучающегося вносятся сведения о группе здоровья, группе занятий физической культурой.

6. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении

6.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21 (приложение 3).

6.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

6.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

6.4. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов (приложение 1). Обучение заканчивается не позднее 18.00. Продолжительность урока не превышает 40 минут.

7. Режим внеурочной деятельности

7.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарным и тематическим планированием, календарными планами воспитательной работы и рабочими программами курсов внеурочной деятельности.

7.2. Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием работы кружков, секций, детских общественных объединений, утвержденных директором Гимназии.

7.3. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена не менее 20 - 30 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

7.4. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 мин для отдыха со сменой вида деятельности (приложение 2).

7.5. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, организуются в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы.

7.6. Внеурочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья формируется из часов, необходимых для обеспечения их индивидуальных потребностей и составляющих суммарно 10 часов в неделю на обучающегося, из которых не менее 5 часов включает обязательные занятия коррекционной направленности с учетом возрастных особенностей учащихся и их физиологических потребностей.

8. Организация промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

8.1. Порядок проведения промежуточной аттестации и системы оценки индивидуальных достижений обучающихся, в том числе обучающихся с ОВЗ, определяется соответствующими локальными актами Гимназии.

8.2. Освоение образовательных программ основного общего и среднего общего образования завершается обязательной итоговой аттестацией обучающихся, в том числе обучающихся с ОВЗ, в соответствии с действующим законодательством.

9. Режим питания обучающихся

9.1. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с графиком, утвержденным приказом директора Гимназии.

9.2. Для организации питания выделяется столовая, а также все необходимые помещения для функционирования столовой и предоставления качественного питания.

10. Режим каникулярного времени

10.1. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет суммарно не менее 30 календарных дней, при этом непрерывно не менее 7 календарных дней, летом – не менее 8 недель.

10.2. Для обучающихся 1 класса устанавливаются дополнительные каникулы во втором полугодии учебного года согласно календарному учебному графику.

11. Режим двигательной активности обучающихся

11.1. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры обеспечивается за счет:

- физкультминуток;
- динамических пауз;
- организованных подвижных игр на переменах;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных

- мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

11.2. 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 занятия организованы на открытом воздухе (приложение 4).

11.3. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит медицинский работник медицинской организации. Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп, с обучающимися с ОВЗ физкультурно-оздоровительная работа проводится с учетом медицинских рекомендаций.

11.4. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

12. Режим трудовых занятий обучающихся

12.1. В Гимназии запрещается привлечение обучающихся к труду, не предусмотренному образовательной программой, без их согласия и согласия их родителей (законных представителей).

12.2. Продолжительность труда при условии согласия обучающихся и согласия их родителей (законных представителей) определяется санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

13. Режим занятий обучающихся с ОВЗ

13.1. Организация учебного процесса, форма обучения и общеобразовательная программа определяется при зачислении обучающегося с ОВЗ в Гимназию по заявлению родителя (законного представителя) с учетом потребностей и возможностей развития личности обучающегося, в соответствии с медицинскими показаниями, заключением ПМПК.

13.2. Для обучающихся с ОВЗ действуют общие правила организации режима дня с учетом некоторых особенностей (пункты 4.3, 7.6, 8.1, 8.2, 11.3 настоящего Положения).

14. Заключительные положения

14.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом, принимается на заседании педагогического совета Гимназии и утверждается приказом директора Гимназии.

14.2. Положение принимается на неопределенный срок.

14.3. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.

14.4. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

14.5. Настоящее Положение доводится до сведения всех участников образовательного процесса: обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников посредством размещения на официальном сайте Гимназии.

Приложение 1.
Таблицы 6.9, 6.10, 6.11
«Гигиенических нормативов
и требований к обеспечению
безопасности и (или) безвредности
для человека факторов среды обитания»

Шкала трудности учебных предметов на уровне начального общего образования*

Учебные предметы	Количество баллов
Математика	8
Русский язык / Родной язык	7
Информатика и ИКТ	6
Иностранный язык	7
Окружающий мир	6
Литературное чтение	5
Изобразительное искусство	3
Музыка	3
Технология	2
Физическая культура	1

Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования

Учебные предметы		Количество баллов (по классам)				
		5	6	7	8	9
Физика		-	-	8	9	13
Химия		-	-	-	10	12
История		5	8	6	8	10
Иностранный язык		9	11	10	8	9
Математика	Математика	10	13	-	-	-
	Геометрия	-	-	12	10	8
	Алгебра	-	-	10	9	7
Природоведение		7	8	-	-	-
Биология		10	8	7	7	7
Литература		4	6	4	4	7
Информатика и ИКТ		4	10	4	7	7
Русский язык/Родной язык		8	12	11	7	6
География		-	7	6	6	5
Искусство	Изобразительное искусство	3	3	1	-	-
	Мировая художественная культура	-	-	8	5	5
	Музыка	2	1	1	1	-
Обществознание (включая экономику и право)		6	9	9	5	5
Технология		4	3	2	1	4
Черчение		-	-	-	5	4
Основы безопасности жизнедеятельности		1	2	3	3	3
Физическая культура		3	4	2	2	2

Шкала трудности учебных предметов на уровне среднего общего образования

Учебные предметы	Количество баллов
Физика	12
Математика (геометрия), Химия	11
Математика (алгебра)	10

Русский язык / Родной язык	9
Литература, Иностранный язык	8
Биология	7
Информатика и ИКТ	6
История, Обществознание (включая экономику и право), Искусство (МХК)	5
География	3
Основы безопасности жизнедеятельности	2
Физическая культура	1

Приложение 2.
Таблица 6.6
"Гигиенических нормативов
и требований к обеспечению
безопасности и (или) безвредности
для человека факторов среды обитания"

Требования к организации образовательного процесса

Недельный объем внеурочной деятельности, не более	1-11 класс	10ч
Количество видов учебной деятельности на учебном занятии	1-4 классы	3-7
	5-11 классы	5-7
Продолжительность одного вида учебной деятельности на занятии, мин	1-4 классы	5-7
	5-9 классы	7-10
	10-11 классы	7-10
Плотность урока (отношение времени, затраченного на учебную деятельность, к общему времени), %	1-4 классы	60-80
	5-9 классы	70-90
	10-11 классы	70-90
Моторная плотность урока физической культуры, %, не менее	70	
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	2 мин	

Приложение 3.
Таблица 6.8
"Гигиенических нормативов
и требований к обеспечению
безопасности и (или) безвредности
для человека факторов среды обитания"

1. В качестве мер профилактики рекомендуется рациональное дозирование времени работы с электронными средствами обучения и гаджетами. Рекомендуется также ежедневное выполнение гимнастики для глаз, оборудование рабочего места ученика оптимальными условиями для выполнения зрительной работы – это удобное рабочее место, левостороннее освещение, расстояние от монитора до органа зрения не менее 70 см, от рабочей поверхности до органа зрения не менее 25 см.

2. При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих её фиксацию в тетрадах обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5-7 лет – 5-7 минут, для учащихся 1-4-х классов – 10 минут, для 5-9-х классов – 15 минут.

Продолжительность использования ЭСО

Таблица 6.8

Электронные средства обучения	Классы	На уроке, мин, не более	Суммарно в день в школе мин, не более	Суммарно в день дома (включая досуговую деятельность) мин, не более
1	2	3	4	5
Интерактивная доска	5-7 лет	7	20	-
	1-3 классы	20	80	-
	4 классы	30	90	-
	5-9 классы	30	100	-
	10-11 классы, 1-2 курс ПОО	30	120	-
Интерактивная панель	5-7 лет	5	10	-

	1-3 классы	10	30	-
	4 классы	15	45	-
	5-6 классы	20	80	-
	7-11 классы, 1-2 курс ПОО	25	100	-
Персональный компьютер	6-7 лет	15	20	-
	1-2 классы	20	40	80
	3-4 классы	25	50	90
	5-9 классы	30	60	120
	10-11 классы, 1-2 курс ПОО	35	70	170
Ноутбук	6-7 лет	15	20	-
	1-2 классы	20	40	80
	3-4 классы	25	50	90
	5-9 классы	30	60	120
	10-11 классы, 1-2 курс ПОО	35	70	170
Планшет	6-7 лет	10	10	-
	1-2 классы	10	30	80
	3-4 классы	15	45	90
	5-9 классы	20	60	120
	10-11 классы, 1-2 курс ПОО	20	80	150

Приложение 4.
Таблица 6.13
"Гигиенических нормативов
и требований к обеспечению
безопасности и (или) безвредности
для человека факторов среды обитания

Микроклиматические показатели, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года в соответствующей климатической зоне

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха, °С		
		без ветра	при скорости ветра до 5м/с	при скорости ветра 6-10м/с
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	-9	-6	-3
	12-13 лет	-12	-8	-5
	14-15 лет	-15	-12	-8
	16-17 лет	-16	-15	-10