

Ответ на вопрос дает заместитель директора по учебной работе Швец Светлана Николаевна.

С 01 сентября 2016 года школа-интернат переходит на новый режим работы согласно «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (СанПиН 2.4.2.3286-15). С этим документом должен ознакомиться не только каждый педагог, но и родитель. Ведь соблюдение данных норм позволят сохранить здоровье ребенка во время обучения в школе. К тому же не стоит забывать, что правильно сидеть, есть и гулять ребенок должен не только в будни, но и в выходные. А все правила жизнеустройства школьников как раз даны в новом СанПиНе.

СанПиН указывает допустимые нормы учебной нагрузки в течение школьной недели. Все занятия сверх указанных в документе часов, вредят здоровью ребенка. Успешность обучения, реабилитации и социальной адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья зависит и от правильной организации режима дня и соответствия возрасту основных компонентов режима (продолжительности и качества сна, прогулки, организации физического воспитания и питания).

Согласно СанПиНу в школе-интернате на 2016-2017 учебный год разработаны оптимальные режимы дня по возрастным группам.

Режим дня на 2016-2017 учебный год.

1-4 классы

Время	Мероприятия
7.00 – 7.05	подъём
7.05 – 7.20	зарядка
7.20 – 7.40	уборка спален, утренний туалет
7.40 – 08.00	завтрак
8.00 – 08.30	прогулка
8.30 – 13.30	занятия в школе
13.30 - 14.00	обед
14.00 – 15.30	дневной сон
15.30 – 16.00	полдник
16.00- 17.00	самоподготовка (1 класс –корр.занятия)
17.00 – 17.15	динамическая пауза
17.15 - 18.00	внеклассное занятие
18.00 -19.00	прогулка
19.00 – 19.30	ужин
19.30 – 20.00	свободное время, уход за одеждой, прогулка, просмотр телепередач
20.00 – 20.30	вечерний туалет
20.30 – 7.00	сон

5-9 классы

Время	Мероприятия
7.00 – 7.05	подъём
7.05 – 7.20	зарядка
7.20 – 7.40	уборка спален, утренний туалет
7.40 – 08.00	завтрак
8.00 – 08.30	прогулка
8.30 – 14.00	занятия в школе

14.00 - 14.30	обед
14.30 – 15.30	тихий час
15.30 – 16.00	полдник
16.00- 17.00	самоподготовка
17.00 – 17.15	динамическая пауза
17.15 - 18.00	внеклассное занятие
18.00 -19.00	прогулка, общественно – полезный труд
19.00 – 19.30	ужин
19.30 – 20.30	прогулка, свободное время,
20.30 – 21.30	уход за одеждой, тихие игры, просмотр телепередач
21.30 – 22.00	вечерний туалет
22.00 – 7.00	сон