

Учебная деятельность на уроке

Параметр	Было	Стало
Продолжительность одного вида учебной деятельности на уроке	1–4-е классы — не более 7–10 минут. 5–11-е классы — не более 10–15 минут (п. 10.18 СанПиН 2.4.2.2821-10)	1–4-е классы — 5–7 минут. 5–11-е классы — 7–10 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)
Плотность урока	По основным предметам во всех классах — 60–80% (п. 10.9 СанПиН 2.4.2.2821-10)	1–4-е классы — 60–80%; 5–11-е классы — 70–90% (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)
Гимнастика для глаз	Делать упражнения из рекомендуемого комплекса на уроках для профилактики утомления, а также после использования ТСО, которые связаны со зрительной нагрузкой (пп. 10.17, 10.18, приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)	Выполнять гимнастику для глаз при использовании ЭСО во время занятий и перемен, а также при использовании книжных учебных изданий во время перемен. Упражнения выбирает учитель (пп. 2.10.2, 2.10.3 СП 2.4.3648-20)
Физкультминутки	Для профилактики утомления, нарушения осанки, а также после использования интерактивной доски на уроке делать упражнения из рекомендуемого комплекса физкультурных минуток (пп. 10.17, 10.18, приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)	Ввести в режим дня физкультминутки во время занятий. Перерыв во время занятий для гимнастики не менее 2 минут (пп. 2.10.2, 2.10.3 СП 2.4.3648-20, таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)
Количество видов учебной деятельности	Не регламентировано	Для 1–4-х классов — 3–7 видов. Для 5–11-х классов — 5–7 видов (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)
Моторная плотность урока физкультуры	Не регламентировано	Не менее 70% (п. 2.10.3 СП 2.4.3648-20, таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)
Время непрерывной зрительной нагрузки при различных видах учебной деятельности	Не регламентировано	Для слабовидящих учеников 1–4-х классов — не более 10 минут; 5–11-х классов — не более 15 минут. Для учеников с остаточным зрением для усвоения учебной информации по рельефной системе Брайля чередовать тактильное восприятие информации — не менее 2 раз за урок с непрерывной зрительной работой — по 5 минут (п. 3.4.16 СП 2.4.3648-20)