УМНАЯ ТЕТРАДЬ • КЛАССИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА 1955

Хронометраж уроков по СанПиН: трекер режима А4

Официальные нормативы СанПиН 1.2.3685-21 и методика 15-минутных спринтов



Ученик: _____ **Класс:** _____ **Дата:** _____

Законные нормы СанПиН 1.2.3685-21 на выполнение домашних заданий

Параметр	1 класс	2 - 3 классы	4 класс	5 класс
Предел времени	**0 минут** (запрещены)	**до 1.5 часов** (90 мин)	**до 2.0 часов** (120 мин)	до 2.0 часов
Режим работы	Адаптация и отдых	Спринты по 15-20 минут	Спринты по 20-25 минут	Блоки по 30 минут

Спринты 15+3 Зайчонка Сёмы

1. Старт спринта: таймер на 15 мин, на столе только один предмет.
2. Пауза 3 мин: разминка кистей, потягивание, глоток воды.
3. Лимит дня: не более 4 спринтов во 2-3 классе (60 мин чистой работы).

3 правила сохранения спокойствия

- **Без черновиков:** отказ от переписывания экономит 45 минут.
- **Стоп-кран в 20:30:** тетради закрываются независимо от сделанного.
- **Отбой в 21:30:** 10 часов сна для восстановления нервной системы.

ТРЕКЕР СПРИНТОВ НА НЕДЕЛЮ (отмечайте галочкой каждый блок 15 минут)

Понедельник: [ ] Спринт 1 (15м) [ ] Спринт 2 (15м) [ ] Спринт 3 (15м) [ ] Спринт 4 (15м) | Итог: _____ мин

Вторник: [ ] Спринт 1 (15м) [ ] Спринт 2 (15м) [ ] Спринт 3 (15м) [ ] Спринт 4 (15м) | Итог: _____ мин

Среда: [ ] Спринт 1 (15м) [ ] Спринт 2 (15м) [ ] Спринт 3 (15м) [ ] Спринт 4 (15м) | Итог: _____ мин

Четверг: [ ] Спринт 1 (15м) [ ] Спринт 2 (15м) [ ] Спринт 3 (15м) [ ] Спринт 4 (15м) | Итог: _____ мин

Пятница: [ ] Спринт 1 (15м) [ ] Спринт 2 (15м) [ ] Спринт 3 (15м) [ ] Спринт 4 (15м) | Итог: _____ мин

БОЛЬШОЙ СБОРНИК 10 СТРАНИЦ А4 ДЛЯ 1–4 КЛАССА

Скачайте полный комплект рабочих листов по чистописанию, чтению и арифметике бесплатно:

НАВЕДИТЕ КАМЕРУ НА QR-КОД →

UMNAYATETRAD.RU