✓ РАЗРЕШЕНО ДЛЯ КОПИРОВАНИЯ • УМНАЯ ТЕТРАДЬ (1–4 КЛАСС) • ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛАНК А4

Маршрутный лист домашних уроков (СанПиН)

Суточные нормативы времени и трекер 15-минутных спринтов «Зеленая Помидорка» на неделю



Ученик(ца): _____ **Класс:** _____ **Дата: «___» _____ 202__ г.**

⚖️ Официальные лимиты на все предметы по СанПиН 1.2.3685-21

Класс	Суточный максимум (СанПиН)	Формат спринтов	Перемена между подходами
1 класс	До 60 минут (рекомендовано)	2 спринта по 15 мин	5 минут разминка без гаджетов
2–3 класс	Строго до 90 минут (1,5 часа)	3 спринта по 20 мин	5 минут вода + упражнение для глаз
4 класс	Максимум 120 минут (2 часа)	3–4 спринта по 25 мин	7 минут потягивания и отдых

🍅 ТРЕКЕР ШКОЛЬНИКА: Закрашивай по 1 помидорке (15 минут) за каждый выполненный подход!

День недели	Письменный предмет №1	Письменный предмет №2	Устный предмет + Сборка портфеля
Понедельник	🍅🍅 Старт: ___:___	🍅🍅 Пауза: ☐	🍅 Портфель собран: ☐
Вторник	🍅🍅 Старт: ___:___	🍅🍅 Пауза: ☐	🍅 Портфель собран: ☐
Среда	🍅🍅 Старт: ___:___	🍅🍅 Пауза: ☐	🍅 Портфель собран: ☐
Четверг	🍅🍅 Старт: ___:___	🍅🍅 Пауза: ☐	🍅 Портфель собран: ☐
Пятница	🍅🍅 Старт: ___:___	🍅🍅 Пауза: ☐	🍅 Портфель собран: ☐
Суббота	🍅 Чтение для души	🍅 Настольная игра	Прогулка всей семьей: ☐

✅ Чек-лист перед стартом (Отметь галочкой):

☐ Прошло 90 минут отдыха после школы
☐ На столе нет телефона и лишних игрушек
☐ Стоит стакан чистой воды и таймер

🤸 Что делать в 5-минутную переменку:

☐ Выпить 3 глотка воды и потянуться вверх
☐ Сделать разминку «Тающий снеговик»
☐ Посмотреть в окно вдаль 30 секунд

💡 Золотое правило академика М. М. Безруких

Никогда не заставляйте ребенка переписывать страницу из черновика в чистовик: после 20-й минуты письма внимание падает вдвое, и в чистовике появляется еще больше описок!

🌐 Интерактивный онлайн-тренажер к этому листу и проверка ответов на сайте

Откройте бесплатный игровой тренажер для ребенка и скачайте другие рабочие тетради А4 на портале: **umnayatetrad.ru**

НАВЕДИТЕ КАМЕРУ НА QR-КОД ИЛИ ОТКРОЙТЕ: UMNAYATETRAD.RU →

UMNAYATETRAD.RU