

САНІТАРНИЙ РЕГЛАМЕНТ – 2021

Гігієнічні правила складання розкладу навчальних занять

Найвища активність розумової діяльності у дітей шкільного віку припадає на інтервал з 10 до 12-ої години. Цей час характеризується найбільшою ефективністю засвоєння матеріалу при найменших психофізичних затратах організму. Навчальні заняття, що вимагають значного розумового напруження для учнів 1 - 4 класів, слід проводити на 2 - 3 навчальних заняттях, а для учнів 5 - 11(12) класів - на 2 - 4 навчальних заняттях. Неоднакова розумова діяльність учнів і в різні дні навчального тижня: її рівень зростає до середини тижня і залишається низьким на початку (понеділок) і в кінці (п'ятниця) тижня. Розподіл навчального навантаження протягом тижня встановлюють таким чином, щоб найбільший його обсяг припадав на вівторок, середу. На ці дні до розкладу закладу освіти вносять навчальні предмети, які потребують великого розумового напруження або ті, які не вимагають значного навантаження, але у більшій кількості, ніж в інші дні тижня. Вивчення нового матеріалу, виконання завдань для підсумкового оцінювання найкраще проводити на II - IV навчальному занятті посеред тижня. Навчальні предмети, які вимагають інтенсивної самопідготовки учнів у позанавчальний час, не повинні групуватися в один день у розкладі занять.

Додаток 7 до Санітарного регламенту
для закладів загальної середньої освіти (пункт 1 розділу V)

Класи	Допустима сумарна кількість годин (навчальних занять) тижневого навантаження учнів. 5-денний навчальний тиждень
1	20,0
2	22,0
3	23,0
4	23,0
5	28,0
6	31,0
7	32,0
8	33,0
9	33,0
10 - 12	33,0