

САНІТАРНИЙ РЕГЛАМЕНТ – 2021

Пам'ятка

щодо структури навчального року

Структура і тривалість навчального року, навчального тижня, навчального дня, занять, відпочинку між ними, форми організації освітнього процесу визначаються відповідно до статті 10 Закону України «Про повну загальну середню освіту».

1. Організація освітнього процесу не повинна призводити до перевантаження учнів та має забезпечувати безпечні, нешкідливі та здорові умови здобуття освіти.
2. Гігієнічні правила складання розкладу навчальних занять та розподілу навчального навантаження протягом тижня наведені у додатку 7 до цього Санітарного регламенту. Допустима сумарна кількість годин (навчальних занять) тижневого навантаження учнів наведена у додатку 8 до цього Санітарного регламенту.
3. У колегіумі розклад занять має забезпечувати послідовність проведення навчальних занять, не допускається встановлення тривалих перерв (більше ніж 30 хвилин) між навчальними заняттями.
4. Початок навчального дня не повинен бути раніше 8:00 години, початок занять у другу зміну — не пізніше 14:00 години (для учнів, які здобувають освіту за вечірньою формою — не пізніше 16:00 години). У закладах освіти, які працюють у дві зміни, навчання учнів 1—4 класів, повинно бути організовано у першу зміну.
5. Безперервна навчальна діяльність учнів (тривалість навчальних занять) не може перевищувати: у 1-му класі — 35 хв., 2—4-х класах — 40 хв., 5—11(12) класах — 45 хв. Організація здвоєних навчальних занять і використання інших форм організації освітнього процесу, що впливають на тривалість навчальних занять, допускається за рішенням педагогічної ради закладу освіти та повинні відповідати віковим особливостям дітей.
6. Упродовж навчальних занять, які поєднують у собі психічне, статичне, динамічне навантаження на окремі органи і системи і на весь організм в цілому, проводяться вправи з рухової активності для зняття локального стомлення і вправи з рухової активності загального впливу. Комплекси відповідних вправ наведено у додатку 3 до цього Санітарного регламенту.
7. Тривалість перерв між навчальними заняттями для учнів 1—4-х класів рекомендується не менше 15 хв., 5—11(12) класів — не менше 10 хв., великої перерви — 30 хв. (для прийому їжі). Замість однієї великої перерви можна влаштовувати дві перерви по 20 хв., після другого та третього навчальних занять — для учнів 1—4-х класів, після третього та четвертого навчальних занять — для учнів 5—11(12) класів.

У середині зведеного навчального заняття необхідно організувати перерву тривалістю 10 хв. для активного відпочинку.

8. Розклад навчальних занять враховує оптимальне співвідношення

навчального навантаження протягом тижня, а також чергування протягом дня і тижня

навчальних занять з навчальних предметів природничо-математичного, суспільно-гуманітарного циклів із навчальними предметами художньо-естетичного,

фізкультурно-оздоровчого та технологічного циклів з урахуванням Гігієнічних правил

складання розкладу навчальних занять наведених у додатку 7 до цього Санітарного

регламенту.

9. Під час щонайменше однієї з перерв необхідно організувати умови для

харчування та активного відпочинку учнів, рекомендовані прогулянки на відкритому повітрі.

10. У групах подовженого дня учнів початкової школи прогулянка на

відкритому повітрі повинна становити не менше ніж 1,5 години протягом дня (за умов зовнішньої температури повітря не нижче 10°C).

11. Тривалість виконання завдань для самопідготовки учнів у позанавчальний

час не рекомендується більше 1 години у 3—5 класах та 1,5 години у 6—9 класах, 2

години — у 10—11(12) класах. Учням 1—2 класів не рекомендуються обов'язкові

завдання для самопідготовки у позанавчальний час.

12. При надзвичайних погодних умовах, а також надзвичайних ситуаціях

засновник (засновники) закладу освіти можуть самостійно приймати рішення про тимчасове призупинення навчання учнів.

13. При використанні технічних засобів навчання (далі — ТЗН) під час

проведення навчального заняття потрібно чергувати види навчальної діяльності.

Безперервна тривалість навчальної діяльності з ТЗН упродовж навчального заняття

повинна бути: для учнів 1 класів — не більше 10 хвилин; для учнів 2—4 класів — не

більше 15 хвилин; для учнів 5—7 класів — не більше 20 хвилин; для учнів 8—9 класів

— 20—25 хвилин; для учнів 10—11(12) класів на 1-й годині занять до 30 хвилин, на 2-

й годині занять — 20 хвилин. При зведеному навчальному занятті для учнів 10—11(12)

класів — не більше 25—30 хвилин на першому навчальному занятті та не більше 15—

20 хвилин на другому навчальному занятті.

14. Після занять із застосуванням ТЗН проводяться вправи з рухової

активності та вправи гімнастики для очей. Комплекси відповідних вправ наведені у

додатку 3 до цього Санітарного регламенту.

15. 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.

16. 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.

17. 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.

18. 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.

19. Вивчення нового матеріалу, виконання завдань для підсумкового оцінювання найкраще проводити на II—IV навчальному занятті посеред тижня.

20. Навчальні предмети, які вимагають інтенсивної самопідготовки учнів у позанавчальний час, не повинні групуватися в один день у розкладі занять