

Здоров'я школяра – це раціональний розрахунок навчання і відпочинку.

Надмірна кількість уроків (до 8-9 на день), великий обсяг домашніх завдань, додаткові гуртки та вплив гаджетів викликають перенавантаження школярів формуючи хронічний стрес, головний біль, дратівливість, погіршення здоров'я та зниження навчальної мотивації. Уся організація освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти здійснюється відповідно до Санітарного регламенту № 2205 від 25 вересня 2020 року, та статті 10 ЗУ «Про повну загальну середню освіту», де головним пріоритетом є такі критерії:

Базові вимоги до організації навчального процесу

навчальний день розпочинається не раніше 8:00 години;

при роботі закладу у дві зміни початок занять другої зміни не пізніше 14:00 години;

для учнів вечірньої форми навчання – не пізніше 16:00 години.

Тривалість навчальних занять

1 класи - 35 хв; 2-4 класи – 40 хв; 5-11(12) класи – 45 хв.

Педагогічна рада закладу освіти може приймати рішення щодо організації здвоєних навчальних занять з перервою 10 хвилин для активного відпочинку.

Перерви між заняттями.

1-4 класи по 15 хв; 5-11(12) класи по 10 хв.

Передбачається велика перерва - 30 хвилин для прийому їжі, яку можна замінити двома перервами по 20 хвилин, після другого та третього навчальних занять для 1 – 4 класів, після третього та четвертого навчальних занять для учнів 5-11(12) класів. Для груп подовженого дня початкової школи обов'язковими є прогулянки на відкритому повітрі тривалістю не менше 1,5 години протягом дня, за умов відсутності аномальної погоди.

Дистанційне навчання в умовах воєнного стану

1-2 класи два уроки по 30 хв, або три по 20 хв;

3-4 класи два уроки по 45 хв, три по 30 хв, або чотири по 20 хв.

5-6 класи два уроки по 45 хв, три по 35 хв, або чотири по 25 хв.

7-9 класи від двох до п'яти занять по 45-хв, або п'ять уроків по 25-хв.

10-11 класи від трьох занять по 45 хв, чотири по 35 хв, п'ять по 30 хв, шість по 25 хв.

Навантаження при виконанні домашніх завдань:

3–5 класи до 1 години; 6–9 класи до 1,5 години; 10–11(12) класи до 2 годин.

Для учнів 1-2 класів не рекомендується задавати завдання для самопідготовки.

Використання технічних засобів навчання (ТНЗ)

1. Доцільне розміщення та розташування ТНЗ у приміщеннях закладу освіти;

2. Дотримання принципу чергування різних видів навчальної діяльності;

3. Періодичне проведення вправ рухової активності та гімнастики очей.

При складанні розкладу уроків необхідно враховувати, те, що біоритм розумової працездатності припадає на 10-12 годину дня, у цей час відзначається найбільша ефективність засвоєння матеріалу за найменших психофізіологічних витрат організму. Оцінюючи розклад уроків за ступенем складності предметів можна використовувати методику розроблену українськими науковцями Миколою Гребняком і Віктором Машиністовим розподіляючи предмети за складністю (від 1 до 11 балів), щоб уникнути перевтоми. Відповідно до цієї методики, **кожний навчальний предмет має свій ступінь складності**, виражений у балах, зокрема:

геометрія — 6; алгебра — 5,5; іноземна мова — 5,4; хімія — 5,3; фізика — 5,2; біологія — 3,6; українська мова — 3,5; українська література — 1,7; історія — 1,7.

Навчальні предмети за ступенями складності поділяють від складних до легких так:

І група — українська мова, математика, біологія, фізика, іноземна мова;

II група — природознавство, біологія, географія, хімія, астрономія;

III група — література, історія, суспільствознавство, моделювання;

VI група — трудове навчання, образотворче мистецтво, музичне мистецтво, фізична культура, основи здоров'я.

Розподіл навантаження протягом тижня

Понеділок – помірне;

Вівторок, Середа – продуктивне;

Четвер – середнє;

П'ятниця – легке.

Тижневі навантаження у годинах

5 клас 28 год. (без фізкультури); 6 клас 31 год; 7-8 клас 32 год; 9-11 клас 33 години.

Особливості

Не можна ставити в один день кілька предметів, що вимагають великого домашнього завдання. Спарені уроки переважно для контрольних, лабораторних або трудового навчання планують 1, 2, 3.

Як допомогти дитині:

- Чіткий режим дня з відпочинком, здоровим харчуванням, фізичною активністю та сном;
- Мінімізація гаджетів з обмеження часу перебування перед екраном, особливо ввечері перед сном.
- Створення комфорту з організації тихого місця для вдома, помірного навантаження в позаурочний час при відвідуванні гуртків, спортивних секцій.
- Проведення діалогу, відвертої батьківської розмови про почуття дитини, розуміння та підтримка, а не тиск і вимоги задля отримання показників успішності.