

Наказ Міністерства охорони здоров'я України №2205 від 25.09.2020 "Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти".

Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 листопада 2020 р. за № 1111/35394.

Набирає чинності з 01 січня 2021 року.

На даній сторінці наведено витяг з наказу стосовно вимог до кабінетів інформатики, а також комплекси вправ з рухової активності та комплекс вправ гімнастики для очей.

Вимоги до кабінетів інформатики

20. Навчальні приміщення, призначені для роботи з персональними комп'ютерами повинні мати природне та штучне освітлення. Штучне освітлення у приміщеннях повинно здійснюватися системою загального освітлення. Норми освітленості на робочих місцях повинні відповідати вимогам: на екрані - не менш 200 лк; на клавіатурі, робочому столі учня - не менш 400 лк. Забороняється перевищувати рівень освітленості на робочому місці та на екрані ПК більше 600 лк.

21. Поверхня підлоги повинна мати антистатичне покриття та бути зручною для вологого прибирання.

22. Для виконання практичної частини навчального заняття дозволено обладнувати кожне робоче місце учня персональним комп'ютером форм-фактора десктоп у такому складі: монітор, системний блок, відокремлена клавіатура, відокремлений маніпулятор типу "миша", стіл, стілець (крісло). Дозволяється використання моніторів (екранів) з діагоналлю не менш 38,1 см (15 дюймів).

Вимоги до комп'ютерного обладнання, яким комплектуються навчальні приміщення, призначені для роботи з персональними комп'ютерами визначені у Типовому переліку комп'ютерного обладнання для закладів дошкільної, загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти, затвердженому наказом Міністерства освіти і науки України від 02 листопада 2017 року N 1440, зареєстрованому в Міністерстві юстиції України 15 січня 2018 року за N 55/31507.

Допускається співвідношення сторін відеомонітора (екрана) 3:4 та використання сучасних моделей відеомоніторів (екранів) (рідкокристалічний, плазмовий тощо). Відеомонітор (екран) повинен знаходитись на відстані 1,5 діагоналі екрану від очей учня таким чином, щоб його верхня половина знаходилась на рівні очей учня. Ширина і глибина робочої поверхні робочого столу учня повинна забезпечувати виконання учнем операцій в межах зони досяжності - шириною та глибиною не менше 0,50 м.

У разі відсутності можливості обладнання робочих місць учнів персональними комп'ютерами форм-фактора десктоп допускається використання портативних персональних комп'ютерів (ноутбуків) з діагоналлю відеомоніторів (екранів) не менше 35,56 см (14 дюймів) за умови використання відокремленої клавіатури (учнями 1 - 7 класів) та використання відокремленого маніпулятора типу "миша" (учнями 1 - 11(12) класів), а також обов'язкового чередування практичної та теоретичної частин навчального заняття.

Для проведення лабораторних та практичних робіт (дослідження фізичних, хімічних, біологічних явищ та явищ в географічній оболонці), проєктної діяльності, навчальних занять з робототехніки, військово-польових зборів допускається використання учнями 7 - 11(12) класів персонального комп'ютера форм-фактора планшетний ПК з діагоналлю екранів не менше 25,4 см (10 дюймів).

Протягом навчального заняття, після роботи з комп'ютерною технікою обов'язково повинні виконуватися комплекси вправ для профілактики зорової та статичної втоми. Комплекси вправ з рухової активності та комплекс вправ гімнастики для очей наведені у додатку 3 до цього Санітарного регламенту.

23. Забороняється використання у закладах освіти як відеомонітори (екрани) пристрої, сконструйовані на телевізійних електронно-променевих трубках.

24. Проводи чи інші провідники, через які подається електричний струм в комп'ютерній техніці, повинні бути надійно ізольовані і механічно захищені з метою запобігання ураження електричним струмом учасників освітнього процесу.

25. Не дозволяється одночасна робота за одним комп'ютером двох і більше учнів незалежно від їх віку.

26. Медичними протипоказаннями до занять учнів з персональною комп'ютерною технікою є: аномалія рефракції, некорегована міопія або гіперметропія, некорегована косоокість, епілепсія.

27. Використання друкувальних та (або) копіювальних пристроїв у навчальних приміщеннях дозволяється при відсутності учнів та по завершенню навчальних занять. Після використання таких пристроїв приміщення необхідно провітрити.

Додаток 3

до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти

(пункт 22 розділу III)

Комплекси вправ з рухової активності та комплекс вправ гімнастики для очей

I. Комплекс вправ гімнастики для очей

1. Швидко покліпати очима, заплющити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4-5 разів.
2. Міцно заплющити очі (рахуючи до 3), розплющити очі та подивитися вдалечінь, рахуючи до 5. Повторити 4-5 разів.
3. Витягнути праву руку вперед. Стежити очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вліво і вправо, вгору і вниз вказівного пальця витягнутої руки. Повторити 4 - 5 разів.
4. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1- 4, потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

У середньому темпі проробити 3-4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само у лівий бік. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь - на рахунок 1 - 6. Повторити 1 - 2 рази.

II. Примірний комплекс вправ з рухової активності (РА)

РА для покращення мозкового кровообігу

1. Вихідне положення (в. п.) - сидячи на стільці, 1 - 2 - відвести голову назад і плавно нахилити назад, 3 - 4 - голову нахилити вперед, плечі не піднімати. Повторити 4 - 6 разів. Темп повільний.
2. В. п. - сидячи, руки на поясі, 1 - поворот голови направо, 2 - в. п., 3 - поворот голови наліво, 4 - в. п. Повторити 6 - 8 разів. Темп повільний.
3. В. п. - стоячи або сидячи, руки на поясі, 1 - махом ліву руку занести через праве плече, голову повернути наліво, 2 - в. п., 3 - 4 - теж правою рукою. Повторити 4 - 6 разів. Темп повільний.

РА для зняття стомлення з плечового поясу та рук

1. В. п. - стоячи або сидячи, руки на поясі, 1 - праву руку вперед, ліву вгору, 2 - перемінити положення рук. Повторити 3 - 4 рази, потім розслаблено опустити вниз і потрясти кистями, голову нахилити вперед. Темп середній.
2. В. п. - стоячи або сидячи, кисті тильним боком на поясі, 1 - 2 - звести лікті вперед, голову нахилити вперед, 3 - 4 - лікті назад, прогнутися. Повторити 6 - 8 разів, потім руки вниз і потрясти розслаблено. Темп повільний.

3. В. п. - сидячи, руки вгору, 1 зжати кисті в кулак, 2 - розжати кисті. Повторити 6 - 8 разів, потім руки розслаблено опустити вниз і потрясти кистями. Темп середній.

РА для зняття стомлення з тулуба

1. В. п. - стійка ноги нарізно, руки за голову, 1 - різко повернути таз направо, 2 - різко повернути таз наліво. Під час поворотів плечовий пояс оставити нерухомим. Повторити 6 - 8 разів. Темп середній.
2. В. п. - стійка ноги нарізно, руки за голову, 1 - 3 - кругові рухи тазом в один бік, 4 - 6 - теж у інший бік, 7 - 8 - руки вниз і розслаблено потрясти кистями. Повторити 4 - 6 разів. Темп середній.
3. В. п. - стійка ноги нарізно, 1 - 2 - нахил вперед, права рука сковзає вздовж ноги вниз, ліва, згинаючись, вздовж тіла вгору, 3 - 4 - в. п., 5 - 8 - теж в інший бік. Повторити 6 - 8 разів. Темп середній.

РА загального впливу комплектуються з вправ для різних груп м'язів з урахуванням їх напруження в процесі діяльності.

Комплекс вправ РА для молодших школярів на навчальних заняттях з елементами письма

1. Вправа для покращення мозкового кровообігу. В. п. - сидячи, руки на поясі. 1 - поворот голови направо, 2 - в. п., 3 - поворот голови наліво, 4 - в. п., 5 - плавно нахилити голову назад, 6 - в. п., 7 - голову нахилити вперед. Повторити 4 - 6 разів. Темп повільний.
2. Вправа для зняття стомлення з мілких м'язів кисті. В. п. - сидячи, руки підняти вгору, 1 - стиснути кисті в кулак, 2 - розтиснути кисті. Повторити 6 - 8 разів, потім руки розслаблено опустити вниз і потрясти кистями. Темп середній.
3. Вправа для зняття стомлення з м'язів тулуба. В. п. - стійка ноги нарізно, руки за голову, 1 - різко повернути таз направо, 2 - різко повернути таз наліво. Під час поворотів плечовий пояс оставити нерухомим. Повторити 4 - 6 разів. Темп середній.
4. Вправа для мобілізації уваги. В. п. - стоячи, руки вздовж тулуба, 1 - праву руку на пояс, 2 - ліву руку на пояс, 3 - праву руку на плече, 4 - ліву руку на плече, 5 - праву руку вгору, 6 - ліву руку вгору, 7 - 8 - хлопки руками над головою, 9 - опустити ліву руку на плече, 10 - праву руку на плече, 11 - ліву руку на пояс, 12 - праву руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по стегнах. Повторити 4 - 6 разів. Темп - 1 раз повільний, 2 - 3 рази - середній, 4 - 5 - швидкий, 6 - повільний.