

Вимоги до організації роботи з технічними засобами навчання
(із Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти)

8. 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 здвоєних навчальних заняттях 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.

9. 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.

10. В умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації іншого характеру безперервна тривалість навчальних занять при організації дистанційного навчання у синхронному форматі не повинна перевищувати для учнів:

1-2 класів - 2 навчальних занять по 30 хвилин або 3 - по 20 хвилин;

3-4 класів - 2 навчальних занять по 45 хвилин або 3 - по 30 хвилин, або 4 - по 20 хвилин;

5-6 класів - 2 навчальних занять по 45 хвилин або 3 - по 35 хвилин, або 4 - по 25 хвилин;

7-9 класів - 2 навчальних занять по 45 хвилин або 3 - по 40 хвилин, або 4 - по 30 хвилин, або 5 - по 25 хвилин;

10-11 класів - 3 навчальних занять по 45 хвилин або 4 - по 35 хвилин, або 5 - по 30 хвилин, або 6 - по 25 хвилин.

{Підрозділ розділу V доповнено новим пунктом 10 згідно з Наказом Міністерства охорони здоров'я № 1371 від 01.08.2022}

І. Комплекс вправ гімнастики для очей (Із додатку 3)

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.