

РЕЖИМ РОБОТИ

**Криворізької гімназії № 110 Криворізької міської ради
у 2023-20234 навчальному році (дистанційне навчання)**

РЕЖИМ РОБОТИ
Криворізької гімназії № 110 Криворізької міської ради
у 2023-2024 навчальному році (дистанційне навчання)

1. Структура 2023 – 2024 навчального року :

- заняття проводяться за семестровою системою, орієнтовно у такі терміни:
- I семестр - 01.09.2023 – 22.12.2023 (76 днів)
- II семестр – 10.01.2024 -31.05.2024 (98 днів)

Канікули:

- осінні – 23.10.2023 – 29.10.2023 (7 днів);
- зимові – 25.12.2023 – 09.01.2024 (16 днів);
- весняні – 25.03.2024- 31.03.2024 (7 днів).

Навчальні рік завершуються 28 червня 2024 року.

Державна підсумкова атестація проводиться (орієнтовно):

- в 4-х класах : 13.05.2024 – 20.05.2024
- у 9-х класах : 03.06.2024 – 14.06.2024

2. Проектна потужність закладу - 1176 місць; фактично навчається – 689 учнів.

Кількість класів: 25.

3. Мережа класів

Початкові класи	Основна школа	Старша школа
1 кл. - 2	5 кл.- 3	10 кл. - --
2 кл.- 3	6 кл.- 2	11 кл.- -
3 кл.- 3	7 кл.- 3	
4 кл.- 3	8 кл.- 3	
	9 кл.- 3	
Всього 1-4 кл.- 11	5-9 кл. - 14	10-11 кл.- -

3.1. Перелік класів, що працюють з перевантаженням (більше 30 учнів):

- 1- Б клас – 31 учень;
- 6-А клас – 34 учня;
- 6-Б клас – 36 учнів;

4. Школа працює за п'ятиденним робочим тижнем, в одну зміну.

5. Початок занять о 09.00

6. Режим роботи в умовах дистанційного навчання

В умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації в країні (згідно наказу МОН від 01.08.2022 № 1371 «Про затвердження Змін до деяких наказів Міністерства охорони здоров'я України»):

Уроки:

3 09.00 – 14.35 год.

Тривалість уроків та розклад дзвінків:

1 класи		2,3,4 класи		5-6 класи		7-9 класи	
Синхронний	Асинхронний	Синхронний	Асинхронний	Синхронний	Асинхронний	Синхронний	Асинхронний
20 хв	35 хв	20 хв	40 хв	25 хв	45 хв	30 хв	45 хв

Розклад дзвінків для учнів 1 класів:

Синхронний режим (20 хв.)

1-й урок – 09.00 - 09.20 (15 хв перерва)
2-й урок – 09.35 - 09.55 (20 хв перерва)
3-й урок – 10.15 - 10.35 (20 хв перерва)

Асинхронний режим (35 хв.)

4-й урок – 10.55 - 11.30 (15 хв перерва)
5-й урок – 11.45 - 12.20

Розклад дзвінків для учнів 2 класів:

Синхронний режим (20 хв.)

1-й урок – 09.00 - 09.20 (15 хв перерва)
2-й урок – 09.35 - 09.55 (20 хв перерва)
3-й урок – 10.15 - 10.35 (20 хв перерва)

Асинхронний режим (40 хв.)

4-й урок – 10.55 - 11.35 (15 хв перерва)
5-й урок – 11.50 - 12.30 (15 хв перерва)
6-й урок – 12.45 - 13.25

Розклад дзвінків для 3 – 4 класів:

Синхронний режим (20 хв.)

1-й урок – 09.00 - 09.20 (15 хв перерва)
2-й урок – 09.35 - 09.55 (20 хв перерва)
3-й урок – 10.15 - 10.35 (20 хв перерва)
4-й урок – 10.55 - 11.15 (15 хв перерва)

Асинхронний режим (40 хв.)

5-й урок – 11.30 – 12.10 (15 хв перерва)
6-й урок – 12.25 - 13.05

Розклад дзвінків для 5 – 6 класів:

Синхронний режим (25 хв.)

1-й урок – 09.00 - 09.25 (10 хв перерва)
2-й урок – 09.35 - 10.00 (10 хв перерва)
3-й урок – 10.10 - 10.35 (20 хв перерва)
4-й урок – 10.55 - 11.20 (20 хв перерва)

Асинхронний режим (45 хв.)

5-й урок – 11.40 – 12.25 (10 хв перерва)
6-й урок – 12.35 - 13.20 (10 хв перерва)
7-й урок – 13.30 - 14.15

Розклад дзвінків для 7 – 9 класів:

Синхронний режим (30 хв.)

1-й урок – 09.00 - 09.30 (10 хв перерва)
2-й урок – 09.40 - 10.10 (10 хв перерва)
3-й урок – 10.20 - 10.50 (20 хв перерва)
4-й урок – 11.10 - 11.40 (20 хв перерва)

Асинхронний режим (45 хв.)

5-й урок – 12.00 – 12.45 (10 хв перерва)
6-й урок – 12.55 - 13.40 (10 хв перерва)
7-й урок – 13.50 - 14.35

7. Тижневе навантаження при 5- денному навчальному тижні

Клас	Кількість годин	Типові освітні програми
1 класи	19+3	для 1-х-2-х класів —за типовими освітніми програмами для 1-2-х класів закладів загальної середньої освіти(наказ МОН України від 08.10.2019 №1272);
2 класи	21+3	
3 класи	22+3	
4 класи	22+3	для 3-4-х класів – за типовими освітніми програмами закладів загальної середньої освіти (наказ МОН України від 08.10.2019 № 1273).
5 класи	25 +3	Для 5-6 класів- за Типовою освітньою програмою для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти, затвердженою за наказом МОН України від 19.02.2021 № 235 (додаток 2,3);
6 класи	28 +3	
7 клас	28 +3	Для 7-9-х класів – за Типовою освітньою програмою закладів загальної середньої освіти II ступеня, затвердженою наказом МОН України від 20.04.2018 № 405;
8 класи	28,5 +3	
9 класи	30 +3	

8. Розвантажувальний день: для учнів 1 класів – *четвер*.

9. Харчування учнів не здійснюється.

10. Групи продовженого дня не працюють.

Заступник директора з навчально-виховної роботи

Оксана ЦАРЕНКО

ВИТЯГ з САНІТАРНОГО РЕГЛАМЕНТУ

V. Забезпечення освітнього процесу

Вимоги до організації освітнього процесу

1. 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».

Організація освітнього процесу не повинна призводити до перевантаження учнів та має забезпечувати безпечні, нешкідливі та здорові умови здобуття освіти.

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.

Приватні та корпоративні заклади освіти, учні яких розпочинають навчання з 8.00-9.00 год. та продовжують здобуття освіти і перебувають в такому закладі після 14.00 год., освітні програми яких розроблені відповідно до вимог [статті 11](#) Закону України «Про повну загальну середню освіту» та містять (за рахунок власних надходжень) збільшену кількість навчальних предметів (інтегрованих курсів) та/або навчальних годин (навчальних занять) порівняно з відповідними типовими освітніми програмами, повинні створити умови для фізичного і психологічного відпочинку учнів, організувати 3-4 разове гаряче харчування, протягом всього навчального дня мати психологічний та медичний супровід освітнього процесу, дотримуватися вимог цього Санітарного регламенту щодо тривалості навчальних занять, перерв між ними, прогулянки, самопідготовки, чергування протягом дня і тижня видів діяльності, 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.

У державних та комунальних закладах освіти розклад занять має забезпечувати послідовність проведення навчальних занять, не допускається встановлення тривалих перерв (більше ніж 30 хвилин) між навчальними заняттями.

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.

2. 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.

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.

3. 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 здвоєного навчального заняття необхідно організувати перерву тривалістю 10 хв. для активного відпочинку.

4. Розклад навчальних занять повинен враховувати 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.

5. Під час щонайменше однієї з перерв необхідно організувати умови для харчування та активного відпочинку учнів, рекомендовані прогулянки на відкритому повітрі.

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).

6. 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.

7. При надзвичайних погодних умовах, а також надзвичайних ситуаціях засновник (засновники) закладу освіти можуть самостійно приймати рішення про тимчасове призупинення навчання учнів.

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

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 8 до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти (пункт 1 розділу V)
--	--

**ДОПУСТИМА СУМАРНА КІЛЬКІСТЬ
годин (навчальних занять) тижневого навантаження учнів***

Класи	Допустима сумарна кількість годин інваріантної і варіативної частин навчального плану (навчальних занять)	
	5-денний навчальний тиждень	6-денний навчальний тиждень
1	20,0	22,5
2	22,0	23,0
3	23,0	24,0
4	23,0	24,0
5	28,0	30,0
6	31,0	32,0
7	32,0	34,0
8	33,0	35,0
9	33,0	36,0
10-12	33,0	36,0

* Введення 5-ти або 6-ти денного робочого тижня для учнів усіх типів закладів освіти здійснюється при дотриманні відповідного гранично допустимого навантаження та за умови роботи закладу не більше ніж у дві зміни.

	Додаток 9 до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти (пункт 10 розділу VI)
--	--

ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ

до організації харчування дітей в закладах освіти

I. Вимоги до харчових продуктів, призначених для продажу дітям та підліткам у буфетах та у торгівельних апаратах, розміщених у закладах освіти:

1. Бутерброди:

1) на основі житнього хліба або цілнозернового хліба з житнього, пшеничного та змішаного борошна, або безглютенового хліба;

2) з сиром твердим, крім плавленого сиру, яйцями, з вершковим маслом, зеленню, свіжими або сухими прянощами, з переробленими бобовими продуктами, горіхами, насінням без додавання солі;

3) з овочами та/або фруктами, зазначеними у пунктах 8-10 цього розділу;

4) без солі і соусів, включаючи майонез, крім кетчупу, для виробництва якого використано не менше 120 г помідорів для отримання 100 г готового продукту;

5) харчові продукти для приготування бутербродів містять не більше 10 г цукрів на 100 г готового продукту, без додавання підсолоджувачів;

2. Хлібо-булочні вироби, борошняні кулінарні вироби з тіста печені на основі житнього або цілнозернового житнього, пшеничного та змішаного, або безглютенового борошна:

1) з сиром твердим, крім плавленого сиру, сиром кисломолочним, яйцями, зеленню, свіжими або сухими прянощами, переробленими бобовими продуктами, горіхами, насінням без додавання солі;

2) з овочами та/або фруктами, зазначеними у пунктах 8-10 цього розділу;

3) при приготуванні хлібо-булочних та борошняних кулінарних виробів у тісто додається не більше 5 г цукрів та 0,45 г солі на 100 г готового продукту;

4) без додавання підсолоджувачів.

3. Салати в порційній упаковці:

1) з овочами та/або фруктами, зазначеними у пунктах 8, 9 цього розділу;

2) з яйцями, сиром твердим, крім плавленого сиру, або з молочними продуктами, які відповідають вимогам, зазначеним у пункті 6 цього розділу, із зерновими продуктами, які відповідають вимогам, зазначеним у пункті 7 цього розділу, або з бобовими продуктами, сушеними овочами та фруктами або горіхами та насінням, які відповідають вимогам, зазначеним у пункті 10 цього розділу, з олією, зеленню або свіжими та/або сухими прянощами;

3) салати повинні бути приготовані безпосередньо в день вживання;

4) з низьким вмістом натрію/солі, тобто які містять не більше 0,12 г натрію або еквівалентну кількість солі на 100 г готової страви.

4. Молоко пастерізоване та/або стерилізоване без додавання цукрів і підсолоджувачів.

5. Напої на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіхів або мигдалю:

1) які містять не більше 10 г цукрів на 100 мл готового продукту, без додавання підсолоджувачів;

2) з низьким вмістом натрію/солі, тобто які містять не більше 0,12 г натрію або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчових продуктів.

6. Молочні продукти: йогурт, кефір, ацидофільне молоко, сир кисломолочний або продукти на основі сої, рису, вівса, горіхів або мигдалю:

1) що містять не більш 10 г цукрів на 100 г/мл готового продукту;

2) без додавання підсолоджувачів;

3) що містять не більш 10 г жиру на 100 г/мл готового продукту;

4) сир кисломолочний з масовою часткою жиру не менше 5 %.

7. Зернові продукти:

1) без підсолоджувачів;

2) з низьким вмістом натрію/солі, тобто які містять не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл харчових продуктів, за винятком хліба, в якому вміст солі не перевищує 0,45 г на 100 г готового продукту;

3) повинні містити не більше 10 г цукрів на 100 г готового продукту.

8. Овочі:

1) в свіжому та переробленому вигляді, крім сушених овочів;

2) без додавання цукрів і підсолоджувачів;

3) перероблені овочі із низьким вмістом натрію/солі, тобто які містять не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл готового продукту;

4) приготовлені для безпосереднього вживання в їжу;

5) можуть бути фасовані як одна окрема упаковка або поділені на порції.

9. Фрукти:

1) в свіжому і переробленому вигляді, крім сушених фруктів;

2) без додавання цукрів і підсолоджувачів;

3) приготовлені для безпосереднього вживання в їжу;

4) можуть бути фасовані як одна окрема упаковка або поділені на порції.

10. Сушені овочі, фрукти та ягоди, горіхи, насіння:

1) без додавання цукрів і підсолоджувачів, без солі та жиру;

2) очищені та фасовані в окремій упаковці, вага якої не перевищує 50 г.

11. Фруктові, овочеві та фруктові-овочеві пастеризовані соки:

1) без додавання цукрів і підсолоджувачів;

2) з низьким вмістом натрію/солі, тобто містить не більше 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г або на 100 мл готового продукту.

12. Вода питна негазована в споживчій упаковці.

13. Напої, виготовлені на місці:

1) чай, чай фруктовий, компоти, узвари, напої з обсмаженого зерна (ячменю, жита) та цикорію, какао з молоком, какао з напоями на основі сої, рису, вівса, кукурудзи, гречки, горіхів або мигдалю;

2) без додавання цукрів або підсолоджувачів.