



ДО ВМР
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ВІННИЦЬКИЙ ЛЦЕЙ № 18»
(КЗ «ВЛ № 18»)

Код ЄДРПОУ 26235396

НАКАЗ

10.10.2022

м. Вінниця

№ _____

**Про нормування тривалості
навчальних онлайн-занять
у синхронному режимі
протягом дня**

Згідно Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти щодо організації дистанційної форми навчання в умовах воєнного стану, наказу МОЗ від 01.08.2022 р. №1371 «Про затвердження змін до деяких наказів Міністерства охорони здоров'я України» (зміни до розділу V Санітарного регламенту), з метою підвищення якості навчання та збереження здоров'я здобувачів освіти,

НАКАЗУЮ:

1. Встановити в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації іншого характеру, **безперервну** тривалість навчальних занять при організації дистанційного навчання **у синхронному форматі** для учнів:

- **1-2 класів** - 3 навчальних заняття по 20 хвилин щодня;
- **3-4 класів** - 4 навчальних заняття по 20 хвилин щодня;
- **5-6 класів** - 4 навчальних заняття по 25 хвилин щодня;
- **7-9 класів** - 5 навчальних занять по 25 хвилин щодня;
- **10-11 класів** - 6 навчальних занять по 25 хвилин щодня.

2. Учителям-предметникам 1-11-х класів:

- **враховувати** вимоги щодо організації роботи з технічними засобами навчання (ТЗН). Безперервна тривалість навчальної діяльності з ТЗН протягом навчального заняття для учнів:

- 1-х класів становить не більше 10 хвилин;

- 2-4-х класів — не більше 15 хвилин;
 - 5-7 класів — не більше 20 хвилин;
 - 8-9 класів — 20-25 хвилин;
 - 10-11-х класів — 25 хвилин. При здвоєних навчальних заняттях для учнів 10-11-х класів — не більше 25 хвилин на першому та не більше 15-20 хвилин на другому навчальних заняттях.
- проводити після занять із застосуванням ТЗН вправи з рухової активності та вправи гімнастики для очей (додаток).
3. Тривалість онлайн-уроків для вчителів 1-х класів становить 35 хвилин, 2-4-х класів – 40 хвилин, 5-11-х класів - 45 хвилин.
4. Учителям-предметникам 5-11-х класів **щоденно** заповнювати розклад онлайн-уроків на наступний день **для учителів та для учнів (Viber-група ЗЗСО №18.інфо)**, слідкуючи при цьому, щоб кількість уроків в **синхронному** режимі, які йдуть у розкладі підряд, не перевищувала **чотирьох**.
5. Заступникам директора з навчально-виховної роботи Мартинюк С.М. та Подорожняк О.П. систематично проводити моніторинг щодо предметів, які проводяться в асинхронному режимі, відслідковувати, оптимізувати та коригувати періодичність проведення уроків в асинхронному режимі.
6. Контроль за виконанням даного наказу залишаю за собою.

Директор

Катерина ПОДЖАРЕНКО

КОМПЛЕКСИ

вправ з рухової активності та комплекс вправ гімнастики для очей (Додаток 3 до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти (пункт 22 розділу III))

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 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.