

Погоджено:

Начальник Дрогобицького міського управління Державної служби України з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів ГУ Держпродспоживслужби у Львівській області

_____ **О. Загорський**

Затверджую:

Начальник відділу освіти виконавчих органів Дрогобицької міської ради

_____ **П. Шев'як**

Режим роботи**Гімназії № 10 імені Євгена Коновальця
на 2020-2021 навчальний рік**

Розроблений відповідно до Державних санітарних правил і норм влаштування, утримання освітніх закладів та організації навчально-виховного процесу ДсанПіН 5.5.2.008-01

1. Структура навчального року:

навчальний рік розпочати 1 вересня Днем знань і завершити:

в учнів 1-9 класів 28 травня 2021 року

в учнів 9-их класів 11 червня 2021 року

- навчальний рік розподілити за семестрами:

I семестр - з 01 вересня по 25 грудня 2020 року

II семестр - з 11 січня по 28 травня 2021 року

- протягом навчального року провести канікули:

осінні - з 26 жовтня по 01 листопада 2020 року;

зимові - з 25 грудня 2020 року по 10 січня 2021 року;

весняні - з 22 березня по 28 березня 2021 року.

- навчальні екскурсії для учнів початкових класів провести протягом навчального року (4 дні, тривалістю не більше 3 годин на день);

- навчальну практику та екскурсії в 5-8 класах провести протягом навчального року для учнів:

5-6 класів по 3 години,

7-8 класів - по 4 години на день.

- закінчити навчальний рік підсумковим оцінюванням навчальних досягнень учнів - 28 травня 2021 року.

ДПА в 4-их та 9-их класах буде проведено відповідно до нормативних документів МОН України.

Вручення документів про освіту провести для випускників:

9-их класів 11-12 червня 2021 року.

Навчальні плани, розклади уроків, де врахована гранично допустима сумарна кількість годин (уроків) тижневого навантаження розроблена на основі:

для 1-А, 2-А, 2-Б класів – Державний стандарт початкової освіти (2018р.), типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти (наказ МОН від 08.10.2019р. №1272.

для 3-А, 3-Б класів – Державний стандарт початкової освіти (2018р.), типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти (наказ МОН від 08.10.2019р. №1273.

для 1-Б та 2-В класу - Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти, що працюють за науково-педагогічним проектом «Інтелект України».

для 4-х класів – Державний стандарт початкової освіти (2011р.), типова освітня програма закладів загальної середньої освіти I ступеня, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 20.04.2018 № 407.

для 5-9- Типова освітня програма закладів загальної середньої освіти II ступеня, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 20.04.2018 № 405.

Для учнів 1-х класів	20 год.
Для учнів 2-х класів	22 год.
Для учнів 3-х класів	23 год.
Для учнів 4-х класів	23 год.
Для учнів 5-х класів	28 год.
Для учнів 6-х класів	31 год.
Для учнів 7-х класів	32 год.
Для учнів 8-х класів	33 год.
Для учнів 9-х класів	33 год.

2. В гімназії організовано; 5-денний робочий тиждень. Учні навчаються в одну зміну. Навчальні плани затверджені наказами МОН України враховують гранично допустиме сумарне тижневого навантаження. Робочий навчальний план школи додається.

3. Встановити тривалість уроків:

у перших класах - 35 хвилин;

у 2-4-х класах - 40 хвилин;

у 5-9-х класах - 45 хвилин.

4. Розклад уроків враховує оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також правильне чергування протягом дня і тижня предметів природничо-математичного і гуманітарного циклів з урокам музики, образотворчого мистецтва, трудового навчання, основ здоров'я.

Для учнів 5-9-их класів спарені уроки допускаються при проведенні лабораторних і контрольних робіт написанні творів, уроків трудового навчання.

5. При складанні розкладу уроків враховано динаміку розумової працездатності учнів протягом дня та тижня.

Робочий тиждень передбачає для учнів першого класу протягом навчального року розвантажувальний день – четвер.

6. Тривалість перерв між уроками для учнів першого класу - не менша 15 хвилин, для всіх інших класів - 10 хвилин. Замість однієї великої перерви після 2-го і 4-го уроків влаштовуються 20-хвилинні перерви, під час яких організуються перебування учнів на свіжому повітрі і харчування.

Уроки для 1-их класів завершуються за 10 хвилин до кінця уроку.

Уроки для 2-4-их класів завершуються за 5 хвилин до кінця уроку.

7. Для профілактики стомлюваності, порушення статури, зору учнів початкових класів на уроках письма, мови, читання, математики тощо, необхідно через кожні 15 хвилин уроку проводити фізкультхвилинки та гімнастику для очей.

Примірний комплекс вправ фізкультурних хвилинок (ФХ)

Шкільні заняття, які поєднують у собі психічне, статичне, динамічне навантаження на окремі органи і системи і на весь організм в цілому, потребують проведення на уроках ФХ для зняття фокального стомлення і ФХ загального впливу.

ФХ для покращення мозкового кровообігу

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.

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. 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.

ФХ для зняття стомлення з плечового поясу та рук

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

ФХ для зняття стомлення з 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 6-8 разів. Темп середній. 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. 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. І повторити 6-8 разів. Темп середній. ФХ загального впливу комплектуються з вправ для різних груп м'язів з урахуванням їх напруження в процесі діяльності

Комплекс вправ ФХ для молодших школярів на уроках з елементами письма

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.

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.

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;

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-і 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.

Комплекс вправ гімнастики для очей

Швидко покліпати очима, закрити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4-3 разів. Міцно зажмурити очі (рахуючи до 3-), відкрити очі та подивитися вдалечінь, рахуючи до 5. Повторити 4-5 разів. 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. 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.

8. При визначенні доцільності, характеру, змісту та обсягу домашніх завдань слід враховувати індивідуальні особливості учнів та педагогічні вимоги. У 1-му класі домашні завдання не задаються. Обсяг домашніх завдань має бути таким, щоб витрати-часу на їх виконання не перевищували у 2-му класі 45 хв; у 3 класі - 1 години 10.хв; 4 класі — 1 год. 30 хв.; у 5-6-му класах - 2,5 години; у 7-9 класах - 3 години. У 2-4 класах домашні завдання не рекомендується задавати на вихідні і святкові дні.

9. Початок занять 9.00 год. Заняття проводяться в першу зміну.

10. До 1-го класу приймаються діти, як правило, з 6 років. Прийом дітей здійснюється за бажанням (заявою) батьків та медичною довідкою про стан здоров'я дитини встановленого зразка.

Навчання учнів першого класу здійснюється:

1-А клас - в школі; 1-Б клас-в школі. Для організації навчання учнів першого класу встановлюються режими перебування дітей:

- на час навчання;

-протягом дня, що передбачає час навчання, перебування в групі продовженого дня.

Режим роботи гімназії в період адаптивного карантину

1-ий урок - 9.00 - 9.35 год.

2-ий урок - 9.55 - 10.30 год.

Сніданок - 10.30 - 10.55 год.

3-ий урок - 10.55 - 11.30 год.

4-ий урок - 11.50 - 12.25 год.

Перебування дітей у групі продовженого дня не передбачається, оскільки школа не обладнана спальними кімнатами.

Наповнюваність класів не повинна перевищувати 30 учнів на один клас (зарахуванням площі на одного учня не менше 2 метри квадратні).

1-А -30 учнів;

5-Б -28 учнів;

1-Б -30 учнів;

6-А -21 учнів

2-А -25 учнів

6-Б -25 учнів;

2-Б -24 учнів;

7-А -21 учнів;

2-В -26 учнів;

7-Б -20 учнів;

3-А -30 учнів;

7-В -22 учнів;

3-Б -32 учнів;

8-А -28 учнів;

4-А -28 учнів;

8-Б – 26 учнів;

4-Б -28 учнів;

9-А -28 учнів;

5-А -28 учнів;

9-Б -29 учнів.

12. Затвердити даний режим харчування учнів гімназії:

Сніданок:

з 10.30 по 10.55 - 1-А, 1-Б, 1-В класи; з 11.35 по 11.50 - 2-А, 2-Б, 3-А класи, з 12.30 по 12.50 – 3-Б, 4-А, 4-Б і діти пільгових категорій;

Обід:

з 13.30 по 14.00 - для учнів ГПД 2-4-х класів;

13. У навчальному процесі в закладі освіти аудіовізуальні технічні засоби навчання (ТЗН) є застарілими і не використовуються.

14. При використанні комп'ютерної техніки на уроках безперервна тривалість занять безпосередньо з відео дисплейним терміналом і проведення профілактичних заходів відповідають вимогам ДСанПіН 5.5.6.008-98 «Улаштування і обладнання кабінетів комп'ютерної техніки в навчальних закладах та режим праці учнів на персональних комп'ютерах».

Після занять з відеодисплейними терміналами необхідно проводити гімнастику для очей, яка виконується учнями на робочому місці.

Комплекс вправ гімнастики для очей

Швидко покліпати очима, закрити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4-5 разів. Міцно зажмурити очі (рахуючи до 3), відкрити очі та подивитися вдалечінь, рахуючи до 5. Повторити 4- 5 разів. 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. 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.

15. Не допускається протягом уроку трудового навчання використовувати одноманітні прийоми роботи, необхідно чергувати різні за характером види діяльності.

16. З метою забезпечення рухового режиму для молодших школярів у освітній процес включено, спортивні ігри.

17. У закладах освіти, де організовано навчання учнів перших класів, обладнані приміщення, у тому числі класна та ігрова кімнати на паралель класів.

18. Режим роботи груп продовженого дня складено відповідно до Наказу МОН №677 від 24.06.2018 року Про затвердження порядку створення груп подовженого дня у державних і комунальних закладах загальної середньої освіти.

У групах продовженого дня організуються щоденні прогулянки для школярів не менше ніж 1,5 год. протягом дня. Для учнів, які відвідують групу продовженого дня організується щоденний 1,5-годинний відпочинок. У школі облаштовано класну та ігрову кімнати.

Самопідготовка розпочинається з 14 год. 40 хв. і триває:

у 2-х класах - 45 хв.

у 3-х класах - 1 год. 10 хв.

у 4-х класах, - 1 год.30 хв.

Тривалість самопідготовки визначається класом навчання відповідно до пункту 19.

ГПД (2-4-ті кл) - понеділок, вівторок, середа, четвер, п'ятниця;

Прийом дітей на заняття у групі продовженого дня 12.30 - 12.45 год.

Спортивно-оздоровчі заняття, прогулянка 12.45- 13.45 год.

Обід: 13.45-14.15 год.

Гурткова та індивідуальна робота 14.15 - 15.00 год.

Самопідготовка 15.00 - 16.00 год.

Відпочинок, ігри на свіжому повітрі 16.00-17.00 год.

Завершення роботи групи продовженого дня 17.00.

Кожні 15 хвилин фізкультхвилинка та гімнастика для очей.

Підручники та навчальні посібники учнів першого класу зберігаються у класі.

Використовувати підручники та навчально-дидактичні посібники для учнів 1-9 класів, які мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки України та дозвіл Міністерства охорони здоров'я України.

Найкращим поєднанням видів діяльності дітей у групах продовженого дня є рухлива активність на повітрі до початку самопідготовки (прогулянки, рухливі і спортивні ігри, суспільно корисна праця па пришкольній ділянці тощо); а по завершенні самопідготовки - участь у заходах емоційно-розвиваючого характеру (робота в гуртках, ігри, підготовка і проведення концертів самодіяльності, вікторин тощо).

Учні зараховуються до групи продовженого дня за згодою (заявою) батьків або осіб, які їх замінюють.

На підставі заяви батьків (осіб, які їх замінюють) дозволяється відпускати дітей у зручний для батьків час. Наказ школи додається.

19. При зниженні температури повітря до мінус 20 град.С, при швидкості руху повітря більше 5 м/с і при підвищенні вологості вище 80% для учнів початкових класів та при температурі, мінус 24 град.С – для учнів 5-9 класів, а також при надзвичайних ситуаціях органи місцевої виконавчої влади приймають рішення про тимчасове призупинення навчання учнів. При виникненні інфекційних захворювань навчальні заняття призупиняються органами місцевої виконавчої влади за погодженням з територіальними установами державної санітарно-епідеміологічної служби.

20. Усі приміщення та обладнання гімназії підлягають вологому прибиранню, в

тому числі: підвіконня, підлога, опалювальні прилади, шафи, столи, парти, класні дошки.

Прибирання здійснюється при відкритті вікон або квартирок, не допускається протягів. Прибирання класів, майстерень, навчальних класів проводиться після закінчення останнього уроку, а спортивних залів після-кожного уроку, та після закінчення всіх занять. Туалетні приміщення прибираються після кожної перерви з використанням деззасобів (0,1% дезактину). Генеральні прибирання класів, майстерень, спортивних залів, шкільної їдальні проводиться згідно з графіком (один раз в місяць). Прибирання прилеглої території до гімназії здійснюється два рази на день.

Директор гімназії
Заступник з навчально-виховної роботи

Харитонова Н.Ю.
Єльчанінова І.П.