



Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти, який діє з 1 січня 2021 року, передбачає вимоги до організації роботи з технічними засобами навчання, зокрема комп'ютерами, планшетами, іншими гаджетами.

Так, **обмежено час безперервної роботи з технічними засобами навчання:**

- для учнів 1 класу – 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.

Отже, **тривалість навчальних занять**, визначена Законом «Про повну загальну середню освіту», зберігається:

- **35 хвилин для 1 класу;**

- **40 хвилин для 2-4 класів;**
- **45 хвилин для 5-12 класів.**

**Обмежується лише час безперервної роботи з комп'ютером** для уникнення ризиків для здоров'я.

Наприклад, **для учнів 5 класу час безперервної роботи з комп'ютером становить максимум 20 хвилин**. Цей час вчитель може використовувати для синхронної взаємодії (онлайн) – для пояснення або загального огляду матеріалу навчального заняття, практичного закріплення вивченого, застосування інтерактивних прийомів навчання, перевірки результатів навчання тощо.

Решту часу навчального заняття – 25 хвилин – вчитель організовує роботу в асинхронному режимі, тобто офлайн, без комп'ютера.

Учні можуть виконувати вправи у робочому зошиті, працювати з текстом і завданнями у підручнику, виконувати творчі завдання тощо. Також наприкінці заняття вчитель може повернутися до режиму відеоконференції (для обговорення виконаних завдань, рефлексії, роботи з електронною освітньою платформою тощо).

**Санітарний регламент передбачає, що під час роботи з технічними засобами навчання обов'язковим є проведення вправ з рухової активності та гімнастики для очей.**

Важливо також, що не кожне навчальне заняття обов'язково проводиться з використанням синхронного режиму взаємодії вчителя та учнів.

Школа може скласти розклад занять, згідно з яким деякі заняття проходять лише асинхронно.

Відповідно до [Положення](#) про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти,  
**не менше 30% навчального часу, передбаченого освітньою програмою школи, має організовуватися в синхронному режимі.**

Водночас рівномірність розподілу цього часу між різними навчальними предметами і доцільність чергування занять з використанням синхронного та асинхронного режимів забезпечує керівник закладу освіти.

За матеріалами – [МОН](#)