|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |

|  |
| --- |
| gerb**Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2011 г. № 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"**Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.Регистрационный N 19993 В соответствии с Федеральным законом от 30.03.1999 N 52-ФЗ "Осанитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (Собраниезаконодательства Российской Федерации, 1999, N 14, ст. 1650; 2002, N 1(ч. 1), ст. 2; 2003, N 2, ст. 167; 2003, N 27 (ч. 1), ст. 2700; 2004,N 35, ст. 3607; 2005, N 19, ст. 1752; 2006, N 1, ст. 10; 2006, N 52(ч. 1) ст. 5498; 2007 N 1 (ч. 1) ст. 21; 2007, N 1 (ч. 1) ст. 29; 2007,N 27, ст. 3213; 2007, N 46, ст. 5554; 2007, N 49, ст. 6070; 2008, N 24,ст. 2801; 2008, N 29 (ч. 1), ст. 3418; 2008, N 30 (ч. 2), ст. 3616; 2008,N 44, ст. 4984; 2008, N 52 (ч. 1), ст. 6223; 2009, N 1, ст. 17; 2010,N 40, ст. 4969) и постановлением Правительства Российской Федерации от24.07.2000 N 554 "Об утверждении Положения о государственнойсанитарно-эпидемиологической службе Российской Федерации и Положения огосударственном санитарно-эпидемиологическом нормировании" (Собраниезаконодательства Российской Федерации, 2000, N 31, ст. 3295; 2004, N 8,ст. 663; 2004, N 47, ст. 4666; 2005, N 39, ст. 3953) постановляю: 1. Утвердить санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям иорганизации обучения в общеобразовательных учреждениях" (приложение). 2. Ввести в действие указанные санитарно-эпидемиологические правилаи нормативы с 1 сентября 2011 года. 3. С момента введения СанПиН 2.4.2.2821-10 считать утратившими силусанитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.1178-02"Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательныхучреждениях", утвержденные постановлением Главного государственногосанитарного врача Российской Федерации, Первого заместителя Министраздравоохранения Российской Федерации от 28.11.2002 N 44 (зарегистрированыв Минюсте России 05.12.2002, регистрационный номер 3997), СанПиН2.4.2.2434-08 "Изменение N 1 к СанПиН 2.4.2.1178-02", утвержденныепостановлением Главного государственного санитарного врача РоссийскойФедерации от 26.12.2008 N 72 (зарегистрированы в Минюсте России28.01.2009, регистрационный номер 13189). Г.Г. Онищенко Приложение Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. 2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189) I. Общие положения и область применения 1.1. Настоящие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы(далее - санитарные правила) направлены на охрану здоровья обучающихсяпри осуществлении деятельности по их обучению и воспитанию вобщеобразовательных учреждениях. 1.2. Настоящие санитарные правила устанавливаютсанитарно-эпидемиологические требования к: - размещению общеобразовательного учреждения; - территории общеобразовательного учреждения; - зданию общеобразовательного учреждения; - оборудованию помещений общеобразовательного учреждения; - воздушно-тепловому режиму общеобразовательного учреждения; - естественному и искусственному освещению; - водоснабжению и канализации; - помещениям и оборудованию общеобразовательных учреждений,размещенных в приспособленных зданиях; - режиму образовательного процесса; - организации медицинского обслуживания обучающихся; - санитарному состоянию и содержанию общеобразовательногоучреждения; - соблюдению санитарных правил. 1.3. Санитарные правила распространяются на проектируемые,действующие, строящиеся и реконструируемые общеобразовательные учреждениянезависимо от их вида, организационно-правовых форм и форм собственности. Настоящие санитарные правила распространяются на всеобщеобразовательные учреждения, реализующие программы начального общего,основного общего и среднего (полного) общего образования и осуществляющиеобразовательный процесс в соответствии с уровнями общеобразовательныхпрограмм трех ступеней общего образования: первая ступень - начальное общее образование (далее - I ступеньобразования); вторая ступень - основное общее образование (далее - II ступеньобразования); третья ступень - среднее (полное) общее образование (далее - IIIступень образования). 1.4. Настоящие санитарные правила являются обязательными дляисполнения всеми гражданами, юридическими лицами и индивидуальнымипредпринимателями, деятельность которых связана с проектированием,строительством, реконструкцией, эксплуатацией общеобразовательныхучреждений, воспитанием и обучением обучающихся. 1.5. Образовательная деятельность подлежит лицензированию всоответствии с законодательством Российской Федерации. Условием дляпринятия решения о выдаче лицензии является представление соискателемлицензии санитарно-эпидемиологического заключения о соответствиисанитарным правилам зданий, территорий, помещений, оборудования и иногоимущества, режима образовательного процесса, которые соискатель лицензиипредполагает использовать для осуществления образовательнойдеятельности\*. 1.6. При наличии в учреждении дошкольных групп, реализующих основнуюобщеобразовательную программу дошкольного образования, их деятельностьрегламентируется санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству,содержанию и организации режима работы дошкольных организаций. 1.7. Использование помещений общеобразовательных учреждений не поназначению не допускается. 1.8. Контроль за выполнением настоящих санитарных правилосуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерацииуполномоченным федеральным органом исполнительной власти, осуществляющимфункции по контролю и надзору в сфере обеспечениясанитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты правпотребителей и потребительского рынка и его территориальными органами. II. Требования к размещению общеобразовательных учреждений 2.1. Предоставление земельных участков для строительства объектовобщеобразовательных учреждений, допускается при наличиисанитарно-эпидемиологического заключения о соответствии земельногоучастка санитарным правилам. 2.2. Здания общеобразовательных учреждений должны размещаться в зонежилой застройки, за пределами санитарно-защитных зон предприятий,сооружений и иных объектов, санитарных разрывов, гаражей, автостоянок,автомагистралей, объектов железнодорожного транспорта, метрополитена,маршрутов взлета и посадки воздушного транспорта. Для обеспечения нормативных уровней инсоляции и естественногоосвещения помещений и игровых площадок при размещении зданийобщеобразовательных учреждений должны соблюдаться санитарные разрывы отжилых и общественных зданий. Через территорию общеобразовательных учреждений не должны проходитьмагистральные инженерные коммуникации городского (сельского) назначения -водоснабжения, канализации, теплоснабжения, энергоснабжения. 2.3. Вновь строящиеся здания общеобразовательных учрежденийразмещают на внутриквартальных территориях жилых микрорайонов, удаленныхот городских улиц, межквартальных проездов на расстояние, обеспечивающееуровни шума и загрязнения атмосферного воздуха требованиям санитарныхправил и нормативов. 2.4. При проектировании и строительстве городскихобщеобразовательных учреждений рекомендуется предусмотреть пешеходнуюдоступность учреждений, расположенных: - во II и III строительно-климатических зонах - не более 0,5 км; - в I климатическом районе (I подзона) для обучающихся I и IIступени образования - не более 0,3 км, для обучающихся III ступениобразования - не более 0,4 км; - в I климатическом районе (II подзона) для обучающихся I и IIступени образования - не более 0,4 км, для обучающихся III ступениобразования - не более 0,5 км. 2.5. В сельской местности пешеходная доступность для обучающихсяобщеобразовательных учреждений: - во II и III климатических зонах для обучающихся I ступениобразования составляет не более 2,0 км; - для обучающихся II и III ступени образования - не более 4,0 км, вI климатической зоне - 1,5 и 3 км соответственно. При расстояниях свыше указанных, для обучающихся общеобразовательныхучреждений, расположенных в сельской местности, необходимо организовыватьтранспортное обслуживание до общеобразовательного учреждения и обратно.Время в пути не должно превышать 30 минут в одну сторону. Подвоз обучающихся осуществляется специально выделенным транспортом,предназначенным для перевозки детей. Оптимальный пешеходный подход обучающихся к месту сбора на остановкедолжен быть не более 500 м. Для сельских районов допускается увеличениерадиуса пешеходной доступности до остановки до 1 км. 2.6. Рекомендуется для обучающихся, проживающих на расстоянии свышепредельно допустимого транспортного обслуживания, а также притранспортной недоступности в период неблагоприятных погодных условий,предусматривать интернат при общеобразовательном учреждении. III. Требования к территории общеобразовательных учреждений 3.1. Территория общеобразовательного учреждения должна бытьограждена забором и озеленена. Озеленение территории предусматривают израсчета не менее 50% площади его территории. При размещении территорииобщеобразовательного учреждения на границе с лесными и садовыми массивамидопускается сокращать площадь озеленения на 10%. Деревья высаживают на расстоянии не менее 15,0 м, а кустарники неменее 5,0 м от здания учреждения. При озеленении территории не используютдеревья и кустарники с ядовитыми плодами в целях предупреждениявозникновения отравлений обучающихся. Допускается сокращение озеленения деревьями и кустарникамитерриторий общеобразовательных учреждений в районах Крайнего Севера, сучетом особых климатических условий в этих районах. 3.2. На территории общеобразовательного учреждения выделяютследующие зоны: зона отдыха, физкультурно-спортивная и хозяйственная.Допускается выделение учебно-опытной зоны. При организации учебно-опытной зоны не допускается сокращениефизкультурно-спортивной зоны и зоны отдыха. 3.3. Физкультурно-спортивную зону рекомендуется размещать со стороныспортивного зала. При размещении физкультурно-спортивной зоны со стороныокон учебных помещений уровни шума в учебных помещениях не должныпревышать гигиенические нормативы для помещений жилых, общественныхзданий и территории жилой застройки. При устройстве беговых дорожек и спортивных площадок (волейбольных,баскетбольных, для игры в ручной мяч) необходимо предусмотреть дренаж,для предупреждения затопления их дождевыми водами. Оборудование физкультурно-спортивной зоны должно обеспечиватьвыполнение программ учебного предмета "Физическая культура", а такжепроведение секционных спортивных занятий и оздоровительных мероприятий. Спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольноеполе - травяной покров. Синтетические и полимерные покрытия должны бытьморозоустойчивы, оборудованы водостоками и должны быть изготовленными изматериалов, безвредных для здоровья детей. Занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины, непроводят. Физкультурно-спортивное оборудование должно соответствовать росту ивозрасту обучающихся. 3.4. Для выполнения программ учебного предмета "Физическая культура"допускается использовать спортивные сооружения (площадки, стадионы),расположенные вблизи учреждения и оборудованные в соответствии ссанитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству и содержанию местзанятий по физической культуре и спорту. 3.5. При проектировании и строительстве общеобразовательныхучреждений на территории необходимо предусмотреть зону отдыха дляорганизации подвижных игр и отдыха обучающихся, посещающих группыпродленного дня, а также для реализации образовательных программ,предусматривающих проведение мероприятий на свежем воздухе. 3.6. Хозяйственная зона располагается со стороны входа впроизводственные помещения столовой и имеет самостоятельный въезд сулицы. При отсутствии теплофикации и централизованного водоснабжения натерритории хозяйственной зоны размещают котельную и насосную сводонапорным баком. 3.7. Для сбора отходов на территории хозяйственной зоны оборудуетсяплощадка, на которую устанавливаются мусоросборники (контейнеры).Площадка размещается на расстоянии не менее 25,0 м от входа на пищеблок иокон учебных классах и кабинетов и оборудуется водонепроницаемым твердымпокрытием, размеры которого превышают площадь основания контейнеров на1,0 м во все стороны. Мусоросборники должны иметь плотно закрывающиесякрышки. 3.8. Въезды и входы на территорию, проезды, дорожки к хозяйственнымпостройкам, к площадкам для мусоросборников покрываются асфальтом,бетоном и другим твердым покрытием. 3.9. Территория учреждения должна иметь наружное искусственноеосвещение. Уровень искусственной освещенности на земле должен быть неменее 10 лк. 3.10. Расположение на территории построек и сооружений,функционально не связанных с общеобразовательным учреждением, недопускается. 3.11. При наличии в общеобразовательном учреждении дошкольных групп,реализующих основную общеобразовательную программу дошкольногообразования, на территории выделяется игровая зона, оборудованная всоответствии с требованиями к устройству, содержанию и организации режимаработы дошкольных организаций. 3.12. Уровни шума на территории общеобразовательного учреждения недолжны превышать гигиенические нормативы для помещений жилых,общественных зданий и территории жилой застройки. IV. Требования к зданию 4.1. Архитектурно-планировочные решения здания должны обеспечивать: - выделение в отдельный блок учебных помещений начальных классов свыходами на участок; - расположение рекреационных помещений в непосредственной близости кучебным помещениям; - размещение на верхних этажах (выше третьего этажа) учебныепомещения и кабинеты, посещаемые обучающимися 8 - 11 классов,административно-хозяйственные помещения; - исключение вредного воздействия факторов среды обитания вобщеобразовательном учреждении жизни и здоровью обучающихся. - размещение учебных мастерских, актовых и спортивных заловобщеобразовательных учреждений, их общую площадь, а также набор помещенийдля кружковой работы, в зависимости от местных условий и возможностейобщеобразовательного учреждения, с соблюдением требований строительныхнорм и правил и настоящих санитарных правил. Ранее построенные здания общеобразовательных учрежденийэксплуатируются в соответствии с проектом. 4.2. Не допускается использование цокольных этажей и подвальныхпомещений под учебные помещения, кабинеты, лаборатории, учебныемастерские, помещения медицинского назначения, спортивные, танцевальные иактовые залы. 4.3. Вместимость вновь строящихся или реконструируемыхобщеобразовательных учреждений должна быть рассчитана для обучения тольков одну смену. 4.4. Входы в здание могут быть оборудованы тамбурами или воздушнымии воздушно-тепловыми завесами, в зависимости от климатической зоны ирасчетной температуры наружного воздуха, в соответствии с требованиямистроительных норм и правил. 4.5. При проектировании, строительстве и реконструкции зданияобщеобразовательного учреждения гардеробы необходимо размещать на 1 этажес обязательным оборудованием мест для каждого класса. Гардеробы оснащаютвешалками для одежды и ячейками для обуви. В существующих зданиях для учащихся начальных классов возможноразмещение гардероба в рекреациях при условии оборудования ихиндивидуальными шкафчиками. В учреждениях, расположенных в сельской местности, с количествомобучающихся в одном классе не более 10 человек, допускается устраиватьгардеробы (вешалки или шкафчики) в учебных помещениях, при условиисоблюдения нормы площади учебного помещения на 1 обучающегося. 4.6. Обучающиеся начальной общеобразовательной школы должныобучаться в закрепленных за каждым классом учебных помещениях. Рекомендуется учебные помещения для обучающихся 1-х классовразмещать не выше 2-го этажа, а для обучающихся 2-4 классов - не выше 3этажа. 4.7. Во вновь строящихся зданиях общеобразовательных учрежденийрекомендуется учебные помещения для начальных классов выделять вотдельный блок (здание), группировать в учебные секции. В учебных секциях (блоках) для обучающихся 1 - 4 классов размещают:учебные помещения с рекреациями, игровые комнаты для групп продленногодня (из расчета не менее 2,5 \* на одного обучающегося), туалеты. Для обучающихся 1-х классов, посещающих группы продленного дня,должны быть предусмотрены спальные помещения, площадью не менее 4,0 \* наодного ребенка. 4.8. Для обучающихся II - III ступени образования допускаетсяорганизация образовательного процесса по классно-кабинетной системе. При невозможности обеспечить в кабинетах и лабораториях соответствиеучебной мебели росто-возрастным особенностям обучающихся использоватькабинетную систему обучения не рекомендуется. В общеобразовательных учреждениях, расположенных в сельскойместности, при малой наполняемости классов допускается использованиеучебных кабинетов по двум и более дисциплинам. 4.9. Площадь учебных кабинетов принимается без учета площади,необходимой для расстановки дополнительной мебели (шкафы, тумбы и другие)для хранения учебных пособий и оборудования, используемых вобразовательном процессе, из расчета: - не менее 2,5 \* на 1 обучающегося при фронтальных формах занятий; - не менее - 3,5 \* на 1 обучающегося при организации групповыхформах работы и индивидуальных занятий. Во вновь строящихся и реконструируемых зданиях общеобразовательныхучреждений высота учебных помещений должна быть не менее 3,6 \*. Расчетное количество обучающихся в классах определяется исходя израсчета площади на одного обучающегося и расстановки мебели, всоответствии с разделом V настоящих санитарных правил. 4.10. В кабинетах химии, физики, биологии должны быть оборудованылаборантские. 4.11. Площадь кабинетов информатики и других кабинетов, гдеиспользуются персональные компьютеры, должна соответствоватьгигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительныммашинам и организации работы. 4.12. Набор и площади помещений для внеурочной деятельности,кружковых занятий и секций должен соответствоватьсанитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительногообразования детей. 4.13. Спортивный зал рекомендуется размещать на 1 этаже здания или вотдельно пристроенном здании. При размещении спортивного зала, на 2-м этаже и выше, должны бытьвыполнены звуко- и виброизолирующие мероприятия. Количество и типы спортивных залов предусматриваются в зависимостиот вида общеобразовательного учреждения и его вместимости. Рекомендуемыеплощади спортивных залов: 9,0 х 18,0 м, 12,0 х 24,0 м, 18,0 х 30,0 м.Высота спортивного зала должна составлять не менее 6,0 м. 4.14. При спортивных залах в существующих общеобразовательныхучреждениях должны быть предусмотрены снарядные; раздевальные длямальчиков и девочек. Рекомендуется оборудовать при спортивных залахраздельные для мальчиков и девочек душевые, туалеты. 4.15. Во вновь строящихся зданиях общеобразовательных учреждений приспортивных залах должны быть предусмотрены: снарядные; помещения дляхранения уборочного инвентаря и приготовления дезинфицирующих и моющихрастворов, площадью не менее 4,0 \*; раздельные для мальчиков и девочекраздевальные, площадью не менее 14,0 \* каждая; раздельные для мальчиков идевочек душевые, площадью не менее 12 \* каждая; раздельные для мальчикови девочек туалеты, площадью не менее 8,0 \* каждый. При туалетах илираздевалках оборудуют раковины для мытья рук. 4.16. При устройстве бассейнов в общеобразовательных учрежденияхпланировочные решения и его эксплуатация должны отвечать гигиеническимтребованиям к устройству, эксплуатации плавательных бассейнов и качествуводы. 4.17. В общеобразовательных учреждениях необходимо предусмотретьнабор помещений для организации питания обучающихся в соответствии ссанитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питанияобучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального исреднего профессионального образования. 4.18. При строительстве и реконструкции зданий общеобразовательныхучреждений рекомендуется предусматривать актовый зал, размеры которогоопределяются числом посадочных мест из расчета 0,65 \* на одно место. При актовом зале рекомендуется предусматривать артистическиеуборные, кинопроекционную, помещения для декораций и бутафории,музыкальных инструментов, хранения костюмов. 4.19. Тип библиотеки зависит от вида общеобразовательного учрежденияи его вместимости. В учреждениях с углубленным изучением отдельныхпредметов, гимназиях и лицеях, библиотеку следует использовать в качествесправочно-информационного центра общеобразовательного учреждения. Площадь библиотеки (информационного центра) необходимо принимать израсчета не менее 0,6 \* на одного обучающегося. При оборудовании информационных центров компьютерной техникой должнысоблюдаться гигиенические требования к персональнымэлектронно-вычислительным машинам и организации работы. 4.20. Рекреации общеобразовательных учреждений должны бытьпредусмотрены из расчета не менее 0,6 \* на 1 обучающегося. Ширина рекреаций при одностороннем расположении классов должнасоставлять не менее 4,0 м, при двустороннем расположении классов - неменее 6,0 м. При проектировании зоны рекреации в виде зальных помещений площадьустанавливается из расчета 2 \* на одного учащегося. 4.21. В существующих зданиях общеобразовательных учреждений длямедицинского обслуживания обучающихся должны предусматриваться на первомэтаже здания помещения медицинского назначения, размещенные в единомблоке: кабинет врача, площадью не менее 14,0 \* и длиной не менее 7,0 м(для определения остроты слуха и зрения обучающихся) и процедурный(прививочный) кабинет, площадью не менее 14,0 \*. В общеобразовательных учреждениях, расположенных в сельскойместности, допускается организация медицинского обслуживания нафельдшерско-акушерских пунктах и амбулаториях. 4.22. Для вновь строящихся и реконструируемых зданийобщеобразовательных учреждений должны оборудоваться следующие помещениядля медицинского обслуживания: кабинет врача длиной не менее 7,0 м (дляопределения остроты слуха и зрения обучающихся), площадью не менее 21,0\*; процедурный и прививочный кабинеты, площадью не менее 14,0 \* каждый;помещение для приготовления дезинфицирующих растворов и храненияуборочного инвентаря, предназначенных для помещений медицинскогоназначения, площадью не менее 4,0 \*; туалет. При оборудовании стоматологического кабинета его площадь должна бытьне менее 12,0 \*. Все помещения медицинского назначения должны быть сгруппированы водном блоке и размещены на 1 этаже здания. 4.23. Кабинет врача, процедурный, прививочный и стоматологическийкабинеты оборудуют в соответствии с санитарно-эпидемиологическимитребованиями к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность.Прививочный кабинет оборудуют в соответствии с требованиями поорганизации иммунопрофилактики инфекционных болезней. 4.24. Для детей, нуждающихся в психолого-педагогической помощи, вобщеобразовательных учреждениях предусматриваются отдельные кабинетыпедагога-психолога и учителя-логопеда, площадью не менее 10 \* каждый. 4.25. На каждом этаже должны размещаться туалеты для мальчиков идевочек, оборудованные кабинами с дверями. Количество санитарных приборовопределяется из расчета: 1 унитаз на 20 девочек, 1 умывальник на 30девочек: 1 унитаз, 1 писсуар и 1 умывальник на 30 мальчиков. Площадьсанитарных узлов для мальчиков и девочек следует принимать из расчета неменее 0,1 \* на одного обучающегося.. Для персонала выделяется отдельный санузел из расчета 1 унитаз на 20человек. В ранее построенных зданиях общеобразовательных учрежденийдопускается количество санитарных узлов и санитарных приборов всоответствии с проектным решением. В санитарных узлах устанавливают педальные ведра, держатели длятуалетной бумаги; рядом с умывальными раковинами размещаютэлектрополотенце или приспособление для бумажного полотенца.Санитарно-техническое оборудование должно быть исправным, без сколов,трещин и других дефектов. Входы в санузлы не допускается располагатьнапротив входа в учебные помещения. Унитазы оборудуют сидениями, изготовленными из материалов,допускающих их обработку моющими и дезинфицирующими средствами. Для обучающихся II и III ступеней образования во вновь строящихся иреконструируемых зданиях образовательных учреждений предусматриваюткомнаты личной гигиены из расчета 1 кабина на 70 человек площадью неменее 3,0 \*. Их оборудуют биде или поддоном с гибким шлангом, унитазом иумывальной раковиной с подводкой холодной и горячей воды. Для ранее построенных зданий общеобразовательных учрежденийрекомендуется оборудовать кабины личной гигиены в туалетных комнатах. 4.26. Во вновь строящихся зданиях образовательных учреждений накаждом этаже предусматривается помещение для хранения и обработкиуборочного инвентаря, приготовления дезинфекционных растворов,оборудованное поддоном и подводкой к нему холодной и горячей воды. Вранее построенных зданиях общеобразовательных учреждений выделяетсяотдельное место для хранения всего уборочного инвентаря (кроме инвентаря,предназначенного для уборки помещений пищеблока и медицинскогоназначения), которое оборудуется шкафом. 4.27. В помещениях начальных классов, лаборантских, учебныхкабинетах (химия, физика, рисование, биология), мастерских, кабинетахдомоводства, во всех помещениях медицинского назначения устанавливаютсяумывальные раковины. Установку раковин в учебных помещениях следует предусматривать, сучетом росто-возрастных особенностей обучающихся: на высоте 0,5 м от поладо борта раковины для обучающихся 1 - 4 классов, и на высоте 0,7 - 0,8 мот пола до борта раковины для обучающихся 5 - 11 классов. Около раковинустанавливают педальные ведра, держатели для туалетной бумаги. Рядом сумывальными раковинами размещают электро- или бумажные полотенца, мыло.Мыло, туалетная бумага и полотенца должны быть в наличии постоянно. 4.28. Потолки и стены всех помещений должны быть гладкими, безщелей, трещин, деформаций, признаков поражений грибком и допускающимипроводить их уборку влажным способом с применением дезинфицирующихсредств. Допускается в учебных помещениях, кабинетах, рекреациях и другихпомещениях оборудование подвесных потолков из материалов, разрешенных дляприменения в общеобразовательных учреждениях, при условии сохранениявысоты помещений не менее 2,75 м, а во вновь строящихся не менее 3,6 м. 4.29. Полы в учебных помещениях и кабинетах и рекреациях должныиметь дощатое, паркетное, плиточное покрытие или линолеум. В случаеиспользования плиточного покрытия поверхность плитки должна быть матовойи шероховатой, не допускающей скольжение. Полы туалетных и умывальныхкомнат рекомендуется выстилать керамической плиткой. Полы во всех помещениях должны быть без щелей, дефектов имеханических повреждений. 4.30. В помещениях медицинского назначения поверхности потолка, стени пола должны быть гладкими, допускающими их уборку влажным способом, иустойчивыми к действию моющих и дезинфицирующих средств, разрешенных кприменению в помещениях медицинского назначения. 4.31. Все строительные и отделочные материалы должны быть безвредныдля здоровья детей. 4.32. В общеобразовательном учреждении и пришкольном интернате недопускается проведение всех видов ремонтных работ в присутствииобучающихся. 4.33. В состав общеобразовательного учреждения, как структурноеподразделение, может входить интернат при общеобразовательном учреждении,если общеобразовательное учреждение размещено свыше предельно допустимоготранспортного обслуживания. Здание интерната при общеобразовательном учреждении может бытьотдельно стоящим, а также входить в состав основного зданияобщеобразовательного учреждения с выделением его в самостоятельный блок сотдельным входом. В составе помещений интерната при общеобразовательном учреждениидолжны быть предусмотрены: - спальные помещения отдельно для мальчиков и девочек площадью неменее 4,0 \* на одного человека; - помещения для самоподготовки, площадью не менее 2,5 \* на одногочеловека; - комнаты отдыха и психологической разгрузки; - умывальные помещения (1 раковина на 10 человек), туалеты (1 унитазна 10 девочек, 1 унитаз и 1 писсуар на 20 мальчиков, в каждом туалете 1раковина для мытья рук), душевые (1 душевая сетка на 20 человек), комнатагигиены. В туалетах устанавливают педальные ведра, держатели длятуалетной бумаги; рядом с умывальными раковинами размещают электро-илибумажные полотенца и мыло. Мыло, туалетная бумага и полотенца должны бытьв наличии постоянно; - комнаты для сушки одежды и обуви; - помещения для стирки и глажки личных вещей; - помещение для хранения личных вещей; - помещение для медицинского обслуживания: кабинет врача и изолятор; - административно-хозяйственные помещения. Оборудование, отделка помещений и их содержание должнысоответствовать гигиеническим требованиям к устройству, содержанию,организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детейсирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Для вновь строящегося интерната при общеобразовательном учрежденииосновное здание общеобразовательного учреждения и здание интернатасоединяются теплым переходом. 4.34. Уровни шума в помещениях общеобразовательного учреждения недолжны превышать гигиенические нормативы для помещений жилых,общественных зданий и территории жилой застройкиV. Требования к помещениям и оборудованию общеобразовательных учреждений 5.1. Количество рабочих мест для обучающихся не должно превышатьвместимости общеобразовательного учреждения, предусмотренной проектом, покоторому построено (реконструировано) здание. Каждый обучающийся обеспечивается рабочим местом (за партой илистолом, игровыми модулями и другими) в соответствии с его ростом. 5.2. В зависимости от назначения учебных помещений могут бытьиспользованы различные виды ученической мебели: школьная парта, столыученические (одноместные и двухместные), столы аудиторные, чертежные илилабораторные в комплекте со стульями, конторки и другие. Табуретки илискамейки вместо стульев не используют. Ученическая мебель должна быть изготовлена из материалов, безвредныхдля здоровья детей и соответствовать росто-возрастным особенностям детейи требованиям эргономики. 5.3. Основным видом ученической мебели для обучающихся I ступениобразования должна быть школьная парта, обеспеченная регулятором наклонаповерхности рабочей плоскости. Во время обучения письму и чтению, наклонрабочей поверхности плоскости школьной парты должен составлять 7-15 .Передний край поверхности сиденья должен заходить за передний крайрабочей плоскости парты на 4 см у парт 1-го номера, на 5-6 см - 2-го и3-го номеров и на 7-8 см у парт 4-го номера. Размеры учебной мебели, в зависимости от роста обучающихся, должнысоответствовать значениям, приведенным в таблице 1. Таблица 1 Размеры мебели и ее маркировка+------------------------------------------------------------------------+| Номера |Группа роста (в | Высота над | Цвет | Высота над || мебели | мм) | полом крышки | маркировки | полом ||по ГОСТам | | края стола, | |переднего края|| 11015-93 | | обращенного к | | сиденья по || 11016-93 | | ученику, по | |ГОСТу 11016-93|| | |ГОСТу 11015-93 | | (в мм) || | | (в мм) | | ||----------+----------------+---------------+-------------+--------------|| 1 | 1000 - 1150 | 460 | Оранжевый | 260 ||----------+----------------+---------------+-------------+--------------|| 2 | 1150 - 1300 | 520 | Фиолетовый | 300 ||----------+----------------+---------------+-------------+--------------|| 3 | 1300 - 1450 | 580 | Желтый | 340 ||----------+----------------+---------------+-------------+--------------|| 4 | 1450 - 1600 | 640 | Красный | 380 ||----------+----------------+---------------+-------------+--------------|| 5 | 1600 - 1750 | 700 | Зеленый | 420 ||----------+----------------+---------------+-------------+--------------|| 6 | Свыше 1750 | 760 | Голубой | 460 |+------------------------------------------------------------------------+ Допускается совмещенный вариант использования разных видовученической мебели (парты, конторки). В зависимости от ростовой группы высота над полом переднего краястолешницы конторки, обращенной к обучающемуся, должна иметь следующиезначения: при длине тела 1150 - 1300 мм - 750 мм, 1300 - 1450 мм - 850 мми 1450 - 1600 мм - 950 мм. Угол наклона столешницы составляет - 15 - 17 . Продолжительность непрерывной работы за конторкой для обучающихся Iступени образования не должна превышать 7 - 10 мин, а для обучающихся II- III ступени образования - 15 минут. 5.4. Для подбора учебной мебели соответственно росту обучающихсяпроизводится ее цветовая маркировка, которую наносят на видимую боковуюнаружную поверхность стола и стула в виде круга или полос. 5.5. Парты (столы) расставляются в учебных помещениях по номерам:меньшие - ближе к доске, большие - дальше. Для детей с нарушением слухапарты должны размещаться в первом ряду. Детей с нарушением зрения рекомендуется рассаживать на ближние кклассной доске парты. Детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами, простудными заболеваниями,следует рассаживать дальше от наружной стены. Не менее двух раз за учебный год обучающихся, сидящих на крайнихрядах, 1 и 3 ряда (при трехрядной расстановке парт), меняют местами, ненарушая соответствия мебели их росту. В целях профилактики нарушений осанки необходимо воспитыватьправильную рабочую позу у обучающихся с первых дней посещения занятий всоответствии с рекомендациями приложения 1 настоящих санитарных правил. 5.6. При оборудовании учебных помещений соблюдаются следующиеразмеры проходов и расстояния в сантиметрах: - между рядами двухместных столов - не менее 60; - между рядом столов и наружной продольной стеной - не менее 50 -70; - между рядом столов и внутренней продольной стеной (перегородкой)или шкафами, стоящими вдоль этой стены - не менее 50; - от последних столов до стены (перегородки), противоположнойклассной доске, - не менее 70, от задней стены, являющейся наружной -100; - от демонстрационного стола до учебной доски - не менее 100; - от первой парты до учебной доски - не менее 240; - наибольшая удаленность последнего места обучающегося от учебнойдоски - 860; - высота нижнего края учебной доски над полом - 70 - 90; - расстояние от классной доски до первого ряда столов в кабинетахквадратной или поперечной конфигурации при четырехрядной расстановкемебели - не менее 300; Угол видимости доски от края доски длиной 3,0 м. до серединыкрайнего места обучающегося за передним столом должен быть не менее 35градусов для обучающихся II - III ступени образования и не менее 45градусов для обучающихся I ступени образования. Самое удаленное от окон место занятий не должно находиться далее 6,0м. В общеобразовательных учреждениях первого климатического районарасстояние столов (парт) от наружной стены должно быть не менее 1,0 м. При установке конторок дополнительно к основной ученической мебелиих располагают позади последнего ряда столов или первым рядом от стены,противоположной светонесущей, с соблюдением требований по размерампроходов и расстояний между оборудованием. Данная расстановка мебели не распространяется на учебные помещения,оборудованные интерактивными досками. Во вновь строящихся и реконструируемых зданиях общеобразовательныхучреждений необходимо предусматривать прямоугольную конфигурацию учебныхпомещений и кабинетов с расположением ученических столов вдоль окон илевосторонним естественным освещением. 5.7. Классные доски (с использованием мела) должны быть изготовленыиз материалов, имеющих высокую адгезию с материалами, используемыми дляписьма, хорошо очищаться влажной губкой, быть износостойкими, иметьтемно-зеленый цвет и антибликовое покрытие. Классные доски должны иметь лотки для задержания меловой пыли,хранения мела, тряпки, держателя для чертежных принадлежностей. При использовании маркерной доски цвет маркера должен бытьконтрастным (черный, красный, коричневый, темные тона синего и зеленого). Допускается оборудование учебных помещений и кабинетовинтерактивными досками, отвечающих гигиеническим требованиям. Прииспользовании интерактивной доски и проекционного экрана необходимообеспечить равномерное ее освещение и отсутствие световых пятенповышенной яркости. 5.8. Кабинеты физики и химии должны быть оборудованы специальнымидемонстрационными столами. Для обеспечения лучшей видимостиучебно-наглядных пособий демонстрационный стол устанавливается наподиуме. Ученические и демонстрационные столы должны иметь устойчивое кдействию агрессивных химических веществ покрытие и защитные бортики понаружному краю стола. Кабинет химии и лаборантская оборудуются вытяжными шкафами. 5.9. Оборудование кабинетов информатики должно соответствоватьгигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительныммашинам и организации работы. 5.10. Мастерские для трудового обучения должны иметь площадь израсчета 6,0 \* на 1 рабочее место. Размещение в мастерских оборудованияосуществляется с учетом создания благоприятных условий для зрительнойработы и сохранения правильной рабочей позы. Столярные мастерские оборудуются верстаками, расставленными либо подуглом 45 к окну, либо в 3 ряда перпендикулярно светонесущей стене так,чтобы свет падал слева. Расстояние между верстаками должно быть не менее0,8 м в передне-заднем направлении. В слесарных мастерских допускается как левостороннее, так иправостороннее освещение с перпендикулярным расположением верстаков ксветонесущей стене. Расстояние между рядами одноместных верстаков должнобыть не менее 1,0 м, двухместных - 1,5 м. Тиски крепятся к верстакам нарасстоянии 0,9 м между их осями. Слесарные верстаки должны быть оснащеныпредохранительной сеткой, высотой 0,65 - 0,7 м. Сверлильные, точильные и другие станки должны устанавливаться наспециальном фундаменте и оборудоваться предохранительными сетками,стеклами и местным освещением. Столярные и слесарные верстаки должны соответствовать ростуобучающихся и оснащаться подставками для ног. Размеры инструментов, используемые для столярных и слесарных работ,должны соответствовать возрасту и росту обучающихся (приложение 2настоящих санитарных правил). Слесарные и столярные мастерские и кабинеты обслуживающего трудаоборудуются умывальными раковинами с подводкой холодной и горячей воды,электрополотенцами или бумажными полотенцами. 5.11. Во вновь строящихся и реконструируемых зданияхобщеобразовательных учреждений в кабинетах домоводства необходимопредусмотреть наличие не менее двух помещений: для обучения навыкамприготовления пищи и для кройки и шитья. 5.12. В кабинете домоводства, используемого для обучения навыкамприготовления пищи, предусматривается установка двухгнездных моечныхраковин с подводкой холодной и горячей воды со смесителем, не менее 2-хстолов с гигиеническим покрытием, холодильника, электроплиты и шкафа дляхранения посуды. Около моечных раковин должны быть предусмотреныразрешенные моечные средства для мытья столовой посуды. 5.13. Кабинет домоводства, используемый для кройки и шитья,оборудуется столами для черчения выкроек и раскроя, швейными машинами. Швейные машины устанавливают вдоль окон для обеспечениялевостороннего естественного освещения на рабочую поверхность швейноймашинки или напротив окна для прямого (спереди) естественного освещениярабочей поверхности. 5.14. В существующих зданиях общеобразовательных учреждений приналичии одного кабинета домоводства предусматривается отдельное место дляразмещения электроплиты, разделочных столов, мойки для посуды иумывальника. 5.15. Мастерские трудового обучения и кабинет домоводства,спортивные залы должны быть оснащены аптечками для оказания первоймедицинской помощи. 5.16. Оборудование учебных помещений, предназначенных для занятийхудожественным творчеством, хореографией и музыкой, должносоответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениямдополнительного образования детей. 5.17. В игровых комнатах мебель, игровое и спортивное оборудованиедолжно соответствовать ростовым данным обучающихся. Мебель следуетрасставлять по периметру игровой комнаты, освобождая тем самыммаксимальную часть площади для подвижных игр. При использовании мягкой мебели необходимо наличие съемных чехлов(не менее двух), с обязательной заменой их не реже 1 раза в месяц и помере загрязнения. Для хранения игрушек и пособий устанавливаютспециальные шкафы. Телевизоры устанавливают на специальных тумбах на высоте 1,0 - 1,3 мот пола. При просмотре телепередач размещение зрительских мест должнообеспечивать расстояние не менее 2 м от экрана до глаз обучающихся. 5.18. Спальные комнаты для первоклассников, посещающих группупродленного дня, должны быть раздельными для мальчиков и девочек. Ихоборудуют подростковыми (размером 1600 х 700 мм) или встроеннымиодноярусными кроватями. Кровати в спальных комнатах расставляют ссоблюдением минимальных разрывов: от наружных стен - не менее 0,6 м, ототопительных приборов - 0,2 м, ширина прохода между кроватями - не менее1,1м, между изголовьями двух кроватей - 0,3 - 0,4 м. VI. Требования к воздушно-тепловому режиму 6.1. Здания общеобразовательных учреждений оборудуют системамицентрализованного отопления и вентиляции, которые должны соответствоватьнормам проектирования и строительства жилых и общественных зданий иобеспечивать оптимальные параметры микроклимата и воздушной среды. Паровое отопление в учреждениях не используется. При установке ограждений отопительных приборов используемыематериалы должны быть безвредны для здоровья детей. Ограждения из древесно-стружечных плит и других полимерныхматериалов не допускаются. Не допускается использование переносных обогревательных приборов, атакже обогревателей с инфракрасным излучением. 6.2. Температура воздуха в зависимости от климатических условий вучебных помещениях и кабинетах, кабинетах психолога и логопеда,лабораториях, актовом зале, столовой, рекреациях, библиотеке, вестибюле,гардеробе должна составлять 18 - 24 С; в спортзале и комнатах дляпроведения секционных занятий, мастерских - 17 - 20 С; спальне, игровыхкомнатах, помещениях подразделений дошкольного образования и пришкольногоинтерната, - 20 - 24 С; медицинских кабинетах, раздевальных комнатахспортивного зала - 20 - 22 С, душевых - 25 С. Для контроля температурного режима учебные помещения и кабинетыдолжны быть оснащены бытовыми термометрами. 6.3. Во внеучебное время при отсутствии детей в помещенияхобщеобразовательного учреждения должна поддерживаться температура не ниже15 С. 6.4. В помещениях общеобразовательных учреждений относительнаявлажность воздуха должна составлять 40 - 60%, скорость движения воздухане более 0,1 м/сек. 6.5. При наличии печного отопления в существующих зданияхобщеобразовательных учреждений топка устраивается в коридоре. Воизбежание загрязнения воздуха помещений окисью углерода печные трубызакрываются не ранее полного сгорания топлива и не позднее, чем за двачаса до прихода обучающихся. Для вновь строящихся и реконструируемых зданий общеобразовательныхучреждений печное отопление не допускается. 6.6. Учебные помещения проветриваются во время перемен, арекреационные - во время уроков. До начала занятий и после их окончаниянеобходимо осуществлять сквозное проветривание учебных помещений.Продолжительность сквозного проветривания определяется погоднымиусловиями, направлением и скоростью движения ветра, эффективностьюотопительной системы. Рекомендуемая длительность сквозного проветриванияприведена в таблице 2. Таблица 2Рекомендуемая продолжительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от температуры наружного воздуха+-----------------------------------------------------------------------+|Наружная температура, | Длительность проветривания помещения, мин. || С |------------------------------------------------|| | в малые перемены | в большие перемены и || | | между сменами ||----------------------+------------------------+-----------------------|| От + 10 до+6 | 4 - 10 | 25 - 35 ||----------------------+------------------------+-----------------------|| От +5 до 0 | 3 - 7 | 20 - 30 ||----------------------+------------------------+-----------------------|| От 0 до -5 | 2 - 5 | 15 - 25 ||----------------------+------------------------+-----------------------|| От -5 до -10 | 1 - 3 | 10 - 15 ||----------------------+------------------------+-----------------------|| Ниже -10 | 1 - 1,5 | 5 - 10 |+-----------------------------------------------------------------------+ 6.7. Уроки физической культуры и занятия спортивных секций следуетпроводить в хорошо аэрируемых спортивных залах. Необходимо во время занятий в зале открывать одно или два окна сподветренной стороны при температуре наружного воздуха выше плюс 5 С искорости движения ветра не более 2 м/с. При более низкой температуре ибольшей скорости движения воздуха занятия в зале проводят при открытыходной-трех фрамуг. При температуре наружного воздуха ниже минус 10 С искорости движения воздуха более 7 м/с сквозное проветривание залапроводится при отсутствии учащихся 1 - 1,5 минуты; в большие перемены имежду сменами - 5 - 10 минут. При достижении температуры воздуха плюс 14 С проветривание вспортивном зале следует прекращать. 6.8. Окна должны быть оборудованы откидными фрамугами с рычажнымиприборами или форточками. Площадь фрамуг и форточек, используемых дляпроветривания, в учебных помещениях должна быть не менее 1/50 площадипола. Фрамуги и форточки должны функционировать в любое время года. 6.9. При замене оконных блоков площадь остекления должна бытьсохранена или увеличена. Плоскость открытия окон должна обеспечивать режим проветривания. 6.10. Остекление окон должно быть выполнено из цельногостеклополотна. Замена разбитых стекол должна проводиться немедленно. 6.11. Отдельные системы вытяжной вентиляции следует предусматриватьдля следующих помещений: учебных помещений и кабинетов, актовых залов,бассейнов, тиров, столовой, медицинского пункта, киноаппаратной,санитарных узлов, помещений для обработки и хранения уборочногоинвентаря, столярных и слесарных мастерских. Механическая вытяжная вентиляция оборудуется в мастерских икабинетах обслуживающего труда, где установлены плиты. 6.12. Концентрации вредных веществ в воздухе помещенийобщеобразовательных учреждений не должны превышать гигиеническиенормативы для атмосферного воздуха населенных мест. VII. Требования к естественному и искусственному освещению 7.1. Естественное освещение. 7.1.1. Все учебные помещения должны иметь естественное освещение всоответствии с гигиеническими требованиями к естественному,искусственному, совмещенному освещению жилых и общественных зданий. 7.1.2. Без естественного освещения допускается проектировать:снарядные, умывальные, душевые, туалеты при гимнастическом зале; душевыеи туалеты персонала; кладовые и складские помещения, радиоузлы;кинофотолаборатории; книгохранилища; бойлерные, насосные водопровода иканализации; камеры вентиляционные и кондиционирования воздуха; узлыуправления и другие помещения для установки и управления инженерным итехнологическим оборудованием зданий; помещения для хранениядезинфекционных средств. 7.1.3. В учебных помещениях следует проектировать боковоеестественное левостороннее освещение. При глубине учебных помещений более6 м обязательно устройство правостороннего подсвета, высота которогодолжна быть не менее 2,2 м от пола. Не допускается направление основного светового потока спереди исзади от обучающихся. 7.1.4. В мастерских для трудового обучения, актовых и спортивныхзалах может применяться двустороннее боковое естественное освещение. 7.1.5. В помещениях общеобразовательных учреждений обеспечиваютсянормированные значения коэффициента естественной освещенности (КЕО) всоответствии гигиеническими требованиями к естественному, искусственному,совмещенному освещению жилых и общественных зданий. 7.1.6. В учебных помещениях при одностороннем боковом естественномосвещении КЕО на рабочей поверхности парт в наиболее удаленной от оконточке помещения должен быть не менее 1,5%. При двухстороннем боковоместественном освещении показатель КЕО вычисляется на средних рядах идолжен составлять 1,5%. Световой коэффициент (СК - отношение площади остекленной поверхностик площади пола) должен составлять не менее 1:6. 7.1.7. Окна учебных помещений должны быть ориентированы на южные,юго-восточные и восточные стороны горизонта. На северные стороныгоризонта могут быть ориентированы окна кабинетов черчения, рисования, атакже помещение кухни. Ориентация кабинетов информатики - на север,северо-восток. 7.1.8. Светопроемы учебных помещений в зависимости от климатическойзоны оборудуют регулируемыми солнцезащитными устройствами(подъемно-поворотные жалюзи, тканевые шторы) с длиной не ниже уровняподоконника. Рекомендуется использование штор из тканей светлых тонов, обладающихдостаточной степенью светопропускания, хорошими светорассеивающимисвойствами, которые не должны снижать уровень естественного освещения.Использование штор (занавесок), в том числе штор с ламбрекенами, изполивинилхлоридной пленки и других штор или устройств, ограничивающихестественную освещенность, не допускается. В нерабочем состоянии шторы необходимо размещать в простенках междуокнами. 7.1.9. Для рационального использования дневного света и равномерногоосвещения учебных помещений следует: - не закрашивать оконные стекла; - не расставлять на подоконниках цветы, их размещают в переносныхцветочницах высотой 65 - 70 см от пола или подвесных кашпо в простенкахмежду окнами; - очистку и мытье стекол проводить по мере загрязнения, но не реже 2раз в год (осенью и весной). Продолжительность инсоляции в учебных помещениях и кабинетах должнабыть непрерывной, по продолжительности не менее: - 2,5 ч. в северной зоне (севернее 58 с.ш.); - 2,0 ч. в центральной зоне (58 - 48 с.ш.); - 1,5 ч. в южной зоне (южнее 48 с.ш.). Допускается отсутствие инсоляции в учебных кабинетах информатики,физики, химии, рисования и черчения, спортивно-тренажерных залах,помещениях пищеблока, актового зала, административно-хозяйственныхпомещениях. 7.2. Искусственное освещение. 7.2.1. Во всех помещениях общеобразовательного учрежденияобеспечиваются уровни искусственной освещенности в соответствии сгигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенномуосвещению жилых и общественных зданий. 7.2.2. В учебных помещениях система общего освещения обеспечиваетсяпотолочными светильниками. Предусматривается люминесцентное освещение сиспользованием ламп по спектру цветоизлучения: белый, теплобелый,естественно-белый. Светильники, используемые для искусственного освещения учебныхпомещений, должны обеспечивать благоприятное распределение яркости в полезрения, что лимитируется показателем дискомфорта (Мт). Показательдискомфорта осветительной установки общего освещения для любого рабочегоместа в классе не должен превышать 40 единиц. 7.2.3. Не следует использовать в одном помещении люминесцентныелампы и лампы накаливания для общего освещения. 7.2.4. В учебных кабинетах, аудиториях, лабораториях уровниосвещенности должны соответствовать следующим нормам: на рабочих столах -300 - 500 лк, в кабинетах технического черчения и рисования - 500 лк, вкабинетах информатики на столах - 300 - 500 лк, на классной доске 300 -500 лк, в актовых и спортивных залах (на полу) - 200 лк, в рекреациях (наполу) - 150 лк. При использовании компьютерной техники и необходимости сочетатьвосприятие информации с экрана и ведение записи в тетради - освещенностьна столах обучающихся должна быть не ниже 300 лк. 7.2.5. В учебных помещениях следует применять систему общегоосвещения. Светильники с люминесцентными лампами располагаютсяпараллельно светонесущей стене на расстоянии 1,2 м от наружной стены и1,5 м от внутренней. 7.2.6. Классная доска, не обладающая собственным свечением,оборудуется местным освещением - софитами, предназначенными для освещенияклассных досок. Рекомендуется светильники размещать выше верхнего края доски на 0,3м и на 0,6 м в сторону класса перед доской. 7.2.7. При проектировании системы искусственного освещения дляучебных помещений необходимо предусмотреть раздельное включение линийсветильников. 7.2.8. Для рационального использования искусственного света иравномерного освещения учебных помещений необходимо использоватьотделочные материалы и краски, создающие матовую поверхность скоэффициентами отражения: для потолка - 0,7 - 0,9; для стен - 0,5 - 0,7;для пола - 0,4 - 0,5, для мебели и парт - 0,45; для классных досок - 0,1- 0,2. Рекомендуется использовать следующие цвета красок: для потолков -белый, для стен учебных помещений - светлые тона желтого, бежевого,розового, зеленого, голубого; для мебели (шкафы, парты) - цветнатурального дерева или светло-зеленый; для классных досок -темно-зеленый, темно-коричневый; для дверей, оконных рам - белый. 7.2.9. Необходимо проводить чистку осветительной арматурысветильников по мере загрязнения, но не реже 2 раз в год и своевременнозаменять перегоревшие лампы. 7.2.10. Неисправные, перегоревшие люминесцентные лампы собираются вконтейнер в специально выделенном помещении и направляют на утилизацию всоответствии с действующими нормативными документами. VIII. Требования к водоснабжению и канализации 8.1. Здания общеобразовательных учреждений должны быть оборудованыцентрализованными системами хозяйственно-питьевого водоснабжения,канализацией и водостоками в соответствии с требованиями к общественнымзданиям и сооружениям в части хозяйственно-питьевого водоснабжения иводоотведения. Холодным и горячим централизованным водоснабжением обеспечиваютсяпомещения общеобразовательного учреждения, дошкольного образования иинтерната при общеобразовательном учреждении, в том числе: помещенияпищеблока, столовая, буфетные, душевые, умывальные, кабины личнойгигиены, помещения медицинского назначения, мастерские трудовогообучения, кабинеты домоводства, помещения начальных классов, кабинетырисования, физики, химии и биологии, лаборантские, помещения дляобработки уборочного инвентаря и туалеты во вновь строящихся иреконструируемых общеобразовательных учреждениях. 8.2. При отсутствии в населенном пункте централизованноговодоснабжения в существующих зданиях общеобразовательных учрежденийнеобходимо обеспечить беспрерывную подачу холодной воды, в помещенияпищеблока, помещения медицинского назначения, туалеты, помещенияинтерната при общеобразовательном учреждении и дошкольного образования иустройства систем подогрева воды. 8.3. Общеобразовательные учреждения обеспечивают водой, отвечающейгигиеническим требованиям к качеству и безопасности воды питьевоговодоснабжения. 8.4. В зданиях общеобразовательных учреждений система канализациистоловой должна быть отдельной от остальной и иметь самостоятельныйвыпуск в наружную систему канализации. Через производственные помещениястоловой не должны проходить стояки системы канализации от верхнихэтажей. 8.5. В неканализованных сельских районах здания общеобразовательныхучреждений оборудуют внутренней канализацией (типа - люфтклозетами), приусловии устройства локальных очистных сооружений. Допускаетсяоборудование надворных туалетов. 8.6. В общеобразовательных учреждениях питьевой режим обучающихсяорганизуется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиямик организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях,учреждениях начального и среднего профессионального образования. IX. Требования к помещениям и оборудованию общеобразовательных учреждений, размещенных в приспособленных зданиях 9.1. Размещение общеобразовательных учреждений в приспособленныхпомещениях возможно на время проведения капитального ремонта(реконструкции) существующих основных зданий общеобразовательныхучреждений. 9.2. При размещении общеобразовательного учреждения вприспособленном здании необходимо иметь обязательный набор помещений:учебные классы, помещения для организации питания, помещения медицинскогоназначения, рекреацию, административно-хозяйственные помещения, санузлы,гардероб. 9.3. Площади учебных помещений и кабинетов определяются исходя изчисла обучающихся в одном классе в соответствии с требованиями настоящихсанитарных правил. 9.4. При отсутствии возможности оборудовать собственный спортивныйзал следует использовать спортивные сооружения, расположенные вблизиобщеобразовательного учреждения, при условии соответствия их требованиямк устройству и содержанию мест занятий по физической культуре и спорту. 9.5. Для малокомплектных общеобразовательных учреждений,расположенных в сельской местности, при отсутствии возможностиоборудовать собственный медицинский пункт, допускается организациямедицинского обслуживания на фельдшерско-акушерских пунктах иамбулаториях. 9.6. При отсутствии гардероба допускается оборудованиеиндивидуальных шкафчиков, расположенных в рекреациях, коридорах. X. Гигиенические требования к режиму образовательного процесса 10.1. Оптимальный возраст начала школьного обучения - не ранее 7лет. В 1-е классы принимают детей 8-го или 7-го года жизни. Прием детей7-го года жизни осуществляют при достижении ими к 1 сентября учебногогода возраста не менее 6 лет 6 месяцев. Наполняемость классов, за исключением классов компенсирующегообучения, не должна превышать 25 человек. 10.2. Обучение детей, не достигших 6 лет 6 месяцев к началу учебногогода, следует проводить в условиях дошкольного образовательногоучреждения или в общеобразовательном учреждении с соблюдением всехгигиенических требований к условиям и организации образовательногопроцесса для детей дошкольного возраста. 10.3. Для профилактики переутомления обучающихся в годовомкалендарном учебном плане рекомендуется предусмотреть равномерноераспределение периодов учебного времени и каникул. 10.4. Учебные занятия следует начинать не ранее 8 часов. Проведениенулевых уроков не допускается. В учреждениях с углубленным изучением отдельных предметов, лицеях игимназиях, обучение проводят только в первую смену. В учреждениях, работающих в две смены, обучение 1-х, 5-х, выпускных9 и 11 классов и классов компенсирующего обучения должно бытьорганизовано в первую смену. Обучение в 3 смены в общеобразовательных учреждениях не допускается. 10.5. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебногоплана общеобразовательного учреждения, состоящего из обязательной части ичасти, формируемой участниками образовательного процесса, не должно всовокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки. Величину недельной образовательной нагрузки (количество учебныхзанятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность, определяютв соответствии с таблицей 3. Таблица 3 Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки+-----------------------------------------------------------------------+| Классы | Максимально допустимая недельная нагрузка в || | академических часах || |--------------------------------------------------------|| | При 6-дневной неделе, не | При 5-дневной неделе, не || | более | более ||--------------+----------------------------+---------------------------|| 1 | - | 21 ||--------------+----------------------------+---------------------------|| 2 - 4 | 26 | 23 ||--------------+----------------------------+---------------------------|| 5 | 32 | 29 ||--------------+----------------------------+---------------------------|| 6 | 33 | 30 ||--------------+----------------------------+---------------------------|| 7 | 35 | 32 ||--------------+----------------------------+---------------------------|| 8 - 9 | 36 | 33 ||--------------+----------------------------+---------------------------|| 10 - 11 | 37 | 34 |+-----------------------------------------------------------------------+ Организация профильного обучения в 10 - 11 классах не должнаприводить к увеличению образовательной нагрузки. Выбору профиля обучениядолжна предшествовать профориентационная работа. 10.6. Образовательную недельную нагрузку необходимо равномернораспределять в течение учебной недели, при этом объем максимальнойдопустимой нагрузки в течение дня должен составлять: - для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и 1день в неделю - не более 5 уроков, за счет урока физической культуры; - для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков, и один раз внеделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-ти дневнойучебной неделе; - для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков; - для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков. Расписание уроков составляется отдельно для обязательных ифакультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на днис наименьшим количеством обязательных уроков. Между началомфакультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраиватьперерыв продолжительностью не менее 45 минут. 10.7. Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельнойумственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебныхпредметов (приложение 3 настоящих санитарных правил). 10.8. При составлении расписания уроков следует чередовать различныепо сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся I ступениобразования основные предметы (математика, русский и иностранный язык,природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки,изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихсяII и III ступени образования предметы естественно-математического профилячередовать с гуманитарными предметами. Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы должны проводитьна 2 уроке; 2 - 4 классов - 2 - 3 уроках; для обучающихся 5 - 11-хклассов на 2 - 4 уроках. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольнойработы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4 уроках. 10.9. Продолжительность урока (академический час) во всех классах недолжна превышать 45 минут, за исключением 1 класса, в которомпродолжительность регламентируется пунктом 10.10. настоящих санитарныхправил, и компенсирующего класса, продолжительность урока в котором недолжна превышать 40 минут. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметамдолжна составлять 60- 80%. 10.10. Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующихдополнительных требований: - учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только впервую смену; - использование "ступенчатого" режима обучения в первом полугодии (всентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, вноябре-декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урокапо 45 минут каждый); - рекомендуется организация в середине учебного дня динамическойпаузы продолжительностью не менее 40 минут; - для посещающих группу продленного дня, необходима организациядневного сна (не менее 1 часа), 3-х разового питания и прогулок; - обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся идомашних заданий; - дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти притрадиционном режиме обучении. 10.11. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимальногоуровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметьоблегченный учебный день в четверг или пятницу. 10.12. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 20 - 30 минут. Вместоодной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать двеперемены по 20 минут каждая. Рекомендуется организовывать перемены на открытом воздухе. С этойцелью, при проведении ежедневной динамической паузы рекомендуетсяувеличить продолжительность большой перемены до 45 минут, из которых неменее 30 минут отводится на организацию двигательно-активных видовдеятельности обучающихся на спортплощадке учреждения, в спортивном залеили в рекреациях. 10.13. Перерыв между сменами должен составлять не менее 30 минут дляпроведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случаенеблагополучной эпидемиологической ситуации для проведениядезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут. 10.14. Использование в учебном процессе инновационныхобразовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимовобучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния нафункциональное состояние и здоровье обучающихся. 10.15. В малокомплектных сельских образовательных учреждениях взависимости от конкретных условий, числа обучающихся, их возрастныхособенностей допускается формирование классов-комплектов из обучающихсяна I ступени образования. Оптимальным, при этом, является раздельноеобучение обучающихся разного возраста I ступени образования. При объединении обучающихся I ступени образования в класс-комплектоптимальным является создание его из двух классов: 1 и 3 классов (1 + 3),2 и 3 классов (2 + 3), 2 и 4 классов (2 + 4). Для предупрежденияутомления обучающихся необходимо сокращать продолжительность совмещенных(особенно 4-х и 5-х) уроков на 5 - 10 мин. (кроме урока физическойкультуры). Наполняемость классов-комплектов должна соответствоватьтаблице 4. Таблица 4 Наполняемость классов-комплектов+-----------------------------------------------------------------------+| Классы, объединяемые в | Количество обучающихся в || класс-комплект | классе-комплекте ||-----------------------------------+-----------------------------------|| 1+3 | 8 - 10 ||-----------------------------------+-----------------------------------|| 1+2 | 8 - 10 ||-----------------------------------+-----------------------------------|| 1+4 | 8 - 10 ||-----------------------------------+-----------------------------------|| 2+3 | 10 - 12 ||-----------------------------------+-----------------------------------|| 2+4 | 10 - 15 ||-----------------------------------+-----------------------------------|| 3+4 | 10 - 15 |+-----------------------------------------------------------------------+ 10.16. В классах компенсирующего обучения количество обучающихся недолжно превышать 20 человек. Продолжительность уроков не должна превышать40 минут. Коррекционно-развивающие занятия включаются в объем максимальнодопустимой недельной нагрузки, установленной для обучающегося каждоговозраста. Независимо от продолжительности учебной недели число уроков в деньне должно быть более 5 в начальных классах (кроме первого класса) и более6 уроков - в 5 - 11 классах. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровняработоспособности организуют облегченный учебный день - четверг илипятница. Для облегчения и сокращения периода адаптации к образовательномупроцессу обучающихся компенсирующих классов следует обеспечитьмедико-психологической помощью, осуществляемой педагогами-психологами,врачами-педиатрами, учителями-логопедами, другими специальноподготовленными педагогическими работниками, а также с применениеминформационно-коммуникационных технологий, наглядных пособий. 10.17. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зренияобучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику дляглаз (приложение 4 и приложение 5 настоящих санитарных правил). 10.18. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебнойдеятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывнаяпродолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся(чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 - 4классах не должна превышать 7 - 10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15минут. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее25 - 35 см у обучающихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45 см - уобучающихся 5 - 11 классов. Продолжительность непрерывного использования в образовательномпроцессе технических средств обучения устанавливается согласно таблице 5. Таблица 5Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках+-----------------------------------------------------------------------+|Классы| Непрерывная длительность (мин.), не более | || |------------------------------------------------------+---------|| | Просмотр |Просмотр | Просмотр |Работа с |Прослуши-|Прослуши-|| |статических|телепере-|динамических|изображе-| вание | вание || |изображений| дач |изображений | нием на |аудиоза- |аудиоза- || |на учебных | | на учебных |индивиду-| писи | писи в || | досках и | | досках и | альном | |наушниках|| | экранах | | экранах |мониторе | | || |отраженного| |отраженного |компьюте-| | || | свечения | | свечения | ра и | | || | | | |клавиату-| | || | | | | рой | | ||------+-----------+---------+------------+---------+---------+---------||1 - 2 | 10 | 15 | 15 | 15 | 20 | 10 ||------+-----------+---------+------------+---------+---------+---------||3 - 4 | 15 | 20 | 20 | 15 | 20 | 15 ||------+-----------+---------+------------+---------+---------+---------||5 - 7 | 20 | 25 | 25 | 20 | 25 | 20 ||------+-----------+---------+------------+---------+---------+---------||8 - 11| 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 25 |+-----------------------------------------------------------------------+ После использования технических средств обучения, связанных созрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений дляпрофилактики утомления глаз (приложение 5), а в конце урока - физическиеупражнения для профилактики общего утомления (приложение 4). 10.19. Режим обучения и организации работы кабинетов сиспользованием компьютерной техники должен соответствовать гигиеническимтребованиям к персональным электронно-вычислительным машинам иорганизации работы на них. 10.20. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-хуроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимальнодопустимой недельной нагрузки. Заменять уроки физической культуры другимипредметами не допускается. 10.21. Для увеличения двигательной активности обучающихсярекомендуется в учебные планы для обучающихся включать предметыдвигательно-активного характера (хореография, ритмика, современные ибальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм). 10.22. Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физическойкультуры, в образовательном процессе может обеспечиваться за счет: - физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексомупражнений (приложение 4); - организованных подвижных игр на переменах; - спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня; - внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольныхспортивных мероприятий, дней здоровья, - самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах. 10.23. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой,соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведениидинамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту,состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а такжеметеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе). Распределение обучающихся на основную, подготовительную испециальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных испортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состоянияздоровья (или на основании справок об их здоровье). Обучающимся основнойфизкультурной группы разрешается участие во всехфизкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.С обучающимися подготовительной и специальной группфизкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключенияврача. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной испециальной группам, занимаются физической культурой со снижениемфизической нагрузки. Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытомвоздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытомвоздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателейметеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движениявоздуха) по климатическим зонам (Приложение 7). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культуройпроводят в зале. 10.24. Моторная плотность занятий физической культурой должнасоставлять не менее 70%. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованияхи туристских походов обучающихся допускают с разрешения медицинскогоработника. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях вплавательных бассейнах обязательно. 10.25. На занятиях трудом, предусмотренными образовательнойпрограммой, следует чередовать различные по характеру задания. Не следуетна уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего временисамостоятельной работы. 10.26. Все работы в мастерских и кабинетах домоводства обучающиесявыполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). Привыполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использоватьзащитные очки. 10.27. При организации практики и занятий общественно-полезнымтрудом обучающихся, предусмотренными образовательной программой,связанными с большой физической нагрузкой (переноска и передвижениетяжестей), необходимо руководствоваться санитарно-эпидемиологическимитребованиями к безопасности условий труда работников, не достигших18-летнего возраста. Не допускается привлекать обучающихся к работам с вредными илиопасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применениетруда, лиц моложе 18-ти лет, а также к уборке санитарных узлов и местобщего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш идругим аналогичным работам. Для проведения сельскохозяйственных работ (практики) в районах IIклиматического пояса следует отводить преимущественно первую половинудня, а в районах III климатической пояса - вторую половину дня (16 - 17ч.) и часы с наименьшей инсоляцией. Сельскохозяйственный инвентарь,используемый для работы, должен соответствовать росту и возрастуобучающихся. Допустимая продолжительность работ для обучающихся 12 - 13лет составляет - 2 часа; для подростков 14 лет и старше - 3 часа. Черезкаждые 45 минут работы необходимо устраивать регламентированные15-минутные перерывы для отдыха. Работа на участках и в помещениях,обработанных пестицидами и агрохимикатами, допускается в сроки,установленные Государственным Каталогом пестицидов и агрохимикатов. 10.28. При организации групп продленного дня необходиморуководствоваться рекомендациями, изложенными в приложении 6 настоящихсанитарных правил. 10.29. Кружковая работа в группах продленного дня должна учитыватьвозрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс междудвигательно-активными и статическими занятиями, и организована всоответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениямдополнительного образования детей. 10.30. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким,чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономическихчасах): во 2 - 3 классах - 1,5 ч, в 4 - 5 классах - 2 ч, в 6 - 8 классах- 2,5 ч, в 9 - 11 классах - до 3,5 ч. 10.31. При проведении итоговой аттестации не допускается проведениеболее одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов долженбыть не менее 2-х дней. При продолжительности экзамена 4 и более часа,необходима организация питания обучающихся. 10.32. Вес ежедневного комплекта учебников и письменныхпринадлежностей не должен превышать: для учащихся 1 - 2-х классов - более1,5 кг, 3 - 4-х классов - более 2 кг; - 5 - 6-х - более 2,5 кг, 7 - 8-х -более 3,5 кг, 9 - 11-х - более 4,0 кг. 10.33. В целях профилактики нарушения осанки обучающихсярекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один -для использования на уроках в общеобразовательном учреждении, второй -для приготовления домашних заданий. XI. Требования к организации медицинского обслуживания обучающихся и прохождению медицинских осмотров работниками общеобразовательных учреждений 11.1. Во всех общеобразовательных учреждениях должно бытьорганизовано медицинское обслуживание учащихся. 11.2. Медицинские осмотры обучающихся в общеобразовательныхучреждениях и воспитанников подразделений дошкольного образования следуеторганизовывать и проводить в порядке, установленным федеральным органомисполнительной власти в области здравоохранения. 11.3. Обучающиеся допускают к занятиям в общеобразовательномучреждении после перенесенного заболевания только при наличии справкиврача-педиатра. 11.4. Во всех видах общеобразовательных учреждений организуетсяработа по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний. 11.5. С целью выявления педикулеза не реже 4 раз в год после каждыхканикул и ежемесячно выборочно (четыре-пять классов) медицинскомуперсоналу необходимо проводить осмотры детей. Осмотры (волосистой частиголовы и одежды) проводят в хорошо освещенном помещении, используя лупу ичастые гребни. После каждого осмотра гребень обдают крутым кипятком илипротирают 70 раствором спирта. 11.6. При обнаружении чесотки и педикулеза обучающиеся на времяпроведения лечения отстраняются от посещения учреждения. Они могут бытьдопущены в общеобразовательное учреждение только после завершения всегокомплекса лечебно-профилактических мероприятий, подтвержденных справкойот врача. Вопрос о профилактическом лечении лиц, бывших в контакте с больнымчесоткой, решается врачом с учётом эпидемиологической обстановки. Куказанному лечению привлекают тех, кто находился в тесном бытовомконтакте, а также целые группы, классы, где зарегистрировано несколькослучаев заболевания чесоткой или там, где в процессе наблюдения за очагомвыявляются новые больные. В организованных коллективах, гдепрофилактическое лечение контактных лиц не проводилось, осмотр кожныхпокровов обучающихся осуществляют трижды с интервалом в 10 дней. При выявлении в учреждении чесотки проводят текущую дезинфекцию всоответствии с требованиями территориального органа, осуществляющегогосударственный санитарно-эпидемиологический надзор. 11.7. В классном журнале рекомендуется оформлять лист здоровья, вкоторый для каждого обучающегося вносят сведения об антропометрическихданных, группе здоровья, группе занятий физической культурой, состоянииздоровья, рекомендуемом размере учебной мебели, а также медицинскиерекомендации. 11.8. Все работники общеобразовательного учреждения проходятпредварительные и периодические медицинские осмотры, должны быть привитыв соответствии с национальным календарем профилактических прививок.Каждый работник общеобразовательного учреждения должен иметь личнуюмедицинскую книжку установленного образца. Работники, уклоняющиеся от прохождения медицинских осмотров, недопускаются к работе. 11.9. Педагогические работники общеобразовательных учреждений притрудоустройстве проходят профессиональную гигиеническую подготовку иаттестацию. XII. Требования к санитарному содержанию территории и помещений 12.1. Территория общеобразовательного учреждения должна содержатьсяв чистоте. Уборку территории проводят ежедневно до выхода обучающихся наплощадки. В жаркую, сухую погоду поверхности площадок и травяной покроврекомендуется поливать за 20 минут до начала прогулки и спортивныхзанятий. Зимой - площадки и пешеходные дорожки отчищать от снега и льда. Мусор собирают в мусоросборники, которые должны плотно закрыватьсякрышками, и при заполнении 2/3 их объема вывозят на полигоны твердыхбытовых отходов в соответствии с договором на вывоз бытовых отходов.После освобождения контейнеры (мусоросборники) должны быть очищены иобработаны дезинфекционными (дезинсекционными) средствами, разрешенные вустановленном порядке. Не допускается сжигание мусора на территорииобщеобразовательного учреждения, в том числе в мусоросборниках. 12.2. Ежегодно (весной) проводят декоративную обрезку кустарника,вырубку молодой поросли, сухих и низких веток. При наличиинепосредственно перед окнами учебных помещений высоких деревьев,закрывающих светопроемы и уменьшающих значения показателей естественнойосвещенности ниже нормируемых, проводят мероприятия по их вырубке илиобрезке ветвей. 12.3. Все помещения общеобразовательного учреждения подлежатежедневной влажной уборке с применением моющих средств. Туалеты, столовые, вестибюли, рекреации подлежат влажной уборкепосле каждой перемены. Уборку учебных и вспомогательных помещений проводят после окончанияуроков, в отсутствии обучающихся, при открытых окнах или фрамугах. Еслиобщеобразовательное учреждение работает в две смены, уборку проводят поокончанию каждой смены: моют полы, протирают места скопления пыли(подоконники, радиаторы и др.) Уборку помещений интерната при общеобразовательном учреждениипроводят не реже 1 раза в сутки. Для проведения уборки и дезинфекции в общеобразовательном учреждениии интернате при общеобразовательном учреждении используют моющие идезинфицирующие средства, разрешенные в установленном порядке кприменению в детских учреждениях, соблюдая инструкции по их применению. Дезинфицирующие растворы для мытья полов готовят переднепосредственным применением в туалетных комнатах в отсутствииобучающихся. 12.4. Дезинфицирующие и моющие средства хранят в упаковкепроизводителя, в соответствии с инструкцией, и в местах недоступных дляобучающихся. 12.5. С целью предупреждения распространения инфекции принеблагополучной эпидемиологической ситуации в общеобразовательномучреждении проводят дополнительные противоэпидемические мероприятия, попредписаниям органов, уполномоченных осуществлять государственныйсанитарно-эпидемиологический надзор. 12.6. Не реже одного раза в месяц во всех видах помещенийобщеобразовательного учреждения и интерната при общеобразовательномучреждении проводится генеральная уборка. Генеральная уборка техническим персоналом (без привлечения трудаобучающихся) проводится с применением разрешенных моющих идезинфицирующих средств. Вытяжные вентиляционные решетки ежемесячно очищают от пыли. 12.7. В спальных помещениях общеобразовательного учреждения иинтерната при общеобразовательном учреждении постельные принадлежности(матрацы, подушки, одеяла) следует проветривать непосредственно вспальнях при открытых окнах во время каждой генеральной уборки. Сменапостельного белья и полотенец осуществляется по мере загрязнения, но нереже 1-го раза в неделю. Перед началом учебного года постельные принадлежности подвергаютобработке в дезинфекционной камере. В туалетных помещениях мыло, туалетная бумага и полотенца должныбыть в наличии постоянно. 12.8. Ежедневную уборку туалетов, душевых, буфетов, помещениймедицинского назначения проводят с использованием дезинфицирующих средствнезависимо от эпидемиологической ситуации. Санитарно-техническоеоборудование подлежит ежедневному обеззараживанию. Ручки сливных бачков иручки дверей моют теплой водой с мылом. Раковины, унитазы, сидения наунитазы чистят ершами или щетками, чистящими и дезинфицирующимисредствами, разрешенными в установленном порядке. 12.9. В медицинском кабинете, помимо обеззараживания помещения ипредметов обстановки, необходимо дезинфицировать медицинские инструментыв соответствии с указаниями по дезинфекции, предстерилизационной очисткеи стерилизации изделий медицинского назначения. Предпочтение следует отдавать стерильным медицинским изделиямодноразового применения. 12.10. При образовании медицинских отходов, которые по степениэпидемиологической опасности относятся к потенциально опасным отходам, ихобезвреживают и удаляют в соответствии с правилами сбора, хранения,переработки, обезвреживания и удаления всех видов отходовлечебно-профилактических учреждений. 12.11. Уборочный инвентарь для уборки помещений должен бытьпромаркирован и закреплен за определенными помещениями. Уборочный инвентарь для уборки санитарных узлов (ведра, тазы,швабры, ветошь) должен иметь сигнальную маркировку (красного цвета),использоваться по назначению и храниться отдельно от другого уборочногоинвентаря. 12.12. По окончании уборки весь уборочный инвентарь промывают сиспользованием моющих средств, ополаскивают проточной водой ипросушивают. Хранят уборочный инвентарь в отведенном для этих целейместе. 12.13. Санитарное содержание помещений и дезинфекционные мероприятияв подразделениях дошкольного образования проводятся в соответствии ссанитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию иорганизации режима работы дошкольных организаций. 12.14. Санитарное состояние помещений пищеблока следует поддерживатьс учетом санитарно-эпидемических требований к организации питанияобучающихся в общеобразовательных учреждениях. При наличии бассейнауборка и дезинфекция помещений и оборудования проводится в соответствии ссанитарными правилами для плавательных бассейнов. 12.15. Спортивный инвентарь подлежит ежедневной обработке моющимисредствами. Спортивный инвентарь, размещенный в зале, протирают увлажненнойветошью, металлические части - сухой ветошью в конце каждой учебнойсмены. После каждого занятия спортзал проветривают не менее 10 минут.Спортивный ковер очищают ежедневно с использованием пылесоса, не менее3-х раз в месяц проводят его влажную чистку с использованием моющегопылесоса. Спортивные маты ежедневно протирают мыльно-содовым раствором. 12.16. При наличии ковров и ковровых покрытий (в помещенияхначальной общеобразовательной школы, групп продленного дня, интернате) ихочищают пылесосом в ежедневном режиме, а также 1 раз в год подвергаютсяпросушиванию и выколачиванию на свежем воздухе. 12.17. При появлении в учреждении синантропных насекомых и грызуновна территории общеобразовательного учреждения и во всех помещенияхнеобходимо проводить дезинсекцию и дератизацию силами специализированныхорганизаций в соответствии с нормативно-методическими документами. С целью предупреждения выплода мух и уничтожения их на фазе развитияодин раз в 5 - 10 дней надворные туалеты обрабатывают разрешеннымидезинфицирующими средствами в соответствии с нормативно-методическимидокументами по борьбе с мухами. XIII. Требования к соблюдению санитарных правил 13.1. Руководитель общеобразовательного учреждения являетсяответственным лицом за организацию и полноту выполнения настоящихсанитарных правил, в том числе обеспечивает: - наличие в учреждении настоящих санитарных правил и доведение ихсодержания до работников учреждения; - выполнение требований санитарных правил всеми работникамиучреждения; - необходимые условия для соблюдения санитарных правил; - прием на работу лиц, имеющих допуск по состоянию здоровья,прошедших профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию; - наличие медицинских книжек на каждого работника и своевременноепрохождение ими периодических медицинских обследований; - организацию мероприятий по дезинфекции, дезинсекции и дератизации; - наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и ихсвоевременное пополнение. 13.2. Медицинский персонал общеобразовательного учрежденияосуществляет повседневный контроль за соблюдением требований санитарныхправил Приложение 1 к СанПиН 2.4.2.2821-10 Рекомендации по воспитанию и формированию правильной рабочей позы у обучающихся В целях формирования правильной осанки и сохранения здоровья,необходимо с первых дней обучения в общеобразовательном учреждениивоспитывать и формировать правильную рабочую позу обучающихся за школьнойпартой. Для этого необходимо посвятить специальный урок в первых классах. Для формирования правильной осанки необходимо обеспечить рабочееместо для обучающегося мебелью, в соответствии с его ростом; приучить егосохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, котораянаименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус иголову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах,ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе. При размещении обучающегося за рабочим столом стул задвигается подстол так, чтобы при опоре на спинку между \*CensureBlock\* и столом помещалась еголадонь. Для рационального подбора мебели с целью профилактики нарушенийкостно-мышечной системы рекомендуется все учебные помещения и кабинетыоснащать ростовыми линейками. Учитель объясняет обучающимся, как надо держать голову, плечи, рукии подчеркивает, что нельзя опираться \*CensureBlock\* о край парты (стола);расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечьяот локтя до конца пальцев. Руки лежат свободно, не прижимаясь к столу, натетради лежит правая рука и пальцы левой. Обе ноги всей ступней опираютсяна пол. При овладении навыкам письма обучающийся опирается о спинку парты(стула) поясницей, при объяснении учителя - сидит более свободно,опирается о спинку парты (стула) не только крестцово-поясничной, но иподлопаточной частью спины. Учитель после объяснения и показа правильнойпосадки за партой просит обучающихся всего класса сесть правильно и,обходя класс, поправляет в случае необходимости. В учебном кабинете следует поместить таблицу "Правильно сиди приписьме", чтобы обучающиеся всегда имели её перед глазами. Вместе с тем,обучающимся необходимо показать таблицы, демонстрирующие дефекты восанке, возникающие в результате неправильной посадки. Выработкаопределенного навыка достигается не только объяснением, подкрепленнымпоказом, а и систематическим повторением. Для выработки навыка правильнойпосадки педагогический работник должен повседневно контролироватьправильность позы обучающихся во время занятий. Роль учителя в воспитании у обучающихся правильной посадки особенновелика в течение первых трех-четырех лет обучения в общеобразовательномучреждении, когда у них формируется этот навык, а также и в последующиегоды обучения. Учитель, при сотрудничестве с родителями, может дать рекомендации повыбору ранца для учебников и школьных принадлежностей: вес ранца безучебников для учащихся 1 - 4 классов должен быть не более 700 г. При этомранец должен иметь широкие лямки (4 - 4,5 см) и достаточнуюформоустойчивость, обеспечивающую его плотное прилегание к спинеобучающегося и равномерное распределение веса. Материал для изготовленияранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием,удобным для чистки. Приложение 2 к СанПиН 2.4.2.2821-10 Размеры инструментов и инвентаря, используемого при трудовом обучении и организации общественно полезного труда 1. Размеры некоторых столярных и слесарных инструментов+-----------------------------------------------------------------------+| Инструменты | возраст обучающихся || |--------------------------------|| | 10 - 12 лет | 13 - 15 лет ||--------------------------------------+----------------+---------------|| Ножовка столярная | | ||--------------------------------------+----------------+---------------||длина полотна | 280 - 300 мм | 320 - 350 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||шаг зубьев | 5 мм | 5 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||длина ручки (форма призмы) | 80 мм | 90 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||ширина со стороны полотна | 13 мм | 15 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||ширина со стороны ладони | 20 мм | 24 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||ширина со стороны боковой грани | 29 мм | 31 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------|| Шерхебель | | ||--------------------------------------+----------------+---------------||длина колодки | 220 мм | 250 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||ширина колодки | 38 мм | 45 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||длина железки | 140 мм | 180 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||ширина железки | 25 мм | 30 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------|| Рубанок | | ||--------------------------------------+----------------+---------------||Длина | 210 мм | 244 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||ширина | 48 мм | 56 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||длина металлической колодки | 220 мм | 250 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||ширина металлической колодки | 47 мм | 52 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||длина железки | 140 мм | 180 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||ширина железки | 30-40 мм | 40 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------|| Молоток столярный | | ||--------------------------------------+----------------+---------------||Масса | 200 г | 300 г ||--------------------------------------+----------------+---------------||сечение ручки в месте хвата | 26x20 мм | 28x22 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------|| Рашпиль | | ||--------------------------------------+----------------+---------------||общая длина | 200 | 250 ||--------------------------------------+----------------+---------------||длина ручки | 112 мм | 120 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||диаметр наиболее толстой части брюшка | 31,5 мм | 34 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------|| Клещи | | ||--------------------------------------+----------------+---------------||общая длина | 200 мм | 250 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||длина рычагов | 125 мм | 150 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||расстояние между внешними сторонами | 27 мм | 27 мм ||рычагов в месте хвата | | ||--------------------------------------+----------------+---------------|| Напильники | | ||--------------------------------------+----------------+---------------||общая длина | 200 мм | 250 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||длина ручки | 112 мм | 120 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||диаметр наиболее толстой части брюшка | 31,5 мм | 34 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------|| Ножовка слесарная | | ||--------------------------------------+----------------+---------------||длина полотна | - | 275 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||длина ручки | - | 120 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||диаметр наиболее толстой части брюшка | - | 34 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------|| Молоток слесарный | | ||--------------------------------------+----------------+---------------||Масса | 300 г | 400 г ||--------------------------------------+----------------+---------------||Длина | 280-300 мм | 300-320 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------||сечение ручки в месте хвата | 26x20 мм | 28x22 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------|| Ножницы по металлу | | ||Длина режущей части | 60 мм | 60 мм ||--------------------------------------+----------------+---------------|| | | |+-----------------------------------------------------------------------+ 2. Объем ведер и леек: для детей 8 - 10 лет - не более 3 литров; для детей 11 - 12 лет - не более 4 литров; для детей 13 - 14 лет - не более 6 литров; для детей 15 - 16 лет - не более 8 литров. Приложение 3 к СанПиН 2.4.2.2821-10 Гигиенические рекомендации к расписанию уроков Современными научными исследованиями установлено, чтобиоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьноговозраста приходится на интервал 10 - 12 часов. В эти часы отмечаетсянаибольшая эффективность усвоения материала при наименьшихпсихофизиологических затратах организма. Поэтому в расписании уроков для обучающихся I ступени обученияобразования основные предметы должны проводиться на 2 - 3-х уроках, а дляобучающихся II и III ступени образования - на 2, 3, 4 уроках. Неодинакова умственная работоспособность обучающихся в разные дниучебной недели. Ее уровень нарастает к середине недели и остается низкимв начале (понедельник) и в конце (пятница) недели. Поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели строитсятаким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или)среду. На эти дни в расписание уроков включаются предметы,соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности (таблица 1, 2, 3настоящего приложения) либо со средним баллом и наименьшим баллом пошкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели.Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2 - 4уроках в середине учебной недели. Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку,не должны группироваться в один день. При составлении расписания уроков для обучающихся начальных, среднихи старших классов необходимо пользоваться таблицами 1-3, в которыхтрудность каждого учебного предмета ранжируется в баллах. Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числепоследних уроков. После уроков физической культуры не проводятся уроки списьменными заданиями и контрольные работы. При правильно составленном расписании уроков наибольшее количествобаллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и(или) среду. Таблица 1 Шкала трудности предметов для 1 - 4 классов+-----------------------------------------------------------------------+| Общеобразовательные предметы | Количество баллов (ранг || | трудности) ||-------------------------------------------+---------------------------||Математика | 8 ||-------------------------------------------+---------------------------||Русский (национальный, иностранный язык) | 7 ||-------------------------------------------+---------------------------||Природоведение, информатика | 6 ||-------------------------------------------+---------------------------||Русская (национальная) литература | 5 ||-------------------------------------------+---------------------------||История (4 классов) | 4 ||-------------------------------------------+---------------------------||Рисование и музыка | 3 ||-------------------------------------------+---------------------------||Труд | 2 ||-------------------------------------------+---------------------------||Физическая культура | 1 |+-----------------------------------------------------------------------+ Таблица 2 Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5 - 9 классах+-----------------------------------------------------------------------+| Общеобразовательные предметы | Количество баллов (ранг трудности) || |---------------------------------------|| |5 класс|6 класс|7 класс|8 класс|9 класс||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Химия | - | - | 13 | 10 | 12 ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Геометрия | - | - | 12 | 10 | 8 ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Физика | - | - | 8 | 9 | 13 ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Алгебра | - | - | 10 | 9 | 7 ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Экономика | - | - | - | - | 11 ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Черчение | - | - | - | 5 | 4 ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Мировая художественная культура| - | - | 8 | 5 | 5 ||(МХК) | | | | | ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Биология | 10 | 8 | 7 | 7 | 7 ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Математика | 10 | 13 | - | - | - ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Иностранный язык | 9 | 11 | 10 | 8 | 9 ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Русский язык | 8 | 12 | 11 | 7 | 6 ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Краеведение | 7 | 9 | 5 | 5 | - ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Природоведение | 7 | 8 | - | - | - ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||География | - | 7 | 6 | 6 | 5 ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Граждановедение | 6 | 9 | 9 | 5 | - ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||История | 5 | 8 | 6 | 8 | 10 ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Ритмика | 4 | 4 | - | - | - ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Труд | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Литература | 4 | 6 | 4 | 4 | 7 ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||ИЗО | 3 | 3 | 1 | 3 | - ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Физическая культура | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Экология | 3 | 3 | 3 | 6 | 1 ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Музыка | 2 | 1 | 1 | 1 | - ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||Информатика | 4 | 10 | 4 | 7 | 7 ||-------------------------------+-------+-------+-------+-------+-------||ОБЖ | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |+-----------------------------------------------------------------------+ Таблица 3 Шкала трудности учебных предметов изучаемых в 10 - 11 классах+-----------------------------------------------------------------------+| Общеобразовательные предметы | Количество баллов || | (ранг трудности) ||-----------------------------------------------+-----------------------||Физика | 12 ||-----------------------------------------------+-----------------------||Геометрия, | 11 ||химия | ||-----------------------------------------------+-----------------------||Алгебра | 10 ||-----------------------------------------------+-----------------------||Русский язык | 9 ||-----------------------------------------------+-----------------------||Литература, | 8 ||иностранный язык | ||-----------------------------------------------+-----------------------||Биология | 7 ||-----------------------------------------------+-----------------------||Информатика, | 6 ||Экономика | ||-----------------------------------------------+-----------------------||История, | 5 ||Обществознание, | ||МХК | ||-----------------------------------------------+-----------------------||Астрономия | 4 ||-----------------------------------------------+-----------------------||География, | 3 ||Экология | ||-----------------------------------------------+-----------------------||ОБЖ, | 2 ||Краеведение | ||-----------------------------------------------+-----------------------||Физическая культура | 1 |+-----------------------------------------------------------------------+ Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10 Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую,динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм вцелом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ)для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия. ФМ для улучшения мозгового кровообращения: 1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 -отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонитьвперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. 2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п.,3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный. 3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занестичерез правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то жеправой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук: 1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед,левую вверх. 2 - переменить положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затемрасслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед.Темп средний. 2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 -свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад,прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно.Темп медленный. 3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжатькисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз ипотрясти кистями. Темп средний. ФМ для снятия утомления с туловища: 1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть тазнаправо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой поясоставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний. 2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговыедвижения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 -руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темпсредний. 3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рукаскользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 -и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний. ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных группмышц с учетом их напряжения в процессе деятельности. Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования науроках с элементами письма: 1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя,руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 поворот головыналево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - головунаклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. 2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя,руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темпсредний. 3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойканоги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резкоповернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставитьнеподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний. 4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдольтуловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правуюруку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левуюруку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку наплечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правуюруку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз.Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 -медленный. Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10 Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз 1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленносчитая до 5. Повторять 4 - 5 раз. 2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотретьвдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз. 3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачиваяголовы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой рукивлево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз. 4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4,потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз 5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами вправую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы,посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза. Приложение 6 к СанПиН 2.4.2.2821-10 Рекомендации к организации и режиму работы групп продленного дня Общие положения Комплектовать группы продленного дня рекомендуется из обучающихсяодного класса, либо параллельных классов. Пребывание обучающихся в группепродленного дня, одновременно с образовательным процессом, можетохватывать период времени пребывания обучающихся в общеобразовательномучреждении с 8.00 - 8.30 до 18 - 19.00 часов. Помещения групп продленного дня для обучающихся I - VIII классовцелесообразно размещать в пределах соответствующих учебных секций,включая рекреации. Рекомендуется для обучающихся первых классов группы продленного днявыделять спальные помещения и игровые комнаты. При отсутствии вобщеобразовательном учреждении специальных помещений для организации снаи игр могут быть использованы универсальные помещения, объединяющиеспальню и игровую, оборудованные встроенной мебелью: шкафы, одноярусныекровати. Для обучающихся II - VIII классов, в зависимости от конкретныхвозможностей, рекомендуется выделить закрепленные помещения дляорганизации игровой деятельности, кружковой работы, занятий по желаниюобучающихся, дневного сна для ослабленных. Режим дня Для обеспечения максимально возможного оздоровительного влияния исохранения работоспособности обучающихся, посещающих группы продленногодня, необходима рациональная организация режима дня, начиная с моментаприхода в общеобразовательное учреждение, и широкое проведениефизкультурно-оздоровительных мероприятий. Наилучшим сочетанием видов деятельности обучающихся в группахпродленного дня является их двигательная активность на воздухе до началасамоподготовки (прогулка, подвижные и спортивные игры, общественнополезный труд на участке общеобразовательного учреждения, если онпредусмотрен образовательной программой), а после самоподготовки -участие в мероприятиях эмоционального характера (занятия в кружках, игры,посещение зрелищных мероприятий, подготовка и проведение концертовсамодеятельности, викторин и другие мероприятия). В режиме дня должны обязательно предусматриваться: питание,прогулка, дневной сон для обучающихся 1-х классов и ослабленныхобучающихся II - III классов, самоподготовка, общественно-полезный труд,кружковая работа и широкое проведение физкультурно-оздоровительныхмероприятий. Отдых на свежем воздухе. После окончания учебных занятий вобщеобразовательном учреждении для восстановления работоспособностиобучающихся перед выполнением домашних заданий, организуется отдыхдлительностью не менее 2 часов. Основная часть этого времени отводится насвежем воздухе. Целесообразно предусмотреть прогулки: - до обеда, длительностью не менее 1 часа, после окончания учебныхзанятий в школе; - перед самоподготовкой, в течение часа. Прогулки рекомендуется сопровождать спортивными, подвижными играми ифизическими упражнениями. В зимнее время полезно организовать занятияконькобежным спортом, лыжами 2 раза в неделю. В теплое время годарекомендуется организовать занятия легкой атлетикой, волейболом,баскетболом, теннисом и другими спортивными играми на открытом воздухе.Рекомендуется также использовать плавательный бассейн для занятийплаванием и водным спортом. Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе илиперенесшие острые заболевания, во время спортивных и подвижных игрвыполняют упражнения, не связанные со значительной нагрузкой. Одежда обучающихся во время занятий на открытом воздухе должнапредохранять их от переохлаждения и перегревания и не стеснять движений. В непогоду подвижные игры можно переносить в хорошо проветриваемыепомещения. Местом для отдыха на свежем воздухе и проведение спортивного часаможет быть пришкольный участок или специально оборудованные площадки.Кроме того, для этих целей могут быть использованы прилежащие скверы,парки, лес, стадионы. Организация дневного сна для первоклассников и ослабленных детей. Сон снимает усталость и возбуждение детей, длительное времянаходящихся в большом коллективе, повышает их работоспособность.Длительность дневного сна должна быть не менее 1 часа. Для организации дневного сна должны быть выделены либо специальныеспальные, либо универсальные помещения, площадью из расчета 4,0 \* наодного учащегося, оборудованные подростковыми (размером 1600 х 700 мм)или встроенными одноярусными кроватями. При расстановке кроватей необходимо соблюдать расстояние между:длинными сторонами кровати - 50 см; изголовьями - 30 см; кроватью инаружной стеной - 60 см, а для северных районов страны - 100 см. За каждым обучающимся должно быть закреплено определенное спальноеместо со сменой постельного белья по мере загрязнения, но не реже 1 раз в10 дней. Спальные помещения рекомендуется проветривать за 30 минут до сна,сон проводить при открытых фрамугах или форточках. Подготовка домашних заданий При выполнении обучающимися домашних заданий (самоподготовка)следует соблюдать следующие рекомендации: - приготовление уроков проводить в закрепленном учебном помещении,оборудованном мебелью, соответствующей росту обучающихся; - начинать самоподготовку в 15 - 16 часов, так как к этому времениотмечается физиологический подъем работоспособности; - ограничивать длительность выполнения домашних заданий, чтобызатраты времени на выполнение не превышали (в астрономических часах): во2 - 3 классах - 1,5 ч, в 4 - 5 классах - 2 ч, в 6 - 8 классах - 2,5 ч, в9 - 11 классах -до 3,5 ч. - предоставлять по усмотрению обучающихся очередность выполнениядомашних заданий, рекомендуя при этом начинать с предмета среднейтрудности для данного обучающегося; - предоставлять обучающимся возможность устраивать произвольныеперерывы по завершению определенного этапа работы; - проводить "физкультурные минутки" длительностью 1 - 2 минуты; - предоставлять обучающимся, закончившим выполнение домашних заданийраньше всей группы, чтобы предоставить возможность приступить к занятиямпо интересам (в игровой, библиотеке, читальне). **Внеурочная деятельность** Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций,олимпиад, соревнований и т.п. Длительность занятий зависит от возраста и вида деятельности.Продолжительность таких видов деятельности как чтение, музыкальныезанятия, рисование, лепка, рукоделие, тихие игры, должны составлять неболее 50 минут в день для обучающихся 1 - 2 классов, и не более полуторачасов в день - для остальных классов. На музыкальных занятияхрекомендуется шире использовать элементы ритмики и хореографии. Просмотрытелепередач и кинофильмов не следует проводить чаще двух раз в неделю сограничением длительности просмотра до 1 часа для обучающихся 1 - 3классов и 1,5 - для обучающихся 4 - 8 классов. Рекомендуется для организации различных видов внеурочнойдеятельности использовать общешкольные помещения: читальный, актовый испортивный залы, библиотека, а также помещения близко расположенных домовкультуры, центры детского досуга, спортивные сооружения, стадионы. **Питание** Правильно организованное и рациональное питание является важнейшимоздоровительным фактором. При организации продленного дня вобщеобразовательном учреждении, должно быть предусмотрено трехразовоепитание обучающихся: завтрак - на второй или третьей перемене во времяучебных занятий; обед - в период пребывания на продленном дне в 13 - 14часов, полдник - в 16 - 17 часов. Приложение 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 Таблица 1Рекомендации по проведению занятий физической культурой, в зависимости оттемпературы и скорости ветра, в некоторых климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года+-----------------------------------------------------------------------+|Климатическая | Возраст |Температура воздуха и скорость ветра, при || зона | обучающихся |которых допускается проведение занятий на || | | открытом воздухе || | |------------------------------------------|| | |без ветра| при | при | при || | | | скорости |скорости | скорости || | | | ветра до |ветра 6 -|ветра более|| | | | 5 м/сек |10 м/сек | 10 м/сек ||--------------+-------------+---------+----------+---------+-----------||Северная часть| до 12 лет | - 10 - | -6 - 7 С |-3 - 4 С |Занятия не ||Российской | | 11 С | | |проводятся ||Федерации |-------------+---------+----------+---------| ||(Красноярский | 12 - 13 лет | - 12 С | -8 С | -5 С | ||край, Омская |-------------+---------+----------+---------| ||область и др.)| 14 - 15 лет | -15 С | -12 С | -8 С | || |-------------+---------+----------+---------| || | 16 - 17 лет | -16 С | -15 С | - 10 С | ||--------------+-------------+---------+----------+---------+-----------||В условиях | до 12 лет | - 11 - | -7 - 9 С |-4 - 5 С |Занятия не ||Заполярья | | 13 С | | |проводятся ||(Мурманская |-------------+---------+----------+---------| ||область) | 12 - 13 лет | -15 С | -11 С | -8 С | || |-------------+---------+----------+---------| || | 14 - 15 лет | - 18 С | -15 С | -11 С | || |-------------+---------+----------+---------| || | 16 - 17 лет | -21 С | - 18 С | - 13 С | ||--------------+-------------+---------+----------+---------+-----------||Средняя полоса| до 12 лет | -9 С | -6 С | -3 С |Занятия не ||Российской |-------------+---------+----------+---------|проводятся ||Федерации | 12 - 13 лет | - 12 С | -8 С | -5 С | || |-------------+---------+----------+---------| || | 14 - 15 лет | -15 С | - 12 С | -8 С | || |-------------+---------+----------+---------| || | 16 - 17 лет | -16 С | -15 С | -10 С | |+-----------------------------------------------------------------------+ Таблица 2 Рекомендации по проведению занятий физической культурой в условиях муссонного климата Приморского края+-----------------------------------------------------------------------+| Сезоны |Возрастные категории|Температура | Влажность | Скорость || | | воздуха | воздуха | ветра || | | С | % | м/сек ||------------+--------------------+------------+------------+-----------||Зима |Для 1 -4 классов | -1 - 7 | 0 - 75 | < 2 || |--------------------+------------+------------+-----------|| |Для 5 - 11 классов | -1 - 15 | 0 - 100 | < 5 ||------------+--------------------+------------+------------+-----------||Весна |Для 1 - 4 классов | 0 + 5 | 0 - 80 | 0 - 2 || |--------------------+------------+------------+-----------|| |Для 5 - 11 классов | -1 + 5 | 0 - 100 | 0 - 7 ||------------+--------------------+------------+------------+-----------||Лето |Для 1 - 4 классов | < +25 | < 60 | 2 - 6 || |--------------------+------------+------------+-----------|| |Для 5 - 11 классов | < +30 | < 80 | 0 - 8 ||------------+--------------------+------------+------------+-----------||Осень |Для 1 - 4 классов | > +3 | 0 - 75 | 0 - 2 || |--------------------+------------+------------+-----------|| |Для 5 - 11 классов | > 0 | 0 - 100 | 0 - 8 ||------------+--------------------+------------+------------+-----------||Весеннее |Для 1 - 4 классов | 0 - 3 | 0 - 60 | 0 - 2 ||межсезонье |--------------------+------------+------------+-----------|| |Для 5 - 11 классов | 0 - 7 | 0 - 100 | 0 - 6 ||------------+--------------------+------------+------------+-----------||Осеннее |Для 1 - 4 классов | 0 - 5 | 0 - 80 | 0 - 3 ||межсезонье |--------------------+------------+------------+-----------|| |Для 5 - 11 классов | 0 - 10 | 0 - 100 | 0 - 8 |+-----------------------------------------------------------------------+ |

Конец формы |  |