**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**К УСЛОВИЯМ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ**

**В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (выписка)**

**Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.2.**

**2.4.3.** Для подбора учебной мебели соответственно росту обучающихся производится ее цветовая маркировка, которую наносят на видимую боковую наружную поверхность стола и стула в виде круга диаметром не менее 10,0 мм или полос.

При использовании стола и стула с меняющимися параметрами их следует подбирать индивидуально с учетом антропометрических параметров обучающихся.

Таблица 2.4.1.

Размеры мебели и ее маркировка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номера мебели по ГОСТам 11015-93 11016-93 | Группа роста (в мм) | Высота над полом крышки края стола, обращенного к ученику, по ГОСТу 11015-93 (в мм) | Цвет маркировки | Высота над полом переднего края сиденья по ГОСТу 11016-93 (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 |

</div>

**2.4.4.** Расстановка столов (парт), как правило, трехрядная, но возможны варианты с двухрядной или однорядной (сблокированной) расстановкой столов. Парты (столы) расставляют в учебных помещениях по номерам: меньшие - ближе к доске, большие - дальше.

**2.4.5.** При оборудовании учебных помещений соблюдают следующие размеры проходов и расстояния между предметами оборудования в см:

* между рядами двухместных столов - не менее 60;
* между рядом столов и наружной продольной стеной - не менее 50;
* между рядом столов и внутренней продольной стеной (перегородкой) или шкафами, стоящими вдоль этой стены - не менее 50;
* от последних столов до стены (перегородки), противоположной классной доске, - не менее 70, от задней стены, являющейся наружной,
* не менее 100; а при наличии оборотных классов - 120;
* от демонстрационного стола до учебной доски - не менее 100;
* от первой парты до учебной доски - не менее 240;
* наибольшая удаленность последнего места обучающегося от учебной доски - 860;
* высота нижнего края учебной доски над полом - 80 – 90.

Угол видимости учебной доски (от края доски длиной 3,0 м до середины крайнего места обучающегося за передним столом) должен составлять не менее 35º для обучающихся 2-11 классов и не менее 45º для обучающихся 1 классов.

**2.5. Требования к воздушно-тепловому режиму**

**2.5.1.** Температура воздуха в учебных помещениях при обычном остеклении зданий должна соответствовать:

- в учебных помещениях, кабинетах – 18-21°С;

- в актовом зале, кабинете пения, музыки – 18-20°С;

- в спортзале, учебных мастерских и рекреациях - 16-18°С;

- в раздевальных при спортивных залах 19 - 21°С;

- в кабинетах информатики - оптимальная 19 - 21°С, допустимая 18 - 22°С;

- в медицинском кабинете - 21 - 23°С;

- в библиотеке, кабинете психолога - 19 - 21°С;

- спальня – 19-20°С;

- игровая – 20-22°С;

- в вестибюле, гардеробе – 16-19°С;

**2.5.6.** Учебные помещения проветривают во время перемен, а рекреационные - во время учебных занятий.

До начала занятий и после их окончания (при наличии нескольких смен обучения после каждой смены) необходимо осуществлять сквозное проветривание учебных помещений. Длительность сквозного проветривания определяется погодными условиями согласно таблице 2.5.2.

В теплые дни целесообразно проводить занятия при открытых фрамугах и форточках.

Проветривание следует прекращать при снижении температуры воздуха ниже допустимой нормы на 1°С для данного помещения.</div>

Таблица 2.5.2.

Длительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости

от температуры наружного воздуха<div align="center">

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наружная температура, °С | Длительность проветривания помещения, мин | |
| 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 |

**2.8. Требования к организации образовательного процесса**

**2.8.1**. В 1-е классы принимают детей 8-го или 7-го года жизни по усмотрению родителей (законных представителей). Прием в учреждение детей 7-го года жизни осуществляют при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяцев. Оптимальный возраст начала школьного обучения – не ранее 7 лет.

**2.8.2.** Прием детей в 1-е классы проводят с учетом заключения психолого-медико-педагогической комиссии (консультации) о готовности ребенка к обучению.

**2.8.3.** Обучение детей, не достигших 6,5 лет к началу учебного года, следует проводить в условиях дошкольного образовательного учреждения или в общеобразовательном учреждении с соблюдением всех гигиенических требований к условиям и организации образовательного процесса для детей дошкольного возраста.

**2.8.4.** Продолжительность учебного года для обучающихся 1-х классов составляет не более 33 недель, для обучающихся 2-11-х классов – не более 34 недель без учета сроков итоговой аттестации. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом - не менее 8 недель. Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном графике целесообразно предусмотреть равномерное распределение периодов учебы и каникул: 5-6 недель учебы чередуют с недельными каникулами.

**2.8.5.** Учебные занятия следует начинать не ранее 8 часов. Проведение нулевых уроков не допускается.

В учреждениях с углубленным изучением отдельных предметов, лицеях и гимназиях, а также в учреждениях, работающих в режиме полного дня, обучение проводят только в первую смену.

В учреждениях, работающих в несколько смен, обучение 1-х, 5-х, выпускных классов и классов компенсирующего обучения должно быть организовано в первую смену.

**2.8.6.** Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся, подтвержденное санитарно-эпидемиологическим заключением.

Величину недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий) определяют в соответствии с таблицей 2.8.1.

Организация профильного обучения в старшей школе не должна приводить к увеличению образовательной нагрузки. Выбору профиля обучения в старших классов должна предшествовать профориентационная работа.

Образовательную нагрузку необходимо равномерно распределять в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой дневной нагрузки для учащихся 1-х классов не должен превышать 4 уроков, 2-4 классов – не более 5 уроков, 5-9 классов – не более 6 уроков, 10-11 классов – не более 7 уроков.

**2.8.8.** Расписание составляют отдельно для обязательных и внеурочных занятий.

Между началом внеурочной деятельности и последним уроком обязательных занятий устраивают перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

**2.8.9.** При составлении расписания уроков следует чередовать в течение дня и недели для обучающихся I ступени основные предметы с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физкультуры, а для обучающихся II и III ступени обучения - предметы естественно-математического и гуманитарного циклов.

**2.8.10.** Расписание уроков составляют с учетом хода дневной и недельной кривой умственной работоспособности обучающихся и ранговых шкал трудности учебных предметов (приложение 5). В расписании уроков для обучающихся 1 классов самые трудные предметы должны располагаться на 2 уроке, 2- 4 классов на 2-3 уроке, для обучающихся 5-11-х классов на 2-4 уроках. Сдвоенные по одному предмету уроки в начальных классах не проводят.

В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. В начальных классах их проводят на 2-4 уроках.

**2.8.11.** Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 30 минут: вместо одной большой перемены после 2 и 3 уроков допускается устраивать две перемены по 20 минут каждая. На этих переменах организуют питание обучающихся. Перемены необходимо проводить при максимальном использовании свежего воздуха, в подвижных играх.

**2.8.12.** Обучение в 1-м классе проводят с соблюдением следующих требований:

* учебные занятия проводят по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
* продолжительность уроков – не более 35 минут;
* проведение не более 4-х уроков в день;
* организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
* использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - 3 урока по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - 4 урока по 35 минут каждый);
* для посещающих группу продленного (полного) дня, необходима организация дневного сна, 3-х разового питания и прогулок, суммарной продолжительностью не менее 1,5 часов;
* обучение проводят без домашних заданий и балльного оценивания знаний обучающихся;
* в середине учебного года (в феврале) при традиционном графике каникул организуют дополнительные недельные каникулы.

**2.8.13.** Продолжительность урока в классах компенсирующего обучения составляет не более 40 минут. Коррекционно-развивающие занятия включают в объем максимально допустимой недельной нагрузки, установленной для обучающихся каждого возраста.

Для предупреждения утомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в середине недели (среда) организуют облегченный учебный день.

Для реабилитации и сокращения сроков адаптации к требованиям учебного процесса обучающихся компенсирующих классов обеспечивают в учреждении необходимой медико-психологической помощью (психолог, педиатр, логопед), специально подготовленными педагогами, средствами информационно-коммуникационных технологий, наглядными пособиями.

**2.8.14.** Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60- 80 %.

С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводят физкультминутки и гимнастику для глаз. (Приложения 6 и 7).

**2.8.15.** На уроках, преимущественно связанных с интеллектуально-статической деятельностью обучающихся (за исключением контрольных работ), необходимо чередовать различные виды учебной деятельности. Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1-4 классах составляет 7-10 минут, в 5-11 классах – 10-15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги составляет не менее 25-35см у обучающихся 1-4 классов и не менее 30-45 см - у обучающихся 5-11 классов.

Длительность непрерывного использования в учебном процессе средств информационно-коммуникационных технологий устанавливают согласно Таблице 2.8.2.

Таблица 2.8.2.

Длительность непрерывного применения различных средств

информационно-коммуникационных технологий на уроках

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Классы | Непрерывная длительность (мин.), не более | | | | |  |
| Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения | Просмотр телепередач | Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения | Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой | Прослушивание аудиозаписи | Прослушивание аудиозаписи в наушниках |
| 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 |

<div align="center">

После использования средств информационно-коммуникационных технологий, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение 7), а в конце урока с использованием средств ИКТ - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 6).

Оптимальное количество занятий с использованием компьютера в течение учебного дня для обучающихся в I - IV классах составляет 1 урок, в V – VIII классах – 2 урока, в IX - XI классах –3 урока.

Изображение на экране монитора должно быть четким, контрастным, не иметь бликов и отражений рядом стоящих предметов. Расстояние от глаз до экрана компьютера должно быть не менее 50 см. Одновременно за компьютером должен заниматься один обучающийся. Одновременное наблюдение нескольких обучающихся за изображением на индивидуальном мониторе не должно превышать 5 минут.

**2.8.16.** Двигательная активность обучающихся помимо уроков физкультуры в процессе учебных занятий следует обеспечивать за счет:

* ежедневной гимнастики до начала занятий (8-10 минут), кроме тех дней, когда физкультура является первым уроком;
* физкультурных минут на каждом уроке длительностью 1-2 минуты (в первых классах - на 10 и 20 минуте, в 2-4 классах их проводят на 15 и 30 минутах урока, в средних классах на 20 минуте урока);
* игр малой и средней подвижности на переменах;
* динамической паузы (не менее 40 минут) на воздухе для обучающихся 1-х классов;
* спортивного часа после окончания учебных занятий для групп продленного дня. Этот час следует заполнять различными спортивными и подвижными играми, простейшими соревнованиями. Для обучающихся в 5-9 классах в спортивный час целесообразно включать такие спортивные игры как волейбол, бадминтон (до 1,5 час), футбол (до 1 час), зимой – катанье на коньках и лыжах (до 1,5 час). В этом случае допустимо увеличение продолжительности спортивного «часа»;
* дней здоровья, спортивных праздников и соревнований не менее 6 раз в год.
* **2.8.19.** На занятиях трудом следует чередовать различные по характеру задания. Не следует на уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы.
* Общая длительность практической работы для обучающихся в 1-2 классах - не более 25 минут, для обучающихся в 3-4 классах - не более 35 минут.
* Продолжительность непрерывной работы с бумагой, картоном, тканью для первоклассников не более 5 минут, для обучающихся в 2-3-х классов не более 7 минут, для обучающихся в 4-х классов – не более 10 минут, а при работе с деревом и проволокой - не более 5 минут.
* .8.21. В ходе организации занятий по разделу «Внеурочная деятельность» (не более 1,5 часов в день, не более 7,5 часов в неделю) нужно учитывать возрастные особенности обучающихся и обеспечивать баланс между двигательно-активными и статическими занятиями (50%/50%). Форма их проведения должна отличаться от урочной системы обучения. Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п. В организации внеурочной деятельности физкультурно - оздоровительная работа должна носить обязательный характер. Она включает подвижные и спортивные игры, занятия на специально оборудованных площадках со спортивным инвентарем, прогулки на свежем воздухе. Физкультурно-оздоровительную работу проводят в группах, объединенных по возрастному принципу с учетом состояния здоровья и развития детей.
* В группах продленного/полного дня продолжительность прогулки для обучающихся I ступени обучения составляет не менее 2 часов, обучающихся II ступени - не менее 1,5 часа.
* Самоподготовку следует начинать с 16 часов. Продолжительность самоподготовки определяют в соответствие с п.2.8.24.
* Наилучшим сочетанием видов деятельности детей в группах продленного дня является их двигательная активность на воздухе до начала самоподготовки (прогулка, подвижные и спортивные игры, общественно-полезный труд на участке учреждения), а после самоподготовки - участие в мероприятиях эмоционального характера (занятия в кружках, игры, посещение зрелищных мероприятий, подготовка и проведение концертов самодеятельности, викторин и прочее).
* **2.8.22.** Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали: во 2-3 классах - 1,5 ч., в 4-5-х - 2 ч., в 6-8-х - 2,5 ч., в 9-11-х - 3,5 ч.
* **2.8.23.** При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2-х дней. Если продолжительность экзамена превышает 4 часа, необходима организация питания обучающихся.
* **2.8.24.** Нормативы веса ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей составляют: для учащихся 1-2-х классов – не более 1,5 кг, 3-4-х классов – не более 2,5 кг; - 5-6-х - не более 2,5 кг, 7-8-х – не более 3,5 кг, 9-11-х – не более 4,0 кг.
* Вес ранца без учебников для учащихся 1-4 классов должен быть не более 500-700 г. При этом ранец должен иметь широкие лямки (4 - 4,5 см) и достаточную формоустойчивость, обеспечивающую его плотное прилегание к спине обучающегося и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки.
* **2.8.25.** В учреждении обучающимся следует иметь сменную обувь. В качестве сменной обуви не следует использовать туфли типа «лодочки», домашние тапочки, кроссовую обувь, туфли с нефиксированным задником.

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К РАСПИСАНИЮ УРОКОВ**

**Распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. В эти дни в расписание уроков включают либо наиболее трудные предметы, либо средние и легкие по трудности предметы, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2 - 4 уроках в середине учебной недели.**

**Учебные предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не следует группировать в один день.**

**При составлении расписания уроков необходимо пользоваться таблицами 1-3, в которых трудность каждого учебного предмета ранжируется в баллах.**

**При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду.**

**Расписание составлено неправильно, когда наибольшее число баллов за день приходится на крайние дни недели или когда оно одинаково во все дни недели.**

**Таблица 1.**

**Шкала трудности предметов для младших 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** |
| **Физкультура** | **1** |

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)**

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках ФМ для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения. 1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, 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 занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой 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, затем расслабленно 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 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища. 1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2.И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит 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 групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени на уроках с элементами письма

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить 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. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку 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.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ.**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.