2.4.2. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
СанПиН 2.4.2.1178—02

gost.e-ecolog.ru

1. Разработаны: НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ Научный центр здоровья детей РАМН (В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, М. И. Степанова, Н. Н. Куинджи, Б. З. Воронова, З. И. Сазанюк, М. А. Поленова, И. Э. Александрова); Центр госсанэпиднадзора в г. Москве (Д. В. Синякова, Л. И. Пронина, З. Ф. Степанова); Санкт-Петербургская государственная медицинская академия (В. Г. Маймулов, Т. С. Чернякина); НИИ профилактической токсикологии и дезинфекции (Л. С. Федорова, А. И. Фролова); Российский институт общественных зданий (В. И. Степанов); при участии Департамента госсанэпиднадзора Минздрава России (Б. Г. Бокитько).

2. Рекомендованы Комиссией по государственному санитарно-эпидемиологическому нормированию при Минздраве России.

3. Утверждены Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 25 ноября 2002 г.

4. Введены в действие с 1 сентября 2003 г. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 ноября 2002 г. № 44.

5. Зарегистрированы в Министерстве юстиции Российской Федерации 5 декабря 2002 г. Регистрационный номер 3997.

6. Введены взамен «Гигиенических требований к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений. СП 2.4.2.782—99»

Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30 марта 1999 г.

«Государственные санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (далее – санитарные правила) – нормативные правовые акты, устанавливающие санитарно-эпидемиологические требования (в том числе критерии безопасности и (или) безвредности факторов среды обитания для человека, гигиенические и иные нормативы), несоблюдение которых создает угрозу жизни или здоровью человека, а также угрозу возникновения и распространения заболеваний» (статья 1).

«На территории Российской Федерации действуют федеральные правила, утвержденные и введенные в действие федеральным органом исполнительной власти, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор в порядке, установленном Правительством Российской Федерации.

Соблюдение санитарных правил является обязательным для граждан, индивидуальных предпринимателей и юридических лиц» (статья 39).

«В дошкольных и других образовательных учреждениях независимо от организационно-правовых форм должны осуществляться меры по профилактике заболеваний, сохранению и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников, в том числе меры по организации их питания, и выполняться требования санитарного законодательства» (статья 28).

«За нарушение санитарного законодательства устанавливается дисциплинарная, административная и уголовная ответственность» (статья 55).

Министерство здравоохранения Российской Федерации

ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

П О С Т А Н О В Л Е Н И Е

28.11.02 Москва № 44

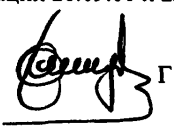
О введении в действие санитарно-
эпидемиологических правил
и нормативов СанПиН 2.4.2.1178—02

На основании Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации 1999, № 14, ст. 1650) и Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24 июля 2000 г. № 554 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, № 31, ст. 3295)

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Ввести в действие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.1178—02», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 25 ноября 2002 г., с 1 сентября 2003 г.

2. С момента введения СанПиН 2.4.2.1178—02, с 01.09.03, считать утратившими силу санитарные правила «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений. СП 2.4.2.782—99» (не подлежали государственной регистрации – письмо Минюста России от 22.09.99 № 7648-ЭР), утвержденные и введенные в действие приказом Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 06.08.99 № 309, а также находившиеся на регистрации в Минюсте России и не зарегистрированные санитарные правила «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений. СанПиН 2.4.2.1073—01» и СанПиН 2.4.2.1102—02, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 26.09.01 и 22.04.02.



Г. Г. Онищенко

Содержание

1. Общие положения и область применения 7
2. Гигиенические требования к условиям и режиму обучения в общеобразовательных учреждениях 7
2.1. Требования к размещению общеобразовательных учреждений 7
2.2. Требования к участку общеобразовательных учреждений 8
2.3. Требования к зданию 9
2.4. Требования к помещениям и оборудованию общеобразовательных учреждений 13
2.5. Требования к воздушно-тепловому режиму 16
2.6. Требования к естественному и искусственному освещению 18
2.7. Требования к водоснабжению и канализации 20
2.8. Требования к помещениям и оборудованию общеобразовательных учреждений, размещенных в приспособленном здании 21
2.9. Требования к режиму образовательного процесса 22
2.10. Требования к организации медицинского обслуживания обучающихся 26
2.11. Требования к санитарному состоянию и содержанию 27
2.12. Требования к организации питания 29
Приложение 1. Примерный перечень оборудования и инструментария медицинского кабинета 31
Приложение 2. Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) 32
Приложение 3. Комплекс упражнений гимнастики для глаз 33
Приложение 4. Примерный объем двигательной активности обучающихся 34
Приложение 5. Примерная схема трехсовмещенного комплектования классов в малокомплектном общеобразовательном учреждении 34
Приложение 6. Гигиенические требования к расписанию уроков 35
Приложение 7. Санитарно-дезинфекционный режим в общеобразовательных учреждениях в период карантина 36
3. Нормативные ссылки 38

УТВЕРЖДАЮ
Главный государственный санитарный
врач Российской Федерации,
Первый заместитель Министра
здравоохранения Российской Федерации
Г. Г. Онищенко
25 ноября 2002 г.
Дата введения: 1 сентября 2003 г.

2.4.2 ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.1178—02

1. Общие положения и область применения

1.1. Настоящие санитарно-эпидемиологические правила (далее – *санитарные правила*) направлены на предотвращение неблагоприятного воздействия на организм обучающихся вредных факторов и условий, сопровождающих их учебную деятельность, и определяют санитарно-гигиенические требования к:

- размещению общеобразовательного учреждения;
- участку 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 общеобразовательного учреждения;
- организации питания обучающихся.

2. Гигиенические требования к условиям и режиму обучения в общеобразовательных учреждениях

2.1. Требования к размещению общеобразовательных учреждений

2.1.1. Здания общеобразовательных учреждений размещаются на внутриквартальных территориях микрорайона, удаленных от межквартальных проездов с регулярным движением транспорта на расстояние 100—170 м.

2.1.2. Расположение общеобразовательных учреждений на внутриквартальных проездах с периодическим (нерегулярным) движением автотранспорта допустимо только при условии увеличения минимального разрыва от границы участка учреждения до проезда с 15 до 25 м.

2.1.3. Общеобразовательные учреждения не размещаются на внутриквартальных и особенно межквартальных проездах с регулярным движением транспорта.

2.1.4. Расстояние от сооружений для хранения легковых автомобилей до общеобразовательных учреждений определяется санитарными правилами, устанавливающими размеры санитарно-защитных зон и санитарную классификацию объектов.

2.1.5. Расстояния от здания общеобразовательного учреждения до различных видов зданий (жилых, производственных и др.) должны приниматься в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к планировке и застройке городских и сельских поселений.

2.1.6. Радиус обслуживания от дома до общеобразовательных учреждений, расположенных во II и III строительно-климатических зонах, предусматривается не более 0,5 км пешеходной доступности; в I климатическом районе (I подзона) для обучающихся I и II ступени обучения – 0,3 км, для обучающихся III ступени – 0,4 км; в климатическом районе (II подзона) для обучающихся I и II ступени обучения – 0,4 км, для обучающихся III ступени – 0,5 км. Допускается размещение общеобразовательных учреждений на расстоянии транспортной доступности: для обучающихся I ступени обучения – 15 мин (в одну сторону), для обучающихся II и III ступени – не более 50 мин (в одну сторону).

2.1.7. В сельской местности размещение общеобразовательных учреждений должно предусматривать для обучающихся I ступени обучения радиус доступности не более 2 км пешком и не более 15 мин (в одну сторону) при транспортном обслуживании. Для обучающихся II и III ступеней обучения радиус пешеходной доступности не должен превышать 4 км, а при транспортном обслуживании – не более 30 мин. Предельный радиус обслуживания обучающихся II—III ступеней не должен превышать 15 км.

2.1.8. Транспортному обслуживанию подлежат обучающиеся сельских общеобразовательных учреждений, проживающие на расстоянии свыше 1 км от учреждения. Подвоз обучающихся осуществляется транспортом, предназначенным для перевозки детей.

Предельный пешеходный подход обучающихся к месту сбора на остановке должен быть не более 500 м.

Остановка для транспорта оборудуется навесом, огражденным с 3-х сторон, защищается барьером от проезжей части дороги, должна иметь твердое покрытие и обзорность не менее 250 м со стороны дороги.

2.1.9. Для обучающихся, проживающих на расстоянии свыше предельно допустимого транспортного обслуживания, а также при транспортной недоступности в период неблагоприятных погодных условий предусматривается пришкольный интернат из расчета 10 % мест от общей вместимости учреждения.

2.2. Требования к участку общеобразовательных учреждений

2.2.1. Для общеобразовательного учреждения предусматривается самостоятельный земельный участок с расстоянием от здания учреждения до красной линии не менее 25 м.

2.2.2. Площадь земельных участков зависит от вместимости учреждения и принимается в соответствии с гигиеническими требованиями к планировке и застройке городских и сельских поселений.

2.2.3. Территория участка ограждается забором высотой 1,5 м и вдоль него – зелеными насаждениями.

2.2.4. Озеленение участка предусматривается из расчета не менее 50 % площади его территории. В целях предупреждения возникновения отравления при озеленении участка не проводится посадка деревьев и кустарников с ядовитыми плодами.

2.2.5. На земельном участке выделяются следующие зоны: учебно-опытная, физкультурно-спортивная, отдыха, хозяйственная.

2.2.6. Учебно-опытная зона составляет не более 25 % площади участка. В городских учреждениях она может быть сокращена за счет строительства на участке павильонов, теплиц и оранжерей, органически связанных с комплексом кабинетов биологии и химии.

2.2.7. Физкультурно-спортивная зона размещается на расстоянии не менее 25 м от здания учреждения, за полосой зеленых насаждений. Не следует располагать ее со стороны окон учебных помещений. Оборудование спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физическому воспитанию, а также проведение секционных спортивных занятий и оздоровительных мероприятий.

Спортивно-игровые площадки имеют твердое покрытие, футбольное поле – травяной покров. Занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины, не проводятся.

2.2.8. Зона отдыха размещается вблизи сада, зеленых насаждений, в отдалении от спортивной и хозяйственной зон. Она включает площадки для подвижных игр и тихого отдыха.

Площадки для подвижных игр и отдыха располагаются вблизи выходов из здания (для максимального использования их во время перемен) и разделены для обучающихся каждой ступени обучения.

2.2.9. Хозяйственная зона располагается со стороны входа в производственные помещения столовой (буфета) на границе участка на расстоянии от здания общеобразовательного учреждения не менее 35 м, ограждается зелеными насаждениями и имеет самостоятельный въезд с улицы.

При отсутствии теплофикации и централизованного водоснабжения на территории хозяйственной зоны предусматривается котельная и насосная с водонапорным баком.

Мусоросборники обеспечиваются плотно закрывающимися крышками. Их следует устанавливать на бетонированной площадке на расстоянии не менее 25 м от окон и входа в столовую (буфет).

2.2.10. Въезды и входы на участок, проезды, дорожка к хозяйственным постройкам, площадкам для мусоросборников, а в сельских учреждениях без канализации – дворовым уборным покрываются асфальтом, бетоном и другим твердым покрытием. Подходы к зданию учреждения не менее чем за 100 м также имеют твердое покрытие.

2.2.11. Участок учреждения имеет наружное освещение при норме освещенности на земле – 10 лк.

2.2.12. Земельные участки сельских общеобразовательных учреждений могут расширяться за счет сооружения парников, теплиц, оранжерей, помещений для хранения малогабаритной сельскохозяйственной техники, садово-огородного инвентаря и др.

2.3. Требования к зданию

2.3.1. Количество обучающихся не должно превышать вместимости общеобразовательного учреждения, предусмотренной проектом, по которому построено или приспособлено здание. Вместимость вновь строящихся городских общеобразовательных учреждений не должна превышать 1 000 человек, сельских мало-

комплектных учреждений для I ступени обучения – 80 человек, I и II ступеней – 250 человек, I, II и III ступеней – 500 человек.

Наполняемость каждого класса не должна превышать 25 человек.

2.3.2. Учебные помещения не размещаются в подвальных и цокольных этажах здания.

2.3.3. Высота здания общеобразовательного учреждения не должна превышать 3 этажей. Допускается в условиях плотной застройки городов строительство учреждений высотой в 4 этажа.

При размещении общеобразовательных учреждений в ранее выстроенных 4—5-этажных зданиях, четвертый и пятый этажи необходимо отводить под редко посещаемые обучающимися кабинеты.

2.3.4. При размещении учреждения в приспособленном здании набор помещений, их площади определяются по согласованию с территориальными центрами госсанэпиднадзора в каждом конкретном случае, исходя из вида общеобразовательного учреждения, числа и возраста обучающихся, количества классов и прочего.

2.3.5. Гардеробы размещаются на 1 этаже с обязательным оборудованием ячеек для каждого класса.

Гардеробы оснащаются вешалками для одежды и ячейками для обуви. Не следует устраивать гардеробы в учебных помещениях и рекреациях.

2.3.6. Для правильной организации карантинных мероприятий при возникновении инфекционных заболеваний необходимо повседневно использовать все имеющиеся в здании входы.

2.3.7. Набор помещений создает условия для изучения обязательных учебных дисциплин (с учетом национальной и региональной специфики), а также дополнительных предметов по выбору обучающихся в соответствии с их интересами и дифференциацией по направлениям для углубленного изучения одного-двух-трех предметов. Учебные классы не следует располагать вблизи помещений, являющихся источниками шума и запахов (мастерских, спортивных и актовых залов, пищеблока).

2.3.8. Учащихся I ступени обучают в закрепленных за каждым классом учебных помещениях, выделенных в отдельный блок.

2.3.9. Для обучающихся II—III ступени допускается организация образовательного процесса по классно-кабинетной системе в любых этажах здания, кроме подвальных и цокольных.

В сельском общеобразовательном учреждении при малой наполняемости классов допускается использование учебных кабинетов по 2 дисциплинам.

Наиболее благоприятным является следующее сочетание предметов: химия – биология, математика – черчение, черчение – рисование, история – география, литература – иностранный язык

2.3.10. Учебные помещения включают: рабочую зону (размещение учебных столов для обучающихся), рабочую зону учителя, дополнительное пространство для размещения учебно-наглядных пособий, технических средств обучения (ТСО), зону для индивидуальных занятий обучающихся и возможной активной деятельности.

2.3.11. Площадь кабинетов принимается из расчета 2,5 м^2 на одного обучающегося при фронтальных формах занятий, 3,5 м^2 – при групповых формах работы и индивидуальных занятиях.

2.3.12. Площадь и использование кабинетов информатики должны соответствовать гигиеническим требованиям, предъявляемым к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

2.3.13. Оптимальные размеры рабочей зоны обучающихся зависят от угла видимости (связанного с расстоянием от доски до первых боковых рядов – парт).

Он должен составлять не менее 35° для обучающихся II—III ступени и не менее 45° для обучающихся 6—7 лет.

2.3.14. При каждом кабинете или группе из 2—3 кабинетов организуется лаборантская (наличие лаборантской обязательно в кабинетах химии, физики, биологии, информатики).

2.3.15. При наличии в здании учреждения учебных мастерских, они должны использоваться по назначению. По согласованию с территориальным центром госсанэпиднадзора, они могут быть переоборудованы соответственно профилю общеобразовательного учреждения, а также допускается их использование для внеклассных занятий по техническому творчеству и для работы обучающихся во внеурочное время.

2.3.16. При строительстве общеобразовательных учреждений, ориентированных на углубленное и расширенное содержание обучения (с углубленным изучением отдельных предметов, гимназии, лицеи), для разностороннего развития личности обучающихся необходимо предусматривать выделение помещений под студии (универсальные залы) с габаритами 12 × 12 м, а также подсобные помещения для отделения по художественному воспитанию и искусству: кабинет эстетики с полиэкраном, кружковые помещения по изобразительному искусству, хореографии, классы пения и музыки (70—108 м²) в зависимости от назначения нового образовательного учреждения.

В учреждениях с техническим профилем следует предусмотреть универсальное помещение площадью 108 м² (90 + 18) для технического творчества.

Учебно-художественные кабинеты должны иметь зоны для акварельной живописи, масляной живописи и рисунка.

Исходя из позы при работе различными видами живописи (по акварельной живописи и рисунку – сидя, по масляной живописи – стоя), площадь на одно рабочее место составляет для масляной живописи – 3,5 м², акварельной живописи и рисунка – 2,0 м².

2.3.17. Спортивный зал следует размещать на 1 этаже в пристройке. Его размеры предусматривают выполнение полной программы по физвоспитанию и возможность внеурочных спортивных занятий.

Количество и типы спортивных залов предусматриваются в зависимости от вида общеобразовательного учреждения и его вместимости.

Площади спортивных залов приняты 9 × 18 м, 12 × 24 м, 18 × 30 м при высоте не менее 6 м.

При спортивных залах должны быть предусмотрены снарядные, площадью 16—32 м² в зависимости от площади спортзала; раздевальные для мальчиков и девочек, площадью 10,5 м² каждая; душевые, площадью 9 м² каждая; уборные для девочек и мальчиков, площадью 8 м² каждая; комната для инструктора, площадью 9 м².

В состав помещений физкультурно-спортивного назначения необходимо включать помещение (зону), оборудованное тренажерными устройствами, а также, по возможности, бассейн.

2.3.18. Размеры актового зала определяются числом посадочных мест из расчета 0,65 м² на одно место и 60 % от общего количества обучающихся учреждения. При актовом зале предусматриваются артистические уборные, площадью не менее 10 м² каждая, кинопроекционная, площадью 27 м², склад декораций и бутафории, музыкальных инструментов, площадью 10 м², склад хранения костюмов, площадью 10 м².

2.3.19. В учреждениях с углубленным изучением отдельных предметов, гимназиях и лицеях следует иметь лекционную аудиторию. Ее размеры устанавлива-

ются по вместимости в ней возрастной параллели обучающихся, состоящей не более чем из 3 классов, из расчета 1 м² на одно место.

2.3.20. Тип библиотеки зависит от вида общеобразовательного учреждения и его вместимости.

В учреждениях с углубленным изучением отдельных предметов, гимназиях и лицеях библиотеку следует использовать в качестве справочно-информационного центра, оснащенного всеми видами технических средств обучения (далее – *ТСО*), обеспечивающего условия для индивидуальных занятий обучающихся.

Площадь библиотеки – информационного центра – необходимо принимать из расчета не менее 0,6 м² на одного обучающегося.

В помещении библиотеки предусматриваются следующие зоны: читательские места, информационный пункт (выдача и прием литературы), места для работы с каталогами, фонды открытого доступа, фонды закрытого хранения, зона с кабинками для индивидуальных занятий с ТСО и боксы для хранения передвижных тележек.

2.3.21. При строительстве и реконструкции современных общеобразовательных учреждений следует отдавать предпочтение рекреационным помещениям зального типа.

2.3.22. Медицинский пункт общеобразовательного учреждения включает следующие помещения: кабинет врача длиной не менее 7 м (для определения остроты слуха и зрения обучающихся), площадью не менее 14 м²; кабинет зубного врача, площадью 12 м², оборудованный вытяжным шкафом; процедурный кабинет, площадью 14 м²; кабинет психолога, площадью 10 м².

При медпункте оборудуется самостоятельный санузел. Примерный перечень оборудования и инструментария медицинского кабинета дается в прилож. 1.

2.3.23. На каждом этаже должны размещаться санитарные узлы для мальчиков и девочек, оборудованные кабинами с дверями без запоров. Количество санитарных приборов определяется из расчета 1 унитаз на 20 девочек, 1 умывальник на 30 девочек, 1 унитаз, 0,5 лоткового писсуара и 1 умывальник на 30 мальчиков. Площадь санитарных узлов для мальчиков и девочек следует принимать из расчета не менее 0,1 м² на одного обучающегося. Для персонала выделяется отдельный санузел. Для обучающихся II и III ступеней обучения организуются комнаты личной гигиены для девочек из расчета 1 кабина на 70 человек площадью не менее 3 м².

Входы в санузлы не следует располагать напротив входа в учебные помещения или в непосредственной близости от них.

На каждом этаже предусматриваются помещения, оборудованные поддонами и подводкой к ним холодной и горячей воды, для хранения и обработки уборочного инвентаря, приготовления дезинфекционных растворов.

2.3.24. В помещениях начальных классов, лабораториях, учебных кабинетах, мастерских, помещениях медицинского назначения, учительской, комнате технического персонала обязательно устанавливаются умывальники.

2.3.25. В общеобразовательных учреждениях организуется 2-разовое горячее питание для детей групп продленного дня и горячие завтраки для остальных детей. Питание может быть организовано в столовой, работающей на сырье или на полуфабрикатах, а также в буфете-раздаточной согласно гигиеническим требованиям к организациям общественного питания, включая кондитерские цехи и организации, вырабатывающие мягкое мороженое. Столовые предусматриваются в учреждениях с числом обучающихся более 100 человек.

Столовая, работающая на сырье, должна иметь следующий набор оборудования и помещений: цехи – горячий, холодный, мясо-рыбный, кондитерский, овощной; моечные для столовой и кухонной посуды; кладовые для сухих продуктов и овощей; охлаждаемые и низкотемпературные камеры для хранения мясных и

особо скоропортящихся продуктов; бытовые помещения для персонала пищеблока; загрузочная-тарная; моечная для тары; холодильная камера для пищевых отходов; санузел для сотрудников столовой. В состав помещений столовой, работающей на полуфабрикатах, входят: горячий цех, доготовочная, моечные для столовой и кухонной посуды, кладовые для сухих продуктов и овощей, холодильные камеры для полуфабрикатов, бытовые помещения для персонала пищеблока, загрузочная-тарная, моечная для тары, холодильная камера для пищевых отходов.

В состав помещений буфета-раздаточной входят: загрузочная; помещение для подогрева пищи, оборудованное плитой, холодильными шкафами; раздаточная, оборудованная мармитами; посудомоечная; подсобные помещения; бытовые помещения для персонала; помещения для мытья тары.

При буфетах и столовых общеобразовательных учреждений обязательно предусматривается обеденный зал площадью из расчета 0,7 м^2 на одно место в зале, исходя из посадки 100 % обучающихся в 3 очереди. При столовых устанавливаются умывальники из расчета 1 кран на 20 посадочных мест. Умывальники размещают в расширенных проходах, коридорах, ведущих в обеденный зал, или в отдельном помещении рядом с обеденным залом.

2.3.26. В сельских общеобразовательных учреждениях (средних, неполных средних) требования к организации питания те же, что и в городских. В малокомплектных общеобразовательных учреждениях (до 50 обучающихся) выделяются помещения для приема пищи с минимальным набором оборудования: электроплита 2-гнездная, мойка для мытья посуды, холодильник, электротитан.

2.4. Требования к помещениям и оборудованию общеобразовательных учреждений

2.4.1. В зависимости от назначения учебных помещений могут применяться столы ученические (одноместные и двухместные), столы аудиторные, чертежные или лабораторные. Расстановка столов, как правило, трехрядная, но возможны варианты с двухрядной или однорядной (сблокированной) расстановкой столов.

2.4.2. Каждый обучающийся обеспечивается удобным рабочим местом за партой или столом в соответствии с его ростом и состоянием зрения и слуха. Для подбора мебели соответственно росту обучающихся производится ее цветовая маркировка. Табуретки или скамейки вместо стульев не используются.

Парты (столы) расставляются в учебных помещениях по номерам: меньшие – ближе к доске, большие – дальше. Для детей с нарушением слуха и зрения парты, независимо от их номера, ставятся первыми, причем обучающиеся с пониженной остротой зрения должны размещаться в первом ряду от окон.

Детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами, простудными заболеваниями, следует рассаживать дальше от наружной стены.

Таблица 1

Размеры мебели и ее маркировка по ГОСТ «Столы ученические» и «Стулья ученические»

Номера мебели по ГОСТ 11015—93 11016—93	Группа роста (мм)	Высота над полом крышки края стола, обращенного к ученику, по ГОСТ 11015—93 (мм)	Цвет маркировки	Высота над полом переднего края сиденья по ГОСТ 11016—93 (мм)
1	2	3	4	5
1	1 000—1 150	460	Оранжевый	260

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5
2	1 150—1 300	520	Фиолетовый	300
3	1 300—1 450	580	Желтый	340
4	1 450—1 600	640	Красный	380
5	1 600—1 750	700	Зеленый	420
6	Свыше 1 750	760	Голубой	460

2.4.3. При оборудовании учебных помещений соблюдаются следующие размеры проходов и расстояния между предметами оборудования (см):

- 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—70;
- 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 – 240—270;
- наибольшая удаленность последнего места обучающегося от учебной доски – 860;
- высота нижнего края учебной доски над полом – 80—90;
- угол видимости доски (от края доски длиной 3 м до середины крайнего места обучающегося за передним столом) должен быть не менее 35° для обучающихся II—III ступени и не менее 45° для детей 6—7 лет.

2.4.4. Кабинеты физики и химии должны быть оборудованы специальными демонстрационными столами, где предусмотрены пульты управления проектной аппаратурой, подача воды, электричества, канализации.

Для обеспечения лучшей видимости учебно-наглядных пособий демонстрационный стол рекомендуется устанавливать на подиум.

В кабинетах физики и химии устанавливают двухместные ученические лабораторные столы (с надстройкой и без нее) с подводкой электроэнергии, сжатого воздуха (лаборатория физики). Лаборатория химии оборудуется вытяжными шкафами, расположенными у наружной стены возле стола преподавателя.

2.4.5. Кабинеты иностранного языка включают следующее оборудование: стол преподавателя с пультом управления и тумбой для проекционных аппаратов; подставка под магнитофон и проигрыватель; секционные шкафы (встроенные или пристроенные) для хранения наглядных пособий и ТСО; лингафонные рецептивные установки.

2.4.6. Оборудование кабинетов информатики должно соответствовать гигиеническим требованиям, предъявляемым к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

2.4.7. В мастерских для трудового обучения размещение оборудования осуществляется с учетом создания благоприятных условий для зрительной работы, сохранения правильной рабочей позы и профилактики травматизма. Столярные

мастерские оборудуются верстаками, расставленными либо под углом 45° к окну, либо в 3 ряда перпендикулярно светонесущей стене так, чтобы свет падал слева, расстояние между ними должно быть не менее 80 см в передне-заднем направлении. В слесарных мастерских допускается как левостороннее, так и правостороннее освещение с перпендикулярным расположением верстаков к светонесущей стене. Расстояние между рядами одноместных верстаков – не менее 1,0 м, двухместных – 1,5 м. Тиски крепятся к верстакам на расстоянии 0,9 м между их осями. Слесарные верстаки должны быть оснащены предохранительной сеткой, высотой 0,65—0,7 м. Сверлильные, точильные и другие станки должны устанавливаться на специальном фундаменте и оборудоваться предохранительными сетками, стеклами и местным освещением. Инструменты, используемые для столярных и слесарных работ, должны соответствовать возрасту обучающихся. В слесарных и столярных мастерских и кабинетах обслуживающего труда устанавливаются умывальники и электрополотенца. В каждом кабинете (мастерской) для оказания первой медицинской помощи должны быть аптечки. Все работы выполняются обучающимися в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.

2.4.8. Стены учебных помещений должны быть гладкими, допускающими их уборку влажным способом.

2.4.9. Полы должны быть без щелей и иметь покрытие дощатое, паркетное или линолеум на утепленной основе.

Полы туалетных и умывальных комнат должны выстилаться керамической или мозаичной шлифованной плиткой; не используют цементные, мраморные или другие аналогичные материалы.

2.4.10. При выборе полимерных материалов для отделки полов и стен помещений следует руководствоваться перечнем полимерных материалов и изделий, разрешенных к применению в строительстве.

2.5. Требования к воздушно-тепловому режиму

2.5.1. Отопление, вентиляцию, кондиционирование воздуха в общеобразовательных учреждениях следует предусматривать в соответствии с гигиеническими требованиями к общественным зданиям и сооружениям.

Теплоснабжение зданий обеспечивается от ТЭЦ, районных или местных котельных. Паровое отопление не используется.

В качестве нагревательных приборов могут применяться радиаторы, трубчатые нагревательные элементы, встроенные в бетонные панели, а также допускается использование конвекторов с кожухами. Отопительные приборы ограждаются съемными деревянными решетками, располагаются под оконными проемами и имеют регуляторы температуры. Не следует устраивать ограждений из древесностружечных плит и других полимерных материалов. Средняя температура поверхности нагревательных приборов не должна превышать 80 °С.

2.5.2. При проектировании в здании общеобразовательного учреждения воздушного отопления, совмещенного с вентиляцией, следует предусматривать автоматическое управление системами для поддержания в помещении в рабочее время расчетных уровней температуры и относительной влажности воздуха в пределах 40—60 %.

Во внеучебное время в помещении поддерживается температура не ниже 15 °С.

Температура воздуха, поддерживаемая в системе воздушного отопления, в рабочее время не должна превышать 40 °С.

В учебных помещениях рециркуляция воздуха в системах воздушного отопления не допускается.

Отдельные системы вытяжной вентиляции следует предусматривать для следующих помещений (групп помещений): классных комнат и учебных кабинетов (при отсутствии воздушного отопления), лабораторий, актовых залов, бассейнов, тиров, столовой, медпункта, киноаппаратной, санитарных узлов, помещений для обработки и хранения уборочного инвентаря.

Воздухообмен в столовых рассчитывается на поглощение теплоизбытков, выделяемых технологическим оборудованием кухни.

Использование асбестоцементных воздухопроводов не допускается.

2.5.3. Печное отопление допускается только в одноэтажных малокомплектных сельских учреждениях (не более 50 человек). Топка устраивается в коридоре.

Не следует устанавливать железные печи. Во избежание загрязнения воздуха помещений окисью углерода печные трубы закрываются не ранее полного сгорания топлива и не позднее, чем за два часа до прихода обучающихся.

2.5.4. Площадь фрамуг и форточек в учебных помещениях должна быть не менее $^1/_{50}$ площади пола. Фрамуги и форточки должны функционировать в любое время года.

2.5.5. Учебные помещения проветриваются во время перемен, а рекреационные – во время уроков.

До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание учебных помещений. Длительность сквозного проветривания определяется погодными условиями согласно табл. 2.

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

Таблица 2

Длительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от температуры наружного воздуха

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

2.5.6. Температура воздуха в зависимости от климатических условий должна составлять:

- в классных помещениях, учебных кабинетах, лабораториях – 18—20 °С при их обычном остеклении и 19—21 °С – при ленточном остеклении;
- в учебных мастерских – 15—17 °С;

- в актовом зале, лекционной аудитории, классе пения и музыки, клубной комнате – 18—20 °С;
- в кабинетах информатики – оптимальная 19—21 °С, допустимая 18—22 °С;
- в спортзале и комнатах для проведения секционных занятий – 15—17 °С;
- в раздевалке спортивного зала – 19—23 °С;
- в кабинетах врачей – 21—23 °С;
- в рекреациях – 16—18 °С;
- в библиотеке – 17—21 °С,
- в вестибюле и гардеробе – 16—19 °С.

2.5.7. Уроки физкультуры следует проводить в хорошо аэрируемых залах. Для этого необходимо во время занятий в зале открывать одно-два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше 5 °С и слабом ветре. При более низкой температуре и большей скорости движения воздуха занятия в зале проводятся при открытых фрамугах, а сквозное проветривание – во время перемен при отсутствии обучающихся.

При достижении в помещении температуры воздуха 15—14 °С проветривание зала следует прекращать.

2.5.8. В помещениях общеобразовательных учреждений относительная влажность воздуха должна соблюдаться в пределах 40—60 %.

2.5.9. В туалетных, помещениях кухни, душевых и мастерских оборудуется вытяжная вентиляция.

Вытяжные вентиляционные решетки следует ежемесячно очищать от пыли.

2.5.10. В мастерских для трудового обучения, где работа на станках и механизмах связана с выделением большого количества тепла и пыли, оборудуется механическая вытяжная вентиляция. Кратность воздухообмена составляет не менее 20 м^3 в час на 1 ребенка. Станки и механизмы должны отвечать требованиям санитарных норм и иметь соответствующие защитные приспособления.

2.6. Требования к естественному и искусственному освещению

2.6.1. ***Естественное освещение***. Учебные помещения должны иметь естественное освещение. Без естественного освещения допускается проектировать: снарядные, умывальные, душевые, уборные при гимнастическом зале; душевые и уборные персонала; кладовые и складские помещения (кроме помещений для хранения легковоспламеняющихся жидкостей), радиоузлы; кинофотолаборатории; книгохранилища; бойлерные, насосные водопровода и канализации; камеры вентиляционные и кондиционирования воздуха; узлы управления и другие помещения для установки и управления инженерным и технологическим оборудованием зданий; помещения для хранения дезсредств.

В учебных помещениях следует проектировать боковое левостороннее освещение. При двустороннем освещении, которое проектируется при глубине учебных помещений более 6 м, обязательно устройство правостороннего подсвета, высота которого должна быть не менее 2,2 м от потолка. При этом не следует допускать направление основного светового потока впереди и сзади от обучающихся.

В мастерских для трудового обучения, актовых и спортивных залах также может применяться двустороннее боковое естественное освещение и комбинированное (верхнее и боковое).

В помещениях общеобразовательных учреждений обеспечиваются нормированные значения коэффициента естественной освещенности (КЕО) в соответствии

с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к естественному и искусственному освещению. В учебных помещениях при одностороннем боковом естественном освещении КЕО должен быть 1,5 % (на расстоянии 1 м от стены, противоположной световым проемам).

Неравномерность естественного освещения помещений, предназначенных для занятий обучающихся, не должна превышать 3 : 1.

Ориентация окон учебных помещений должна быть на южные, юго-восточные и восточные стороны горизонта. На северные стороны горизонта могут быть ориентированы окна кабинетов черчения, рисования, а также помещение кухни, ориентация кабинета информатики – на север, северо-восток.

Светопроемы учебных помещений оборудуются: регулируемыми солнцезащитными устройствами типа жалюзи, тканевыми шторами светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, мебели.

Шторы из поливинилхлоридной пленки не используются. В нерабочем состоянии шторы необходимо размещать в простенках между окнами. Для отделки учебных помещений используются отделочные материалы и краски, создающие матовую поверхность с коэффициентами отражения:

- для потолка – 0,7—0,8;
- для стен – 0,5—0,6;
- для пола – 0,3—0,5.

Следует использовать следующие цвета красок:

- для стен учебных помещений – светлые тона желтого, бежевого, розового, зеленого, голубого;
- для мебели (парты, столы, шкафы) – цвета натурального дерева или светло-зеленый;
- для классных досок – темно-зеленый, темно-коричневый;

для дверей, оконных рам – белый.

Для максимального использования дневного света и равномерного освещения учебных помещений следует:

- сажать деревья не ближе 15 м, кустарник – не ближе 5 м от здания;
- не закрашивать оконные стекла;
- не расставлять на подоконниках цветы. Их размещают в переносных цветочницах высотой 65—70 см от пола или подвесных кашпо в простенках окон;
- очистку и мытье стекол проводить 2 раза в год (осенью и весной).

2.6.2. ***Искусственное освещение***. В учебных помещениях обеспечиваются нормируемые уровни освещенности и показатели качества освещения (показатель дискомфорта и коэффициент пульсации освещенности) в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному и искусственному освещению.

В учебных помещениях предусматривается преимущественно люминесцентное освещение с использованием ламп: ЛБ, ЛХБ, ЛЕЦ. Допускается использование ламп накаливания (при этом нормы освещенности снижаются на 2 ступени шкалы освещенности).

Не следует использовать в одном помещении люминесцентные лампы и лампы накаливания. Использование новых типов ламп и светильников согласовывается с территориальными центрами госсанэпиднадзора.

В учебных помещениях следует применять систему общего освещения. Светильники с люминесцентными лампами располагаются параллельно светонесущей стене на расстоянии 1,2 м от наружной стены и 1,5 м от внутренней. Для общего освещения учебных помещений и учебно-производственных мастерских следует применять люминесцентные светильники следующих типов: ЛС002-2 × 40, ЛП028-2 × 40,

ЛП0022 × 40, ЛП034-4 × 36, ЦСП-5-2 × 40. Могут использоваться и другие светильники по типу приведенных с аналогичными светотехническими характеристиками и конструктивным исполнением.

Классная доска оборудуется софитами и освещается двумя установленными параллельно ей зеркальными светильниками типа ЛПО-30-40-122(125). Указанные светильники размещаются выше верхнего края доски на 0,3 м и на 0,6 м – в сторону класса перед доской.

При проектировании системы искусственного освещения для учебных помещений необходимо предусмотреть раздельное включение линий светильников.

В учебных кабинетах, аудиториях, лабораториях уровни освещенности должны соответствовать следующим нормам: на рабочих столах – 300 лк, на классной доске – 500 лк, в кабинетах технического черчения и рисования – 500 лк, в кабинетах информатики на столах – 300—500 лк, в актовых и спортивных залах (на полу) – 200 лк, в рекреациях (на полу) – 150 лк.

При использовании ТСО и необходимости сочетать восприятие информации с экрана и ведение записи в тетради – освещенность на столах обучающихся должна быть 300 лк .

При использовании диа- и кинопроекторов освещенность на столах обучающихся должна быть 500 лк. При этом следует использовать либо только одно местное освещение, либо создавать систему «функционального» искусственного освещения с «темным коридором» перед экраном. Необходимо проводить чистку осветительной арматуры светильников не реже 2 раз в год и своевременно заменять перегоревшие лампы. Привлекать к этой работе обучающихся не следует. Неисправные, перегоревшие люминесцентные лампы собираются и вывозятся из здания общеобразовательного учреждения.

В целях предупреждения возникновения массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) хранение их в неприспособленных помещениях общеобразовательных учреждений запрещается (ст.29, п.1 Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ)*.

Профилактическое ультрафиолетовое облучение детей следует проводить в районах севернее 57,5° с. ш. и в районах с загрязненной атмосферой. Для этого рекомендуется использовать облучательные установки длительного действия или кратковременного (фотарии) в соответствии с рекомендациями по проведению профилактического ультрафиолетового облучения людей с применением источников ультрафиолетового излучения.

2.7. Требования к водоснабжению и канализации

2.7.1. Здания общеобразовательных учреждений должны оборудоваться системами хозяйственно-питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией и водостоками в соответствии с гигиеническими требованиями к планировке и застройке городских и сельских поселений.

2.7.2. В общеобразовательных учреждениях обеспечивается централизованное водоснабжение и канализация.

В случаях отсутствия в населенном пункте канализации и водопровода, водоснабжение и способ удаления нечистот и отбросов в каждом конкретном случае согласуется с территориальными центрами госсанэпиднадзора.

* Опубликован в «Российской газете» 06 апреля 1999 г. № 64—65 (2173—2174).

2.7.3. Общеобразовательные учреждения обеспечиваются доброкачественной питьевой водой в соответствии с гигиеническими требованиями к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

2.7.4. Использование в общеобразовательных учреждениях фильтров для очистки питьевой воды согласовывается с территориальными центрами госсанэпиднадзора.

2.7.5. Холодным и горячим водоснабжением обеспечиваются производственные помещения пищеблока, душевые, умывальные, кабины гигиены девочек, помещения медицинского кабинета.

Учебные помещения начальных классов, кабинеты физики, химии, черчения, рисования, мастерские трудового обучения должны быть обеспечены холодным и горячим водоснабжением.

2.7.6. В неканализованных районах общеобразовательные учреждения оборудуются внутренней канализацией при условии устройства местных очистных сооружений.

2.7.7. В неканализованных районах допускается оборудование малокомплектных сельских общеобразовательных учреждений, вместимостью до 50 мест, люфтклозетами или выгребами (с организацией вывоза стоков). Не следует выливать в выгреб воду из-под умывальников и после уборки помещений.

2.8. Требования к помещениям и оборудованию общеобразовательных учреждений, размещенных в приспособленном здании

2.8.1. При размещении общеобразовательного учреждения в приспособленном здании необходимо иметь обязательный набор помещений: учебные классы, помещения для занятий по физвоспитанию, столовую или буфет, медпункт или помещение для медицинского обеспечения, административно-хозяйственные помещения, санузлы, рекреации и гардероб. Площади помещений определяются в каждом конкретном случае, исходя из направления общеобразовательного учреждения, числа и возраста обучающихся, количества классов, в соответствии с требованиями настоящих санитарных правил и по согласованию с территориальными центрами госсанэпиднадзора.

2.8.2. Сдача в аренду помещений общеобразовательных учреждений другим организациям, индивидуальным предпринимателям осуществляется при наличии санитарно-эпидемиологического заключения о безопасности их деятельности для здоровья обучающихся.

2.8.3. Помещения столовой или буфета размещаются на 1 этаже и имеют отдельный выход.

В малочисленных учреждениях (с числом обучающихся меньше 100) при отсутствии пищеблока допускается организация питания детей в специально отведенном помещении по согласованию с территориальными центрами госсанэпиднадзора.

2.8.4. Спортивный или физкультурный зал размещается на первом этаже и удален от учебных помещений, учительской и кабинета врача. При спортивном зале устраиваются раздевальные и душевые для мальчиков и девочек, оборудованные вешалками для одежды.

При отсутствии возможности оборудовать собственный физкультурный зал допускается использовать спортивные сооружения, расположенные вблизи обще-

образовательного учреждения, при условии их соответствия требованиям, предъявляемым к спортивным залам.

2.8.5. Медицинский пункт располагается на первом этаже и включает кабинет врача и процедурную.

2.8.6. Стены учебных помещений должны быть гладкими, допускающими их уборку влажным способом.

2.8.7. Полы должны быть без щелей и иметь покрытие дощатое, паркетное или линолеум на утепленной основе.

Полы туалетных и умывальных комнат должны выстилаться керамической или мозаичной шлифованной плиткой; не используются цементные, мраморные или другие аналогичные материалы.

2.8.8. При выборе полимерных материалов для отделки полов и стен помещений следует руководствоваться перечнем полимерных материалов и изделий, разрешенных к применению в строительстве.

2.9. Требования к режиму образовательного процесса

2.9.1. В соответствии со ст. 28 Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» программы, методики и режимы воспитания и обучения в части гигиенических требований допускаются к использованию при наличии санитарно-эпидемиологического заключения о соответствии их санитарным правилам.

Таблица 3

Гигиенические требования к максимальным величинам образовательной нагрузки

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в часах	
	при 6-дневной неделе	при 5-дневной неделе
1	–	20
2—4	25	22
5	31	28
6	32	29
7	34	31
8—9	35	32
10—11	36	33

Часы факультативных, групповых и индивидуальных занятий должны входить в объем максимально допустимой нагрузки.

При 35-минутной продолжительности уроков во 2—4 классах максимально допустимая недельная нагрузка при 6-дневной учебной неделе составляет 27 ч, при 5-дневной учебной неделе – 25 ч.

2.9.2. Продолжительность учебной недели для обучающихся в 5—11 классах зависит от объема недельной учебной нагрузки и определяется в соответствии с табл. 3.

2.9.3. Продолжительность урока не должна превышать 45 мин.

2.9.4. В 1-е классы принимаются дети 8-го или 7-го года жизни по усмотрению родителей. Прием в образовательное учреждение детей 7-го года жизни осуществляется при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяцев.

Прием детей в 1-е классы осуществляется на основании заключения психолого-медико-педагогической комиссии (консультации) о готовности ребенка к обучению.

Обучение детей, не достигших 6,5 лет к началу учебного года, следует проводить в условиях детского сада или образовательного учреждения с соблюдением всех гигиенических требований по организации обучения детей с шестилетнего возраста.

Обучение детей в 1-м классе следует проводить с соблюдением следующих требований:

- учебные занятия проводятся только в первую смену;
- 5-дневная учебная неделя;
- организация облегченного учебного дня в середине учебной недели;
- проведение не более 4 уроков в день;
- продолжительность уроков – не более 35 мин;
- организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 мин;
- использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии;
- организация дневного сна, 3-разового питания и прогулок для детей, посещающих группу продленного дня;
- обучение без домашних заданий и балльного оценивания знаний обучающихся;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

2.9.5. В оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации детей к требованиям общеобразовательного учреждения в 1-х классах применяется «ступенчатый» метод постепенного наращивания учебной нагрузки:

- в сентябре, октябре – 3 урока по 35 мин каждый;
- со второй четверти – 4 урока по 35 мин каждый.

2.9.6. В начальных классах плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам не должна превышать 80 %. С целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз при обучении письму, чтению, математике (прилож. 2 и 3).

2.9.7. В оздоровительных целях в общеобразовательных учреждениях создаются условия для удовлетворения биологической потребности обучающихся в движении. Эта потребность может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности обучающихся в объеме не менее 2 ч. Такой объем двигательной активности слагается из участия обучающихся в комплексе мероприятий дня каждого учреждения (прилож. 4): проведении гимнастики до учебных занятий, физкультминуток на уроках, подвижных игр на переменах, спортивного часа в продленном дне, уроков физкультуры, внеклассных спортивных занятий и соревнований, дней здоровья, самостоятельных занятий физкультурой.

С этой же целью в школьный компонент учебных планов для обучающихся I ступени рекомендуется включать предметы двигательно-активного характера (хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм и др.).

2.9.8. Учебные занятия следует начинать не ранее 8 ч, без проведения нулевых уроков.

В общеобразовательных учреждениях с углубленным изучением отдельных предметов, лицеях и гимназиях обучение проводится только в первую смену.

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

2.9.9. В классах компенсирующего обучения количество обучающихся не должно превышать 20 человек.

Продолжительность уроков в таких классах составляет не более 40 мин. Коррекционно-развивающие занятия включаются в объем максимально допустимой недельной нагрузки, установленной для обучающихся каждого возраста.

Независимо от продолжительности учебной недели число уроков в день должно быть не более 5 в начальных классах и не более 6 – в 5—11-х классах.

Для предупреждения утомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся в компенсирующих классах должны иметь облегченный учебный день в середине недели (среда).

С целью реабилитации здоровья и сокращения сроков адаптации к требованиям общеобразовательного учреждения обучающиеся компенсирующих классов обеспечиваются в учреждении необходимой медико-психологической помощью (психолог, педиатр, логопед), специально подготовленными педагогами, техническими и наглядными пособиями, подключением родителей к процессу обучения и развития детей.

2.9.10. В малокомплектных общеобразовательных учреждениях формирование классов-комплектов определяется конкретными условиями и зависит от числа обучающихся и учителей. Оптимальным является раздельное обучение учащихся I ступени разного возраста. Допускается объединение обучающихся I ступени в класс-комплект, при этом следует отдавать предпочтение формированию двух совмещенных классов-комплектов. Оптимальным является объединение в один комплект обучающихся 1-х и 3-х классов (1 + 3), 2-х и 3-х классов (2 + 3), 2-х и 4-х классов (2 + 4). Для предупреждения утомления обучающихся необходимо сокращать продолжительность совмещенных (особенно 4-х и 5-х) уроков на 5—10 мин (кроме урока физкультуры). При необходимости объединить в один комплект обучающихся 1, 2, 3, 4-х классов следует применять скользящий график учебных занятий для детей разного возраста с целью создания условий для проведения в каждом классе части уроков вне совмещения (соблюдение этого требования особенно необходимо для первоклассников) (прилож.5). В учреждениях, где со 2-го класса применяется программированное обучение с использованием звукотехнических средств, должна соблюдаться предельно допустимая длительность работы детей с программными материалами: на уроках письма во 2-м классе – не более 20 мин, в 3-м – не более 25 мин; на уроках математики во 2-м классе – не более 15 мин, в 3-м – не более 20 мин. На уроках чтения использование звукотехнических средств допустимо только в качестве звуковых наглядных пособий. Независимо от ступени обучения наполняемость двухклассных комплектов должна составлять не более 25, а при объединении в один комплект трех-четырех классов – не более 15 детей.

2.9.11. При использовании в общеобразовательных учреждениях аудиовизуальных ТСО длительность их непрерывного применения в учебном процессе устанавливается согласно табл. 4.

Таблица 4

Длительность непрерывного применения на уроках различных технических средств обучения

Классы	Длительность просмотра (мин)		
	диафильмов, диапозитивов	кинофильмов	телепередач
1—2	7—15	15—20	15
3—4	15—20	15—20	20
5—7	20—25	20—25	20—25
8—11	–	25—30	25—30

В течение недели количество уроков с применением ТСО не должно превышать для обучающихся I ступени 3—4, обучающихся II и III ступени – 4—6.

2.9.12. При использовании компьютерной техники на уроках непрерывная длительность занятий непосредственно с видеодисплейным терминалом (ВДТ) и проведение профилактических мероприятий должны соответствовать гигиеническим требованиям, предъявляемым к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам.

После занятий с ВДТ необходимо проводить гимнастику для глаз, которая выполняется на рабочем месте (прилож. 5).

2.9.13. 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-х классах – 20—25 мин, для обучающихся в 3—4-х классах – 30—35 мин.

Продолжительность непрерывной работы с бумагой, картоном, тканью для первоклассников не более 5 мин, для обучающихся во 2—3-х классах – 5—7 мин, для обучающихся в 4-х классах – 10 мин, а при работе с деревом и проволокой – не более 4—5 мин.

Длительность практической работы на уроках труда для обучающихся в 5—7-х классах не должна превышать 65 % времени занятий. Длительность непрерывной работы по основным трудовым операциям для обучающихся в 5-х классах – не более 10 мин, в 6-х – 12 мин, в 7-х – 16 минут.

2.9.14. Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков.

Между началом факультативных и последним уроком обязательных занятий устраивается перерыв продолжительностью в 45 мин.

2.9.15. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. Для обучающихся в 5—9-х классах сдвоенные уроки допускаются для проведения лаборатор-

ных, контрольных работ, уроков труда, физкультуры целевого назначения (лыжи, плавание).

Сдвоенные уроки по основным и профильным предметам для обучающихся в 5—9-х классах допускаются при условии их проведения следом за уроком физкультуры или динамической паузой продолжительностью не менее 30 мин.

В 10—11-х классах допускается проведение сдвоенных уроков по основным и профильным предметам.

2.9.16. 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.

2.9.17. Расписание уроков строится с учетом хода дневной и недельной кривой умственной работоспособности обучающихся (прилож. 6).

2.9.18. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 мин, большой перемены (после 2 или 3 уроков) – 30 мин: вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устраивать две перемены по 20 мин каждая. Перемены необходимо проводить при максимальном использовании свежего воздуха, в подвижных играх. При проведении ежедневной динамической паузы разрешается удлинять большую перемену до 45 мин, из которых не менее 30 мин отводится на организацию двигательно активных видов деятельности обучающихся на спортплощадке учреждения, в спортивном зале или в оборудованных тренажерами рекреациях.

2.9.19. Домашние задания даются обучающимся с учетом возможности их выполнения в следующих пределах: в 1-м классе (со второго полугодия) – до 1 ч, во 2-м – до 1,5 ч, в 3—4-м – до 2 ч, в 5—6-м – до 2,5 ч, в 7—8-м – до 3 ч, в 9—11-м – до 4 ч.

2.9.20. Работа групп продленного дня строится в соответствии с действующими требованиями Минздрава России по организации и режиму работы групп продленного дня.

В группах продленного дня продолжительность прогулки для обучающихся I ступени составляет не менее 2 ч, обучающихся II ступени – не менее 1,5 ч.

Самоподготовку следует начинать с 16 ч. Продолжительность самоподготовки определяется классом обучения соответственно п. 2.9.20.

Наилучшим сочетанием видом 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 общеобразовательного учреждения), а после самоподготовки – участие в мероприятиях эмоционального характера (занятия в кружках, игры, посещение зрелищных мероприятий, подготовка и проведение концертов самодеятельности, викторин и прочее).

2.10. Требования к организации медицинского обслуживания обучающихся

2.10.1. Все общеобразовательные учреждения укомплектовываются квалифицированными кадрами средних медицинских работников, врачей-педиатров.

2.10.2. Обучающиеся в общеобразовательных учреждениях обеспечиваются проведением медицинских осмотров в соответствии с действующими требованиями, предъявляемыми федеральными органами исполнительной власти в области здравоохранения и образования.

2.10.3. Во всех видах общеобразовательных учреждений организуется комплексное оздоровление детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, с включением в его структуру психолого-педагогической коррекции.

2.10.4. Все работники учреждения проходят обязательные профилактические осмотры в установленном порядке.

2.10.5. Администрация и медицинские работники общеобразовательных учреждений с углубленным изучением отдельных предметов, гимназий и лицеев при поступлении в них детей с хроническими заболеваниями должны разъяснять родителям, что обучение в таких учреждениях является дополнительным фактором риска для здоровья больного ребенка.

2.11. Требования к санитарному состоянию и содержанию

2.11.1. В период эпидемиологического благополучия в учреждениях проводится ежедневная влажная уборка помещений с использованием соды, мыла или синтетических моющих средств.

Уборку классов и других учебных и вспомогательных помещений проводят после окончания уроков при открытых окнах или фрамугах. Если учреждение работает в две смены, уборку проводят дважды. Моют полы, протирают места скопления пыли (подоконники, радиаторы и др.).

Один раз в месяц проводят генеральную уборку помещений с применением не только моющих, но и дезинфицирующих средств, разрешенных в установленном порядке (например, 0,5—1 %-ный раствор хлорной извести, хлорамина или гипохлорита кальция, 0,2 %-ный раствор сульфохлорантина, 3 %-ный раствор амфолана, 1 %-ный (по ДВ) раствор полисепта, 1 %-ный (по ДВ) раствор перамина, 3 %-ный (по ДВ) раствор перекиси водорода с моющим средством).

Окна снаружи и изнутри и оконные проемы моют 2 раза в год (весной и осенью).

Места общего пользования (туалеты, буфет, столовая и медицинский кабинет) всегда убирают с использованием дезинфицирующих средств.

Санитарно-техническое оборудование подлежит ежедневному обеззараживанию независимо от эпидситуации. Сидения на унитазах, ручки сливных бачков и ручки дверей моют теплой водой с мылом. Раковины, унитазы чистят квачами или щетками чистяще-дезинфицирующими средствами, разрешенными в установленном порядке (например, Блеск-2, Санита, Белка, ПЧД, Дезеф, Дезус, Санитарный и др.), в соответствии с указаниями на этикетке или двукратно протирают ветошью, смоченной в одном из дезинфицирующих средств (прилож. 7).

2.11.2. Уборку столовой проводят после каждого посещения ее детьми (завтрак, обед, полдник). После каждого приема пищи столы моют горячей водой с мылом или содой.

Мытье посуды осуществляется механическим или ручным способом. При ручном способе мытья посуды используется трехгнездная ванна.

Освобожденная от остатков пищи столовая посуда моется щеткой в воде (50 °С) с добавлением моющих средств (1 ванна). После этого посуда погружается в один из дезинфицирующих растворов (0,2 %-ный раствор хлорамина, гипохлорита натрия или кальция) – 2 ванна, ополаскивается горячей проточной водой при температуре 65 °С (3 ванна) и просушивается в специальных шкафах или решетках.

Стеклянная посуда после механической очистки моется с применением разрешенных моечных средств (1 ванна), ополаскивается горячей проточной водой (2 ванна) и просушивается на специальных решетках.

Столовые приборы после механической очистки и мытья с применением моющих средств (1 ванна) споласкивают горячей проточной водой (2 ванна) и обеззараживают физическим методом в воздушных стерилизаторах в течение 2—3 мин. Чистые столовые приборы хранят в металлических кассетах в вертикальном положении ручками вверх.

2.11.3. Во время карантина очередность процессов обработки посуды меняется. Сначала, после освобождения от остатков пищи, посуду погружают в один из дезинфицирующих растворов, указанных в прилож. 7, или кипятят в 2 %-ном растворе соды 15 мин. После этого посуду моют, ополаскивают горячей водой и высушивают.

При использовании посудомоечной машины обработку посуды проводят по режиму, указанному в документации на машину.

2.11.4. Мочалки, щетки для мытья посуды, ветошь для протирания столов после использования кипятят в течение 15 мин в воде с добавлением соды или замачивают в дезинфицирующем растворе (0,5 %-ном растворе хлорамина 50 мин), затем прополаскивают, сушат и хранят в специальной промаркированной таре.

2.11.5. Остатки пищи обеззараживают кипячением в течение 15 мин или засыпают хлорной известью либо любым из следующих средств: известью белильной термостойкой 200 г/кг или НГК, или ДОСГК 100 г/кг.

2.11.6. В помещении пищеблока (кухни, кладовые и пр.) должны соблюдаться правила хранения продуктов и пищевых отходов и проводиться борьба с мухами, тараканами и грызунами.

2.11.7. В медицинском кабинете, помимо обеззараживания помещения и предметов обстановки, необходимо дезинфицировать медицинские инструменты многоразового пользования способом погружения в один из растворов, указанных в прилож. 7, или пользоваться физическими методами обеззараживания (кипячение, сухой горячий воздух). Предметы ухода за больными дезинфицируются способом протирания или погружения в раствор дезинфицирующего средства (прилож. 7).

2.11.8. В тех случаях, когда требуется стерильность, необходимо применять изделия разового пользования.

2.11.9. В период карантина ежедневному обеззараживанию подлежат все помещения, где находились дети из класса с установленным карантином.

При проведении дезинфекции особое внимание уделяют обработке объектов, играющих решающую роль в передаче данной инфекции.

При капельных инфекциях – частое проветривание классов (на каждой перемене), тщательное удаление пыли в помещениях, обеззараживание посуды; при кишечных инфекциях – обеззараживание посуды, поверхностей обеденных столов, санитарно-технического оборудования, мытье рук с мылом после каждого посещения туалета и перед приемом пищи.

2.11.10. С целью выявления педикулеза медицинскому персоналу необходимо не реже 4 раз в год после каждых каникул и ежемесячно выборочно (четыре-пять классов) проводить осмотры детей. Осмотры (волосистой части тела и одежды) проводят в хорошо освещенном помещении, используя лупу и частые гребни. После каждого осмотра гребень обдают крутым кипятком или протирают 70-градусным раствором спирта.

2.11.11. На территории участка проводят ежедневную уборку. Мусор собирают в металлические мусоросборники с закрывающимися крышками. Очистку мусоросборников производят при их заполнении на $^2/_3$ объема. После опорожне-

ния мусоросборники дезинфицируют. Дезинфекцию мусоросборников, помойных ям, мусорных ящиков проводят орошением 10 %-ным раствором хлорной извести (или извести белильной термостойкой), 5 %-ным раствором НГК или 7 %-ным раствором ВГК при времени обеззараживания 60 мин. Мусор заливают одним из растворов: 10 %-ным раствором хлорной извести в соотношении 2 : 1 на 120 мин, 20 %-ным хлорно-известковым молоком 2 : 1 на 60 мин, 5 %-ным раствором НГК 2 : 1 на 120 мин.

2.11.12. С целью предупреждения выплода мух и уничтожения их на фазе развития в отходах 1 раз в 5—10 дней места сбора отходов обрабатывают одним из средств в соответствии с указаниями по борьбе с мухами. На территории учреждений не должно быть безнадзорных животных.

2.12. Требования к организации питания

2.12.1. ***Требования к режиму питания обучающихся.*** Для обучающихся должно быть организовано одноразовое горячее питание (завтрак). По желанию родителей им может быть предоставлен и обед. Посещающие группу продленного дня обеспечиваются по месту учебы двухразовым горячим питанием (завтрак и обед), а при длительном пребывании в учреждении и полдником.

2.12.2. Организация и рацион питания обучающихся подлежат обязательному согласованию с органами госсанэпиднадзора.

2.12.3. При организации питания следует руководствоваться санитарно-эпидемиологическими требованиями, предъявляемыми к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов, к условиям, срокам хранения особо скоропортящихся продуктов, к организации рационального питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

2.12.4. О случаях появления в учреждении пищевых отравлений и острых кишечных инфекций среди обучающихся и персонала в установленном порядке информируются территориальные центры госсанэпиднадзора.

2.12.5. В питании обучающихся в общеобразовательных учреждениях запрещается использовать:

- фляжное, бочковое, не пастеризованное молоко без тепловой обработки (кипячения);
- творог и сметану в натуральном виде без тепловой обработки (творог используют в виде запеканок, сырников, ватрушек, сметану используют в виде соусов и в первое блюдо за 5—10 мин до готовности);
- молоко и простоквашу «самоквас» в натуральном виде, а также для приготовления творога;
- зеленый горошек без термической обработки;
- макароны с мясным фаршем (по-флотски), блинчики с мясом, студни, окрошки, паштеты, фаршмак из сельди, заливные блюда (мясные и рыбные);
- напитки, морсы без термической обработки, квас;
- грибы;
- макароны с рубленым яйцом, яичницу-глазунью;
- пирожные и торты кремовые;
- жаренные во фритюре пирожки, пончики;
- неизвестного состава порошки в качестве рыхлителей теста.

2.12.6. ***Требования к соблюдению правил личной гигиены сотрудниками пищеблока.***

К работе на пищеблок допускаются здоровые лица, прошедшие медицинский осмотр в соответствии с действующими приказами и инструкциями, а также прослушавшие курс по гигиенической подготовке со сдачей зачета.

Контроль за соблюдением сроков прохождения медосмотров возлагается на медработника учреждения. На каждого работника заводится личная медицинская книжка, в которую вносят результаты медицинских обследований, сведения о перенесенных инфекционных заболеваниях, о сдаче санитарного минимума.

Персонал пищеблока обязан соблюдать следующие правила личной гигиены:

- приходить на работу в чистой одежде и обуви;
- оставлять верхнюю одежду, головной убор, личные вещи в гардеробной; коротко стричь ногти;
- перед началом работы тщательно мыть руки с мылом, надевать чистую санитарную одежду в специально отведенном месте, после посещения туалета тщательно мыть руки с мылом, желательно дезинфицирующим;
- при появлении признаков простудного заболевания или кишечной дисфункции, а также нагноений, порезов, ожогов сообщить администрации и обратиться в медицинское учреждение для лечения;
- сообщать о всех случаях заболеваний кишечными инфекциями в семье работника.

Сотрудникам в пищеблоках не разрешается:

- при изготовлении блюд, кулинарных и кондитерских изделий носить ювелирные изделия, покрывать ногти лаком, застегивать санодежду булавками;
- принимать пищу, курить на рабочем месте.

Прием пищи и курение разрешаются в специально отведенном помещении или месте.

Ежедневно перед началом смены медработник проводит у всех работающих осмотр открытых поверхностей тела на наличие гнойничковых заболеваний. Лица с гнойничковыми заболеваниями кожи, нагноившимися порезами, ожогами, ссадинами, а также с катарами верхних дыхательных путей к работе не допускаются, а переводятся на другую работу. Результаты осмотров заносятся в журналы установленной формы. В каждом пищеблоке должна быть аптечка с набором медикаментов для оказания первой помощи.

Приложение 1
(обязательное)

Примерный перечень оборудования и инструментария медицинского кабинета

Письменный стол	1—2 шт.
Стулья	4—6 шт.
Ширма	1 шт.
Кушетка	1 шт.
Шкаф канцелярский	1—2 шт.
Шкаф аптечный	1 шт.
Медицинский столик со стеклянной крышкой: а) с набором прививочного инструментария б) со средствами для оказания неотложной помощи	 1 шт. 1 шт.
Холодильник (для вакцин и медикаментов)	1 шт.
Умывальная раковина (умывальник)	1 шт.
Ведро с педальной крышкой	1 шт.
Весы медицинские	1 шт.
Ростомер	1 шт.
Спирометр	1 шт.
Динамометр ручной	1 шт.
Лампа настольная для офтальмологического и оториноларингологического обследования	1 шт.
Таблица для определения остроты зрения, помещенная в аппарат Ротта	1 шт.
Тонометр	1 шт.
Фонендоскоп	2 шт.
Бикс маленький	2 шт.
Бикс большой	2 шт.
Жгут резиновый	4—6 шт.
Шприцы одноразовые с иглами: 2,0 5,0 10,0	 10 шт. 10 шт. 5 шт.
Пинцет	1 шт.
Термометр медицинский	20—25 шт.
Ножницы	2 шт.
Грелка резиновая	1—2 шт.

Продолжение прилож. 1

Пузырь для льда	1—2 шт.
Лоток почкообразный	5 шт.
Шпатель металлический	40 шт.
Шины (Крамера, Дитерихса, пластмассовые, для верхних конечностей)	10 шт.
Носилки	1 шт.
Кварц тубусный	1 шт.
Очки в детской оправе (Дрр 56—58 мм) с линзами в 1 дптр	1 шт.
Полихроматические таблицы для исследования цветоощущения Е. Б. Рабкина	1 шт.
Плантограф деревянный (может быть изготовлен в мастерской для трудового обучения)	1 шт.
Коврик (1 × 1,5 м)	1 шт.

Приложение 2
(рекомендуемое)

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.

Приложение 3
(рекомендуемое)

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 движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.

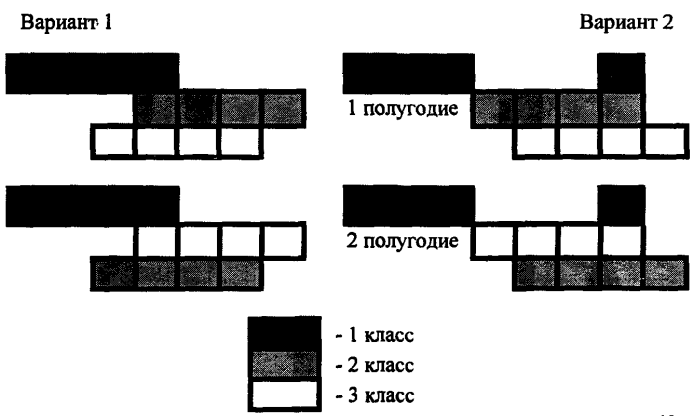
Приложение 4
(рекомендуемое)

Примерный объем двигательной активности обучающихся

Классы	Ежедневный объем времени (ч)	Культурно-оздоровительные мероприятия				Уроки физкультуры в неделю	Внеклассные формы занятий в неделю спортсекции, кружки физкультуры, группы ОФП (ч)		Общие мероприятия для обучающихся	Самостоятельные занятия физкультурой не менее (мин)
I	2	5—6	5	15—20	1	2	1,10	6—8	Е	10—15
II	2	5—6	5	15—20	1	2	1,30	6—8	Ж	15—20
III	2	5—6	5	15—20	1	2	1,30	6—8	Е	15—20
IV	2	5—6	5	15—20	1	2	1,30	6—8	М	15—20
V	2	5—7	5	35—45	1	2	1,30	8—9	Е	20—25
VI	2	5—7	5	35—45	1	2	1,30	8—9	С	20—25
VII	2	6—8	5	35—45	1	2	2	8—9	Я	20—25
VIII	2	6—8	5	35—45	1	2	2	8—9	Ч	20—25
IX	2	6—8	–	35—45	1	2	2	8—9	Н	25—30
X	2	6—8	–	15—20	–	2	2	10	О	25—30
XI	2	6—8	–	15—20	–	2	2	10		30—35

Приложение 5
(рекомендуемое)

Примерная схема трехсовмещенного комплектования классов в малокомплектном общеобразовательном учреждении



Примечание: продолжительность совмещенных уроков сокращается до 40 мин, последних уроков – до 35 мин.

3-6949

В 1 классе продолжительность уроков составляет в 1 полугодии 30 мин, во 2-м – 35 мин.

Второй перерыв (20 мин) используется для питания детей. Третий (20 мин) – для игр на свежем воздухе.

Во 2 варианте в первом классе после 3 урока проводится 2,5-часовой перерыв, во время которого организуется обед, сон, игры. В условиях полного совмещения проводятся уроки физкультуры, труда, пения, рисования.

Приложение 6
(рекомендуемое)

Гигиенические требования к расписанию уроков

Современными научными исследованиями установлено, что биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10—12 ч. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма.

Поэтому в расписании уроков для обучающихся I ступени основные предметы должны проводиться на 2—3-х уроках, а для обучающихся II и III ступени – на 2, 3, 4 уроках.

Неодинакова умственная работоспособность обучающихся и в разные дни учебной недели. Ее уровень нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели.

Поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. На эти дни в расписание уроков включаются 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.

Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день.

При составлении расписания уроков рекомендуем пользоваться таблицей И. Г. Сивкова (1975 г.), в которой трудность каждого предмета ранжируется в баллах.

Предмет	Количество баллов
Математика, русский язык (для национальных общеобразовательных учреждений)	11
Иностранный язык	10
Физика, химия	9
История	8
Родной язык, литература	7
Естествознание, география	6
Физкультура	5
Труд	4
Черчение	3
Рисование	2
Пение	1

Дополнением к таблице И. Г. Сивкова могут служить данные опроса обучающихся современных общеобразовательных учреждений, которые к наиболее трудным предметам относят информатику, профильные дисциплины, новые для них предметы. Указанные предметы следует оценивать не менее чем в 10 баллов.

При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду. К такому распределению недельной учебной нагрузки следует стремиться при составлении расписания для 9—11 классов.

Для обучающихся в 5—11 классах распределять учебную нагрузку в недельном цикле следует таким образом, чтобы ее наибольшая интенсивность (по сумме баллов за день) приходилась на вторник и четверг, в то время как среда была бы несколько облегченным днем.

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

Приложение 7
(справочное)

Санитарно-дезинфекционный режим
в общеобразовательных учреждениях в период карантина

Наименование объекта	Способ и режим обеззараживания
1	2
1. Помещение (пол, стены, двери, подоконники и др.), жесткая мебель	Обработку проводят способом протирания ветошью, смоченной в одном из дезинфицирующих растворов: 0,5 %-ный раствор хлорамина – 60 мин; 0,5 %-ный раствор хлорной извести или извести белильной термостойкой – 60 мин; 0,25 %-ный раствор НГК, ДТСГК – 60 мин; 0,2 %-ный раствор сульфохлорантина – 60 мин; 3 %-ный (по ДВ) раствор перекиси водорода с моющим средством (0,5 %) – 60 мин; 1 %-ный (по ДВ) раствор перамина – 60 мин; 1 %-ный (по ДВ) раствор полисепта – 60 мин; 3 %-ный раствор амфолана – 60 мин; 0,5 %-ный раствор катамина АБ – 30 мин
2. Ковры	Дважды почистить щеткой, смоченной: 0,5 %-ным раствором хлорамина; 0,2 %-ным раствором сульфохлорантина; 1 %-ным раствором перамина; 0,5 %-ным раствором катамина АБ и на время карантина убрать

Продолжение прилож. 7

1	2
3. Посуда, освобожденная от остатков пищи	Кипячение в воде или в 2 %-ном растворе соды – 15 мин. Погружение в один из дезинфицирующих растворов на 60 мин: 1 %-ный раствор хлорамина; 1 %-ный осветленный раствор хлорной извести; 0,5 %-ный раствор НГК; 0,2 %-ный раствор сульфохлорантина; 3 %-ный раствор амфолана; 1 %-ный раствор катамина АБ. Посуду после дезинфекции вымыть; сполоснуть и высушить
4. Остатки пищи	Кипячение – 15 мин. Засыпание хлорной известью (или известью белильной термостойкой) 200 г/кг – 60 мин. НГК, ДОСГК 100 г/кг.
5. Санитарно-техническое оборудование (раковины, унитазы и др.)	Крышки унитазов мыть горячей мыльной водой. Унитазы, ванны, раковины протереть дважды одним из растворов, указанных в п.1, или протереть чистяще-дезинфицирующим средством: Белка, Блеск-2, Санита, ПЧД, Санитарный, Дезус, Дезэф и др. – в соответствии с рекомендациями по применению средства на этикетке. Использованные квачи, уборочный материал погружают в 0,5 %-ный раствор НГК или 1 %-ный раствор хлорной извести – на 30 мин, прополаскивают и высушивают. Хранят чистые квачи и уборочный материал в специальной промаркированной таре в хозяйственном шкафу
6. Изделия медицинского назначения из стекла, металла, резин, пластмасс	*Химический метод*: погружение или протирание одним из дезинфицирующих растворов: 1,0 %-ный раствор хлорамина – 30 мин; 2,5 %-ный (0,5 % ДВ) раствор хлоргексидина биглюконата – 30 мин; 3 %-ный (по ДВ) раствор перекиси водорода с 0,5 %-ным раствором моющего средства – 80 мин. *Физический метод* (кроме изделий из пластмасс): Кипячение в воде или 2 %-ном растворе соды – 15 мин; сухой горячий воздух 120 °С – 45 мин
7. Руки персонала	Для гигиенического обеззараживания руки обрабатывают ватным тампоном в течение 2 мин одним из растворов: 2,5 %-ный (0,5 %) водный раствор хлоргексидина биглюконата; 1 %-ный раствор йодопирона; 0,5 %-ный раствор хлорамина, а затем моют мылом

3. Нормативные ссылки

В настоящих санитарных правилах использованы ссылки на следующие документы.

1. Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

2. Закон РФ «Об образовании».

3. Положение о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании, утвержденное постановлением Правительства РФ от 24 июля 2000 г., № 554.

4. Приказ Минздрава РФ и Минобразования РФ «Совершенствование системы медицинского обеспечения детей в общеобразовательных учреждениях» от 30.06.92 № 186/272.

5. «Классификатор санитарно-гигиенических и эпидемиологических нормативных и методических документов», утвержденный Госкомсанэпиднадзором РФ 09.04.93.

6. Руководство Р 1.1.004—94 «Государственная система санитарно-эпидемиологического нормирования РФ. Общие требования к построению, изложению и оформлению санитарно-гигиенических и эпидемиологических нормативных и методических документов», утвержденное Госкомсанэпиднадзором РФ 09.02.94.

7. ГОСТ 11015—93 «Столы ученические».

8. ГОСТ 11016—93 «Стулья ученические».

9. СанПиН 2.1.4.1074—01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества».

10. СНиП 23—05—95 «Естественное и искусственное освещение», утвержденные Госстроем СССР в 1995 г.

11. СНиП 2.08.02—89 «Общественные здания и сооружения», утвержденные Госстроем СССР в 1989 г.

12. СНиП 2.07.01—89 «Планировка и застройка городских и сельских поселений», утвержденные Госстроем СССР в 1989 г.

13. СанПиН 2.2.2.542—96 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы», утвержденные Госкомсанэпиднадзором РФ 14.07.96.

14. СанПиН 42—125—4216—86 «Санитарно-гигиенические правила и нормы по организации обучения детей с шестилетнего возраста», утвержденные Минздравом СССР и Минпросом СССР в 1986 г.

15. СанПиН 42-123-4147—86 «Условия, сроки хранения особо скоропортящихся продуктов», утвержденные Минздравом СССР в 1986 г.

16. Методические указания по организации рационального питания учащихся в общеобразовательных школах, утвержденные Министерством торговли СССР 28.12.85, № 315.

17. Методические рекомендации «Профилактические УФЛ облучения людей с применением искусственных источников УФЛ излучения», утвержденные Минздравом СССР 27.06.89.

18. Методические рекомендации «Организация и режим работы групп и школ продленного дня», утвержденные Минздравом СССР 12.12.79, № 2111—79.

19. Методические указания по борьбе с мухами, утвержденные Минздравом СССР 27.01.84, № 28—93.

20. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся X—XI классов, утвержденная Минобром РФ в 1992 г.

21. Приказ Минздравмедпрома РФ и Минобразования РФ «Об освобождении от итоговой аттестации выпускников 9, 11 (12) классов общеобразовательных учреждений» от 18.07.94 № 268/146.

22. СанПиН 2.2.1/2.1.1.1031—01 «Санитарно-защитные зоны и санитарная классификация предприятий, сооружений и иных объектов».

23. СанПиН 2.3.6.1079—01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».

gost.e-ecolog.ru