

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ

от 28 ноября 2002 г. N 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. N 52-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 1999, N 14, ст.1650) и "Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании", утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24 июля 2000 г. N 554 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, N 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 года, с 1 сентября 2003 года.

2. С момента введения СанПиН 2.4.2.1178-02, с 01.09.2003 года, считать утратившим 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 N 7648-ЭР), утвержденные и введенные в действие приказом Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 06.08.99 N 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.Онищенко

Зарегистрировано в Минюсте РФ 5 декабря 2002 г.

Регистрационный N 3997

Санитарно-эпидемиологические правила

СанПиН 2.4.2.1178-02

"Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях"

2.3. Требования к зданию

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

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 кв.м на 1 обучающегося при фронтальных формах занятий, 3,5 кв.м - при групповых формах работы и индивидуальных занятиях.

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

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 ГОСТам "Стол�ы ученические " и "Стулья ученические"

Номера мебели по ГОСТам 11015-93 и 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

2.4.3. При оборудовании учебных помещений соблюдаются 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 - 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 - 2,4 - 2,7 м;
- 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 градусов для обучающихся II-III ступени и не менее 45 градусов для детей 6-7 лет.

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

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 древесно-стружечных плит и других полимерных материалов. Средняя температура поверхности нагревательных приборов не должна превышать 80°C.

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

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

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, актов залов, бассейнов, тиров, столовой, медпункта, киноаппаратной, санитарных узлов, помещений для обработки и хранения уборочного инвентаря.

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 таблице 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;

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

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.

Светопроемы учебных помещений оборудуются: регулируемые 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 окрашивать 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: ЛС002-2х40, ЛПО28-2х40, ЛПО022х40, ЛПО34-4х36, ЦСП-5-2х40. 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 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.

2.7. Требования к водоснабжению и канализации

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

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

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 часов, при 5-дневной учебной неделе - 25 часов.

2.9.3. Продолжительность урока не должна превышать 45 минут.

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-х уроков в день;
- продолжительность уроков - не более 35 минут;
- организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- использование "ступенчатого" режима обучения в первом полугодии;
- организация дневного сна, 3-х разового питания и прогулки 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 минут каждый;
- со второй четверти - 4 урока по 35 минут 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 (Приложения 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 складывается из участия обучающихся в комплексе мероприятий дня каждого учреждения (Приложение 4): в 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 двигательного 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 часов, 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 минут. 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 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 обучающихся 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 и 3 классов (1+3), 2 и 3 классов (2+3), 2 и 4 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 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 класса применяется программированное обучение с использованием звукотехнических средств, должна соблюдаться предельно допустимая длительность работы детей с программными материалами: на уроках письма во 2 классе - не более 20 мин, в 3-м - не более 25 мин; на уроках математики во 2 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 степени 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 таблице 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 степени 3-4, обучающихся II и III степени - 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 (Приложение 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 классах - 20-25 минут, для обучающихся в 3 - 4 классах - 30-35 минут.

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

2.9.15. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. Для обучающихся в 5 - 9 классах сдвоенные уроки допускаются для проведения лабораторных, контрольных работ, уроков труда, физкультуры целевого назначения (лыжи, плавание).

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 (Приложение 6).

2.9.18. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 30 минут: вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устраивать две перемены по 20 минут каждая. Перемены необходимо проводить при максимальном использовании свежего воздуха, в подвижных играх. При проведении ежедневной динамической паузы разрешается удлинять большую перемену до 45 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательных 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 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 часов, обучающихся II ступени - не менее 1,5 часа.

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

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 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).

2.11. 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% раствор хлорной извести, хлорамина или гипохлорита кальция, 0,2% раствор сульфохлорантина, 3% раствор амфолана, 1% (по ДВ) раствор полисепта, 1% (по ДВ) раствор перамина, 3% (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 (Приложение 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 каждой 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 опорожнения мусоросборники дезинфицируют. Дезинфекцию мусоросборников, помойных ям, мусорных ящиков проводят орошением 10% раствором хлорной извести (или извести белильной термостойкой), 5% раствором НГК или 7% раствором ВГК при времени обеззараживания 60 мин. Мусор заливают одним из растворов: 10% раствором хлорной извести в соотношении 2:1 на 120 мин., 20% хлорно-известковым молоком 2:1 на 60 мин., 5% раствором НГК 2:1 на 120 мин.

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 - поменять 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 движений 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	Культурно-оздоровительные мероприятия	Уроки физкультуры в неделю	Внеклассные формы занятий в	Общие мероприятия для обучающихся	Самостоятельные занятия физкультуры
--------	--------------------------	---------------------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

	(ч)						неделю спорт- секции, кружки физкуль- туры, группы ОФП (ч)			турой 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

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 часов. 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 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.

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

*** Опубликовано в "Российской газете" от 06 апреля 1999 г. N 64-65 (2173-2174)**