

**Постановление Главного государственного санитарного
врача РФ
от 29.12.2010г. N 189**

**"Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10
"Санитарно-эпидемиологические требования
к условиям и организации обучения
в общеобразовательных учреждениях""**

Опубликовано 16 марта 2011 г. Вступает в силу 1 сентября 2011 г.
Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный N 19993

Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10

IV. Требования к зданию

4.27. В помещениях начальных классов устанавливаются умывальные **раковины**.

Около раковин устанавливают педальные ведра, держатели для туалетной бумаги.

Рядом с умывальными раковинами размещают электро- или бумажные полотенца, мыло. Мыло, туалетная бумага и полотенца должны быть в наличии постоянно.

4.28. Потолки и стены должны быть гладкими, без щелей, трещин, деформаций, признаков поражений грибком и допускающими проводить их **уборку влажным способом** с применением дезинфицирующих средств.



V. Требования к помещениям и оборудованию

5.2. В учебных помещениях могут быть использованы различные **виды ученической мебели:**

- школьная парта,
- столы ученические (1- и 2-местные) в комплекте со стульями,
- конторки и др.

Табуретки или скамейки вместо стульев не используют.

5.3. Основной вид мебели для обучающихся I степени - школьная парта, обеспеченная **регулятором наклона поверхности рабочей плоскости**. Во время обучения письму и чтению наклон рабочей поверхности плоскости школьной парты должен составлять 7 - 15 .

Допускается совмещенный вариант использования разных видов мебели (парты, конторки).

Продолжительность **непрерывной работы за конторкой** для обучающихся I степени не должна превышать 7 - 10 мин.



5.4. Для подбора учебной мебели соответственно росту обучающихся производится ее цветовая **маркировка**, которую наносят на видимую боковую наружную поверхность стола и стула в виде круга или полос.

Таблица 1

Размеры мебели и ее маркировка

Номера мебели по ГОСТам 11015-93 11016-93	Группа роста (в мм)	Высота над полом крышки края стола, обращенного к ученику, по ГОСТу 11015-93 (в мм)	Цвет маркировки	Высота над полом переднего края сиденья по ГОСТу 11016-93 (в мм)
1	1000 — 1150	460	Оранжевый	260
2	1150 — 1300	520	Фиолетовый	300
3	1300 — 1450	580	Желтый	340
4	1450 — 1600	640	Красный	380
5	1600 — 1750	700	Зеленый	420
6	Свыше 1750	760	Голубой	460



5.5. **Парты** расставляются в учебных помещениях по номерам: меньшие - ближе к доске, большие - дальше.

Для детей с нарушением слуха - в первом ряду.

Детей с нарушением зрения - на ближние к классной доске парты.

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



Не менее двух раз за учебный год обучающихся, сидящих на крайних рядах, 1 и 3 ряда (при 3-рядной расстановке парт), меняют местами, не нарушая соответствия мебели их росту.

В целях профилактики нарушений осанки необходимо воспитывать правильную рабочую позу у обучающихся с первых дней посещения занятий.

5.6. При оборудовании учебных помещений соблюдаются **размеры проходов** и расстояния:

- между рядами двухместных столов - не менее 60см;
- от первой парты до учебной доски - не менее 240см;
- наибольшая удаленность последнего места от учебной доски – 860см;

- высота нижнего края учебной доски над полом - 70 – 90см;

Угол видимости доски от края доски длиной 3,0 м до середины крайнего места обучающегося за передним столом должен быть не менее 45° для учащихся I ступени.



При установке **конторок** дополнительно к основной ученической мебели их располагают позади последнего ряда столов или первым рядом от стены, противоположной светонесущей, с соблюдением требований по размерам проходов и расстояний между оборудованием.

Данная расстановка мебели не распространяется на учебные помещения, оборудованные интерактивными досками.



5.7. Классные доски (с использованием мела) должны быть изготовлены из материалов, имеющих высокую адгезию с материалами, используемыми для письма, хорошо очищаться влажной губкой, быть износостойкими, иметь **темно-зеленый цвет** и антибликовое покрытие.

Классные доски должны иметь лотки для задержания меловой пыли, хранения мела, тряпки, держателя для чертежных принадлежностей.

При использовании **маркерной доски** цвет маркера должен быть контрастным (черный, красный, коричневый, темные тона синего и зеленого).

Допускается оборудование учебных помещений интерактивными досками, отвечающими гигиеническим требованиям. При использовании **интерактивной доски** и проекционного экрана необходимо обеспечить равномерное ее освещение и отсутствие световых пятен повышенной яркости.



5.17. В **игровых комнатах** мебель, игровое и спортивное оборудование должно соответствовать ростовым данным обучающихся. Мебель следует расставлять по периметру игровой комнаты, освобождая тем самым максимальную часть площади для подвижных игр.



При использовании **мягкой мебели** необходимо наличие съемных чехлов (не менее двух), с обязательной заменой их не реже 1 раза в месяц и по мере загрязнения.

Для хранения игрушек и пособий устанавливают специальные шкафы.

VI. Требования к воздушно-тепловому режиму

6.1. При установке ограждений отопительных приборов используемые материалы должны быть безвредны для здоровья детей. Ограждения из ДСП и других полимерных материалов не допускаются.

Не допускается использование переносных обогревательных приборов, а также обогревателей с инфракрасным излучением.

6.2. Температура воздуха в зависимости от климатических условий в учебных помещениях - 18 - 24° С;

спальне, игровых комнатах, - 20 - 24° С;

Для контроля температурного режима учебные помещения должны быть оснащены бытовыми **термометрами.**



Таблица 2

**Рекомендуемая продолжительность 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

6.6. Учебные помещения проветриваются во время перемен, а рекреационные - во время уроков. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять **сквозное проветривание** учебных помещений.

6.7. Уроки физической культуры следует проводить в хорошо аэрируемых **спортивных залах**. Необходимо во время занятий в зале открывать одно или два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше $+5^{\circ}\text{C}$ и скорости движения ветра не более 2 м/с.

При более низкой температуре и большей скорости движения воздуха занятия в зале проводят при открытых 1-3 фрамугах. При температуре наружного воздуха ниже -10°C и скорости движения воздуха более 7 м/с сквозное проветривание зала проводится при отсутствии учащихся 1 - 1,5 минуты; в большие перемены и между сменами - 5 - 10 минут.

При достижении температуры воздуха $+14^{\circ}\text{C}$ проветривание в спортивном зале следует прекращать.



6.8. Окна должны быть оборудованы откидными фрамугами с рычажными приборами или форточками.

Площадь фрамуг и форточек, используемых для проветривания, в учебных помещениях должна быть не менее $1/50$ площади пола.

Фрамуги и форточки должны функционировать в любое время года.



VII. Требования к естественному и искусственному освещению

7.1. Естественное освещение

7.1.8. Светопроемы учебных помещений оборудуют регулируемыми **солнцезащитными устройствами** (подъемно-поворотные жалюзи, тканевые шторы) с длиной не ниже уровня подоконника.

Рекомендуется использование штор из тканей светлых тонов, обладающих достаточной степенью светопропускания, хорошими светорассеивающими свойствами, которые не должны снижать уровень естественного освещения. Использование штор (занавесок), в т.ч. штор с ламбрекенами, из поливинилхлоридной пленки и других штор или устройств, ограничивающих естественную освещенность, не допускается.

В нерабочем состоянии шторы необходимо размещать **в простенках между окнами.**



7.1.9. Для рационального использования дневного света и равномерного освещения учебных помещений следует:
- **не расставлять на подоконниках цветы**, их размещают в переносных цветочницах высотой 65 - 70 см от пола или подвесных кашпо в простенках между окнами;

- очистку и **мытьё стекол** проводить по мере загрязнения, но не реже 2 раз в год (осенью и весной).



7.2. Искусственное освещение



7.2.2. В учебных помещениях система освещения обеспечивается потолочными светильниками.

Предусматривается **люминесцентное освещение** с использованием ламп по спектру цветоизлучения: **белый, тепло-белый, естественно-белый**.

7.2.3. Не следует использовать в одном помещении люминесцентные лампы и лампы накаливания для общего освещения.

7.2.6. Классная доска оборудуется местным освещением - **софитами**, предназначенными для освещения классных досок.

Рекомендуется светильники размещать выше верхнего края доски на 0,3 м и на 0,6 м в сторону класса перед доской.

7.2.8. Для рационального использования искусственного света и равномерного освещения учебных помещений необходимо использовать отделочные материалы и краски, создающие матовую поверхность.

Рекомендуется использовать следующие **цвета красок**:

для **потолков** - белый,

для **стен** - светлые тона желтого, бежевого, розового, зеленого, голубого;

для **мебели** (шкафы, парты) - цвет натурального дерева или светло-зеленый;

для **классных досок** - темно-зеленый, темно-коричневый;

для дверей, оконных рам - белый.

7.2.9. Необходимо проводить **чистку** осветительной арматуры **светильников** по мере загрязнения, но не реже 2 раз в год.



Х. Гигиенические требования к режиму образовательного процесса

10.1. Оптимальный **возраст начала обучения** - не ранее 7 лет.

В 1-е классы принимают детей 8-го или 7-го года жизни.

Прием детей 7-го года жизни осуществляют при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяцев.

Наполняемость классов, за исключением классов компенсирующего обучения, **не должна превышать**

число человек. Обучение детей, не достигших 6 лет 6 месяцев к началу учебного года, следует проводить в условиях ДОУ или в ОУ с соблюдением всех гигиенических требований к условиям и организации образовательного процесса для детей дошкольного возраста.



10.4. Учебные занятия следует начинать не ранее 8 часов. Проведение нулевых уроков не допускается. В учреждениях с углубленным изучением отдельных предметов, лицеях и гимназиях, обучение проводят только в первую смену.

В учреждениях, работающих в две смены, обучение 1-х, 5-х, выпускных 9-х и 11-х классов и классов КО должно быть организовано в первую смену. Обучение в 3 смены не допускается.



10.5. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки.

Величину недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность, определяют в соответствии с таблицей 3.

Таблица 3

Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	При 6-дневной неделе, не более	При 5-дневной неделе, не более
1	—	21
2—4	26	23

10.6. Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределять в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- для обучающихся **1-х классов** не должен превышать **4 уроков** и 1 день в неделю - не более 5 уроков за счет урока физической культуры;
- для обучающихся **2 - 4-х классов - не более 5 уроков**, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физкультуры при 6-дневной учебной неделе;

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

Таблица 1

Шкала трудности предметов для 1 — 4 классов

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Математика	8
Русский (национальный, иностранный язык)	7
Природоведение, информатика	6
Русская (национальная) литература	5
История (4 классов)	4
Рисование и музыка	3
Труд	2
Физическая культура	1

10.7. **Расписание уроков** составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов (прил. 3).

10.8. При составлении **расписания уроков** следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся I ступени основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, ИЗО, труда, физкультуры;

Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2-м уроке; 2 - 4-х классов - 2 - 3-м уроках;

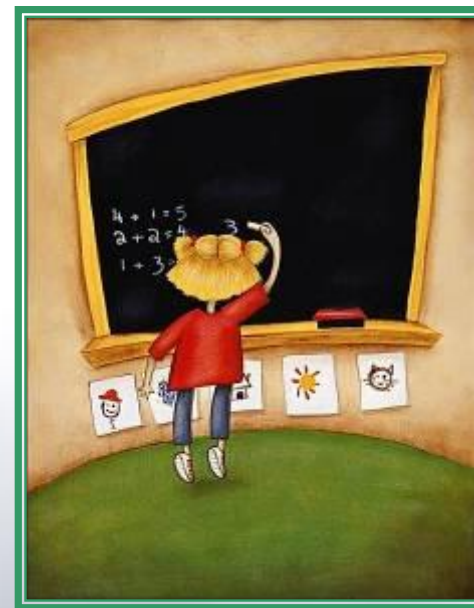
В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4-м уроках.



10.9. Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 45 мин., за исключением 1-го класса, в котором продолжительность регламентируется п.10.10, и компенсирующего класса, продолжительность урока в котором не должна превышать 40 минут.

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



10.10. **Обучение в 1-м классе** осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по **5-дневной учебной неделе** и только в первую смену;
- использование "**ступенчатого**" режима обучения в I п/г (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут, в ноябре - декабре - по 4 урока по 35 минут; январь - май - по 4 урока по 45 минут);
- рекомендуется организация в середине учебного дня **динамической паузы** продолжительностью не менее 40 мин.;
- для посещающих ГПД необходима организация **дневного сна** (не менее 1 ч.), **3-разового питания** и прогулок;
- обучение проводится **без балльного оценивания** знаний обучающихся и домашних заданий;
- **дополнительные недельные каникулы** в середине 3 четверти при традиционном режиме обучения.

10.11. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь **облегченный учебный день в четверг или пятницу.**



10.12. Рекомендуется организовывать перемены на открытом воздухе. С этой целью при проведении ежедневной ***динамической паузы*** рекомендуется увеличить продолжительность большой перемены до 45 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательного-активных видов деятельности обучающихся на спортплощадке, в спортзале или в рекреациях.

10.16. В **классах компенсирующего обучения** количество обучающихся не должно превышать 20 человек. Продолжительность уроков не должна превышать 40 минут. Коррекционно-развивающие занятия включаются в объем максимально допустимой недельной нагрузки, установленной для обучающегося каждого возраста.

Независимо от продолжительности учебной недели число уроков в день не должно быть более 5 в начальных классах (кроме 1-го кл).

Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности организуют облегченный учебный день - четверг или пятница.

Для облегчения и сокращения периода адаптации к образовательному процессу обучающихся компенсирующих классов следует обеспечить медико-психологической помощью, осуществляемой педагогами-психологами, врачами-педиатрами, учителями-логопедами, другими специально подготовленными педработниками, а также с применением ИКТ, наглядных пособий.

10.17. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить **физкультминутки** и гимнастику для глаз (прил. 4 и 5).

10.18. Необходимо **чередовать во время урока различные виды** учебной деятельности (за исключением контрольных работ).

Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т. п.) в 1 - 4 кл. не должна превышать 7 - 10 мин.



Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25 - 35 см у обучающихся 1 - 4 классов.

Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе **ТСО** устанавливается согласно табл. 5.

После использования ТСО, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (прил. 5), а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (прил. 4).

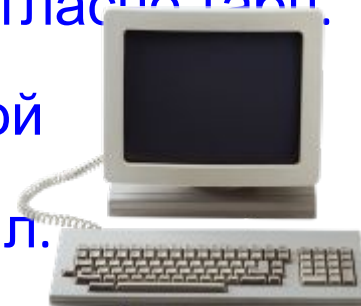


Таблица 5

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1 — 2	10	15	15	15	20	10
3 — 4	15	20	20	15	20	15

10.20. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить **не менее 3 уроков физкультуры в неделю**, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Заменять уроки физкультуры другими предметами не допускается.



10.21. Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в учебные планы включать **предметы двигательного характера** (хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм).

10.22. **Двигательная активность** обучающихся помимо уроков физкультуры может обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (прил. 4);
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих ГПД;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.



10.23. Спортивные нагрузки на занятиях физкультурой, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности, а также метеоусловиям (на открытом воздухе).

Распределение на **основную, подготовительную и специальную группы** для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок о здоровье).

Обучающимся основной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительная работа проводится с учетом заключения врача.

Обучающиеся подготовительной и специальной групп, занимаются физкультурой со снижением физической нагрузки.

Уроки физкультуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физкультурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (прил. 7). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

Рекомендации по проведению занятий физической культурой в зависимости от температуры и скорости ветра в Средней полосе РФ на открытом воздухе в зимний период года

Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6—10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
до 12 лет	-9°C	-6°C	-3°C	Занятия не проводятся

10.24. Моторная **плотность занятий физкультурой** должна составлять не менее 70%.

К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.



10.25. На **занятиях трудом**, предусмотренных образовательной программой, следует чередовать различные по характеру задания. Не следует на уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы.

10.28. При **организации ГПД** необходимо руководствоваться рекомендациями, изложенными в прил. 6.



10.29. Кружковая работа в ГПД должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями и организована в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

10.30. **Объем домашних заданий** (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах):

во 2 - 3 классах - 1,5 ч.,

в 4 - 5 классах - 2 ч.

10.32. **Вес ежедневного комплекта учебников** и письменных принадлежностей не должен превышать:

для 1 - 2-х классов - более 1,5 кг,

3 - 4-х классов - более 2 кг;



10.33. В целях профилактики нарушения осанки рекомендуется для начальных классов иметь **два комплекта учебников**:

один - для использования на уроках,

второй - для приготовления д/з.



ХII. Требования к санитарному содержанию территории и помещений

12.6. Не реже одного раза в месяц во всех помещениях проводится **генеральная уборка**.

Генеральная уборка техническим персоналом (без привлечения труда обучающихся) проводится с применением разрешенных моющих и дезинфицирующих средств.

Вытяжные вентиляционные решетки ежемесячно очищают от пыли.

12.16. При наличии ковров и **ковровых покрытий** (в помещениях НШ, ГПД) их очищают пылесосом в ежедневном режиме, а также 1 раз в год подвергают просушиванию и выколачиванию на свежем воздухе.



Автор презентации:
Вилкова Марина Васильевна, руководитель ГМО, учитель начальных классов
МБОУ «СОШ № 6» г. Муром Владимирской области

<http://velo.gorbushka.ru/?ID=571&search=Daire+%A0%D2%C2+3%2F5&exact=1> – раковина

<http://www.sonastik.ee/tematicheskij-slovar.php?showall=Vannituba&topic=%D0%92%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B0> - мыльница

http://radugavd.ru/internet_magazin?mode=product&product_id=147580603 – ведро

<http://ts-interier.ru/?com=catalog&task=view&page=product§=116&id=217> - парта

<http://images.reklama.com.ua/2010-12-30/839635/photos0-800x600.jpeg> - дети с портфелем

http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/2/69/490/69490770_07.png - девочка за партой

http://www.kp-mebel.ru/bimages/a_catalog/series/dok5.jpg - фото кабинета с партами

http://www.taxru.com/Image5/STOJ_Rabota/542.jpg - конторки

<http://mebel-ts.com.ua/image/cache/data/100540-500x500.jpg> - доска

<http://newsdesk.pcmag.ru/files/imagecache/photo/files/05c026bfba16a1a316a2a60086599bcc-1.jpg> - интерактивная доска

http://www.mop.ru/images/products/goods20101021135600w640_h640.jpg - диван

http://www.abikaterm.ru/shop/termometri_komnatnie/p_23/img/bp_23.jpeg - термометр

http://stroimzauralom.ru/images/stories/SZnewFOTO/Okna/okna_kurgan.jpeg - окно

<http://900igr.net/datai/fizkultura/Volejbol/0017-018-Tekhnika-vypolnenija-otbivaniija-miacha-kulakom-i-setki.png> - игра в мяч

http://remkor8.narod.ru/school2_m.jpg - школьный класс

<http://www.ardatovlight.ru/img/big/pv1m-p.jpg> - лампы дневного света

<http://www.online812.ru/mm/items/2011/7/21/0002/f3.jpg> - дети в форме

http://nsosh3.ucoz.ru/_nw/1/60408551.jpg - урок в школе

http://www.cwer.ru/files/u139003/0901/Raspisanie_urokov_450.jpg - расписание уроков

http://www.amic.ru/images/gallery_09-2011/640.fad1c3a841c69ac05b6a4f6cbc363807_full.jpg - у доски

http://images03.olx.ru/ui/11/23/62/1310035717_221052162_1----218-11-25.jpg - учитель с учениками

http://raduga.74330s009.edusite.ru/images/p8_1293448806_uchenik.jpg - ученик за партой

http://img-fotki.yandex.ru/get/4513/sockolovanatascha.77/0_5af02_a3018aee_XL.jpg - компьютер

<http://pics.livejournal.com/kirillschitov/pic/000febt6> - урок физкультуры

http://www.somerset.k12.md.us/PAE/0708WebPages/Posted%20Articles/three_athletes_running_hg_clr.gif - бег

<http://www.art-apple.ru/albums/vector-school/clipart-school2.jpg> - продленка

http://belez.by/images/klining/chistka_kovrov.jpg - уборка помещений