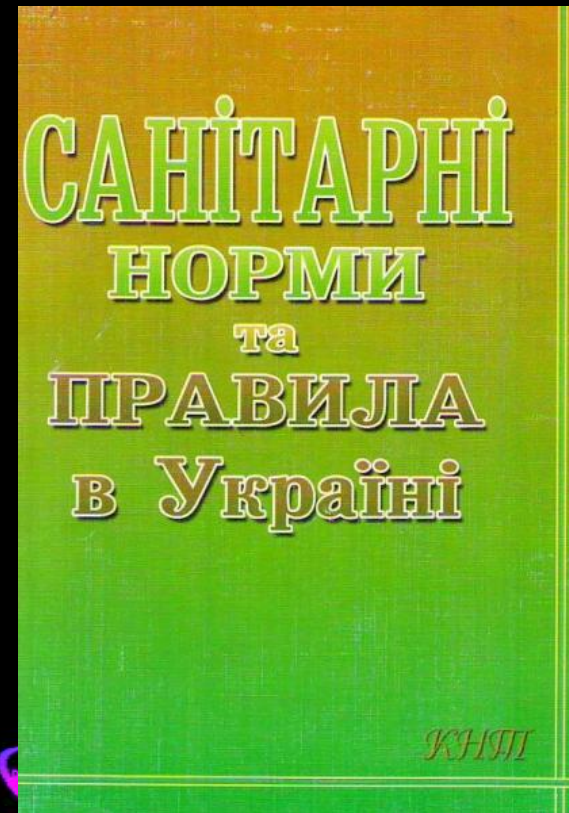




***Гігієна праці та  
виробничої санітарії***

**Державні санітарні правила і норми  
влаштування, утримання  
загальноосвітніх навчальних закладів  
та організації навчально-виховного  
процесу**





# 1. Загальні положення



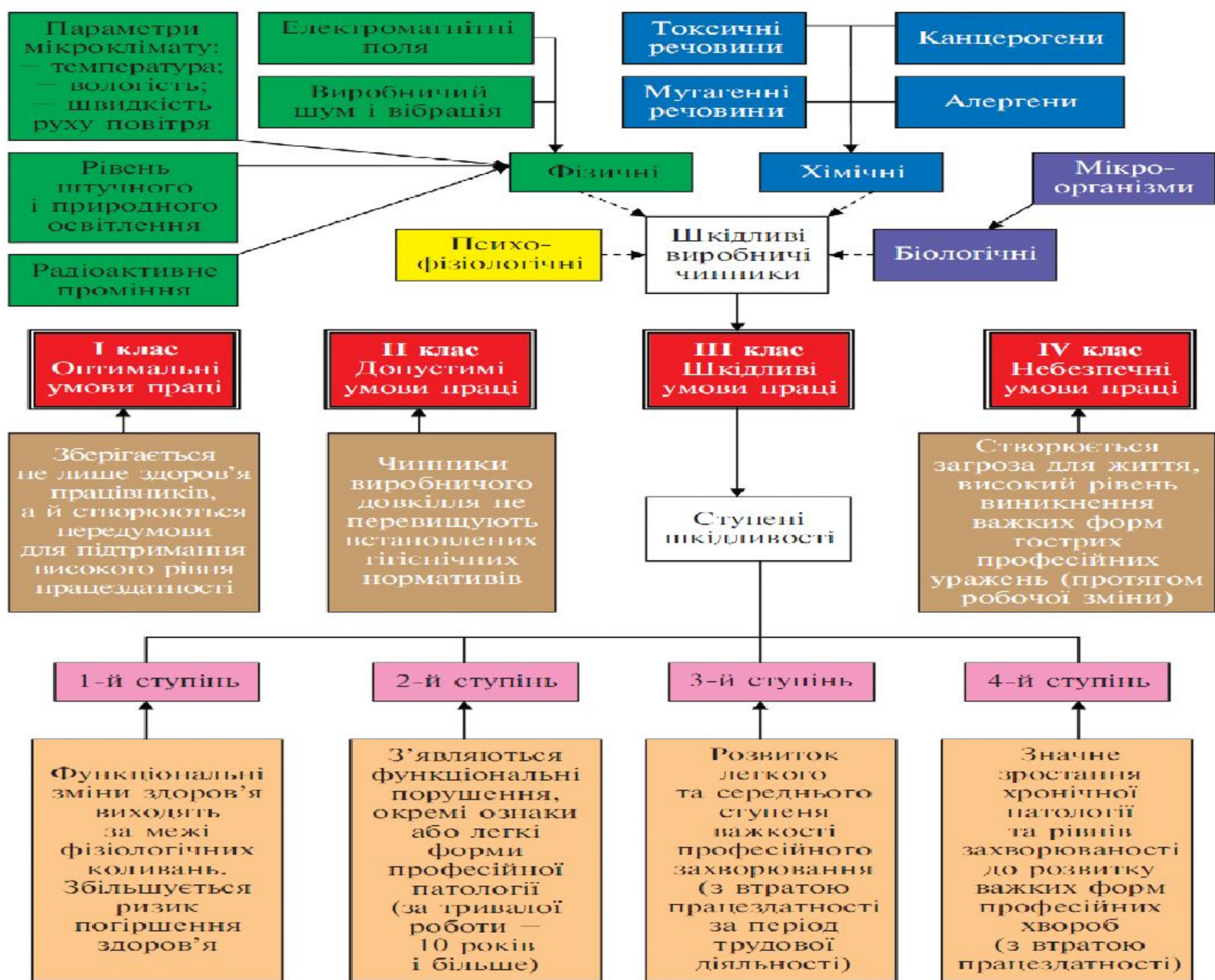


Рис. 30. Гігієнічна класифікація умов праці



| Категорія робіт         | Загальні енерговитрати організму |          | Характеристика робіт   | Професії                          |
|-------------------------|----------------------------------|----------|--|-----------------------------------|
|                         | Дж/с (Вт)                        | Ккал/год |  |                                   |
| Легка – Іа              | 105–140                          | 90–120   | Роботи, які виконують сидячи та не потребують фізичного напруження   | Управлінці, оператори ПК          |
| Легка – Іб              | 141–175                          | 121–150  | Роботи, які виконують сидячи, стоячи, ходячи – супроводжуються деяким фізичним напруженням   | Інженерно-технічний персонал      |
| Середньої важкості – Іа | 176–232                          | 151–200  | Роботи, які пов'язані з постійним ходінням, переміщенням дрібних (до 1 кг) виробів або предметів у положенні стоячи або сидячи – потребують певного фізичного напруження | Працівники ремонтних майстерень   |
| Середньої важкості – Іб | 233–290                          | 201–250  | Роботи, які виконують стоячи, пов'язані з ходінням, переміщенням невеликих (до 10 кг) вантажів – супроводжуються помірним фізичним напруженням                           | Зварювальники                     |
| Важка – ІІІ             | 291–349                          | 251–300  | Роботи, які пов'язані з постійними переміщеннями, перенесенням значних (понад 10 кг) вантажів – потребують великих фізичних зусиль                                       | Вантажники, різнороби, тваринники |

**Класи умов праці залежно від вмісту в повітрі робочої зони шкідливих хімічних речовин (перевищення ГДК, разів)**

| Шкідливі речовини  | Класи умов праці |                     |          |          |           |            |
|--|------------------|---------------------|----------|----------|-----------|------------|
|  | Допустимі        | Шкідливі            |          |          |           | Небезпечні |
|  |                  | Ступені шкідливості |          |          |           |            |
|  | 2                | 3.1                 | 3.2      | 3.3      | 3.4       | 4          |
| Шкідливі речовини 1–2 класів небезпеки, за винятком перерахованих нижче  | ≤ГДК             | 1,1–3,0             | 3,1–6,0  | 6,1–10,0 | 10,1–20,0 | >20,0      |
| Шкідливі речовини 3–4 класів небезпеки, за винятком перерахованих нижче  | ≤ГДК             | 1,1–3,0             | 3,1–10,0 | >10,0    |           |            |
| Речовини, здатні спричинити гостре отруєння (з гостро-спрямованим механізмом дії) або які мають подразнювальні властивості | ≤ГДК             | 1,1–2,0             | 2,1–4,0  | 4,1–6,0  | 6,1–10,0  | >10,0      |
| Канцерогени  | ≤ГДК             | 1,1–3,0             | 3,1–6,0  | 6,1–10,0 | >10,0     |            |
| Алергени   | ≤ГДК             |                     | 1,1–3,0  | 3,1–10,0 | >10,0     |            |
| Речовини переважно фіброгенної дії   | ≤ГДК             | 1,1–2,0             | 2,1–5,0  | 5,1–10,0 | >10,0     |            |



# Пільги і компенсації працівникам за важкі та шкідливі умови праці

*Надають у порядку,  
визначеному законодавством*

*Додатково встановлені  
роботодавцем*

Скорочення  
тривалості  
робочого  
часу

Оплата  
праці  
у підвищеному  
розмірі

Безоплатне  
забезпечення  
лікувально-  
профілактичним  
харчуванням,  
молоком  
або рівноцінними  
харчовими  
продуктами

*У разі роз'їзного  
характеру роботи  
виплачують грошову  
компенсацію*

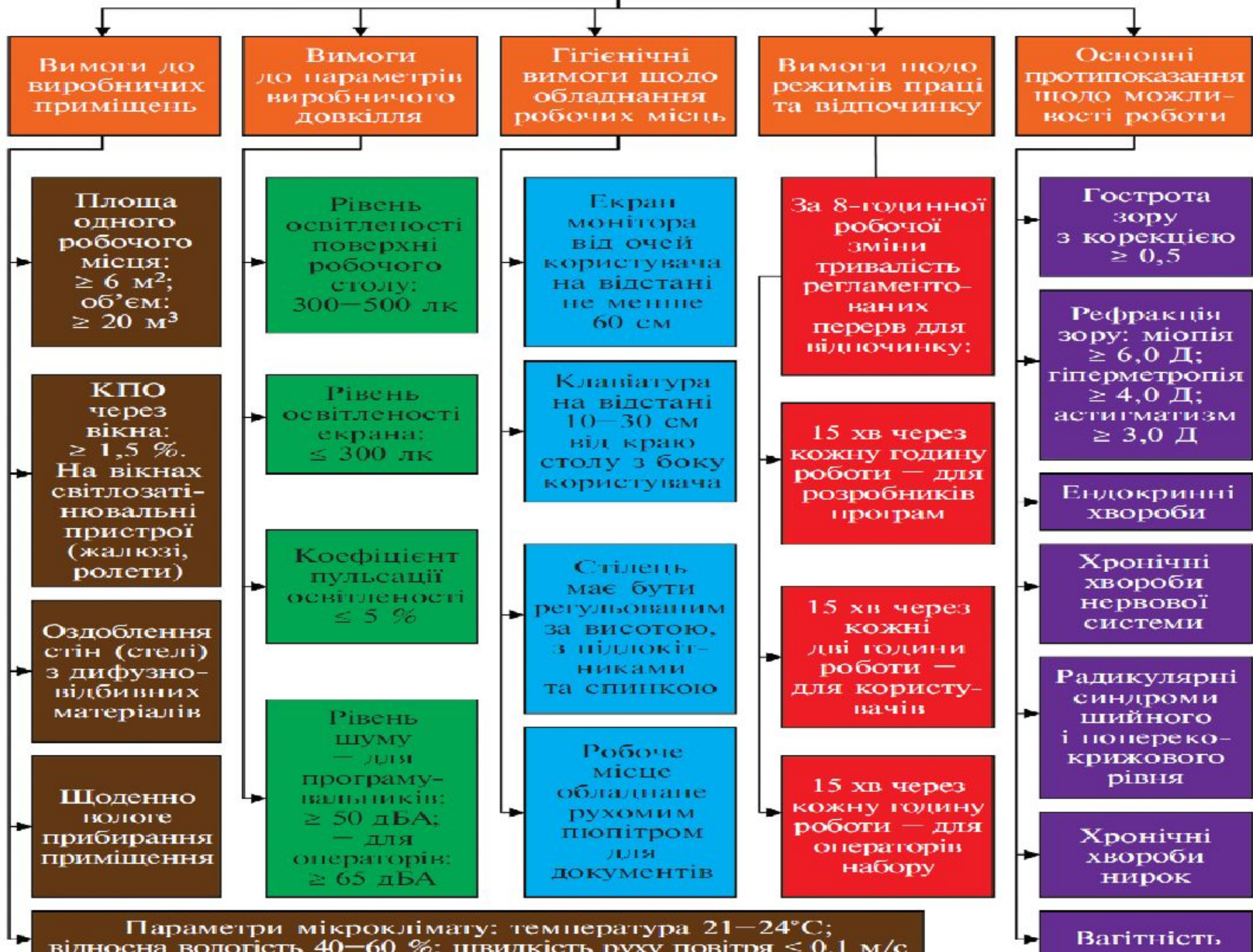
Оплачувані  
перерви  
санітарно-  
оздоровчого  
призначення

Додаткова  
оплачувана  
відпустка

Пільгова  
пенсія

За кошти  
роботодавця  
згідно  
з колективним  
договором  
(угодою,  
трудоим  
договором)

# Санітарні правила і норми роботи на ПК





# Гігієнічні вимоги до планування, благоустрою, устаткуванню дитячих дошкільних установ і шкіл

- Основними гігієнічними принципами проектування дитячих дошкільних закладів є:
  - - дотримання групової ізоляції;
  - - створення сприятливого повітряно-теплогового режиму;
  - - забезпечення оптимального освітлення й інсоляції;
  - - забезпечення умов для рухової активності дітей;
  - - створення умов для організації раціонального харчування;
  - - об'єднання приміщень за функціональним призначенням.



# Основними гігієнічними принципами проектування загальноосвітніх шкіл є:

- - забезпечення сприятливих умов для навчально-виховного процесу;
- - забезпечення оптимального світлового режиму;
- - створення умов для фізичного виховання;
- - створення умов для роботи груп продовженого дня;
- - забезпечення умов для організації раціонального харчування учнів;
- - створення умов для відпочинку дітей та підлітків;
- - створення умов для організації культурно-масової роботи.





# Основні приміщення дитячого дошкільного закладу

Основні приміщення дитячого дошкільного закладу

| <i>Приміщення</i>   | <i>Площа, м</i> | <i>Приміщення</i>                          | <i>Площа, м</i> |
|---|-----------------|--|-----------------|
| Приміщення для молодшої ясельної (15 дітей), середньої і старшої (20 дітей) ясельної груп |                 | Приміщення для дошкільної групи (25 дітей) |                 |
| Приймальня  | 18,0            | Роздягальня                                | 18,0            |
| Ігрова  | 50,0            | Групова                                    | 50,0            |
| Спальня   | 36,0            | Спальня                                    | 50,0            |
| Вбиральня   | 12,0            | Вбиральня                                  | 16,0            |
| Буфетна-мийна   | 3,0             | Буфетна-мийна                              | 3,0             |



- У складі шкільних будівель мають бути передбачені 3 групи приміщень :
- основні (навчальні кабінети, класні кімнати, лабораторії, навчальні майстерні, спортивний зал),
- допоміжні (бібліотека, рекреаційні приміщення, їдальня, буфет, актовий зал, комори, складські приміщення, туалети та ін.)
- службові (кабінети для адміністрації, вчительські, медичний кабінет та ін.) приміщення.



# Вимоги до класної кімнати

- Найкраща форма класної кімнати — прямокутна (глибина 6—6,3 м, довжина — 8—8,4 м) із співвідношенням глибини до ширини 3:4.
- Відстань від першого ряду парт до дошки має складати 1,6—2 м, висота стелі — 3—3,5 м. Розміщення вікон — лівобічне, кут розгляду (кут між лінією погляду і площиною класної дошки в горизонтальній площині) має бути не меншим як  $30^{\circ}$  —  $35^{\circ}$ .



# 4. Природне та штучне освітлення. Організація і вимоги до зорової роботи учнів



# Нормативи штучного освітлення дитячих закладів

## Нормативи штучного освітлення дитячих закладів

| <i>Приміщення</i>   | <i>Освітленість, лк</i>   |                            |
|---|---------------------------|----------------------------|
|   | <i>Лампи розжарювання</i> | <i>Люмінесцентні лампи</i> |
| Групові, гральні, кімнати для музичних занять, приймальня, роздягальня в дошкільному дитячому закладі | 150                       | 200                        |
| Спальні в дошкільному дитячому закладі  | 50                        | 75                         |
| Класи, навчальні кабінети, аудиторії, лабораторії, майстерні шкіл та профтехучилищ                    | 200                       | 300                        |
| Кабінети креслення та малювання   | 300                       | 500                        |
| Спортивні та актові зали  | 150                       | 200                        |
| Рекреаційні приміщення  | 100                       | 150                        |



# 5. Повітряно-тепловий режим



# Показники температурного режиму

**Температура повітря в приміщеннях дошкільних закладів і загальноосвітніх шкіл у кліматогеографічних умовах України**

| <i>Приміщення</i>  | <i>Температура, °С</i> | <i>Приміщення</i>                               | <i>Температура, °С</i> |
|--|------------------------|---|------------------------|
| Спальня ясельної групи                                   | 21                     | Службово-побутові приміщення                    | 20                     |
| Спальня дошкільної групи                                 | 19                     | Класні кімнати, навчальні кабінети, лабораторії | 18                     |
| Групові та роздягальні дошкільних груп                   | 20—21                  | Спортивні зали                                  | 15                     |
| Гральні та приймальні молодшої ясельної групи            | 23                     | Актовий зал                                     | 18                     |
| Гральні та приймальні середньої та старшої ясельної груп | 22                     | Рекреаційні приміщення                          | 16                     |
| Туалети ясельної групи                                   | 22                     | Вчительська, адміністративні приміщення         | 18                     |
| Туалети дошкільної групи                                 | 21                     | Роздягальні при спортивному залі                | 20                     |
| Зали для гімнастичних занять                             | 20                     | Туалети   | 18                     |
| Медичні кабінети   | 23                     | Вестибуль                                       | 19                     |



# 6. Вентиляція та опалення



# 7. Водопостачання та каналізація



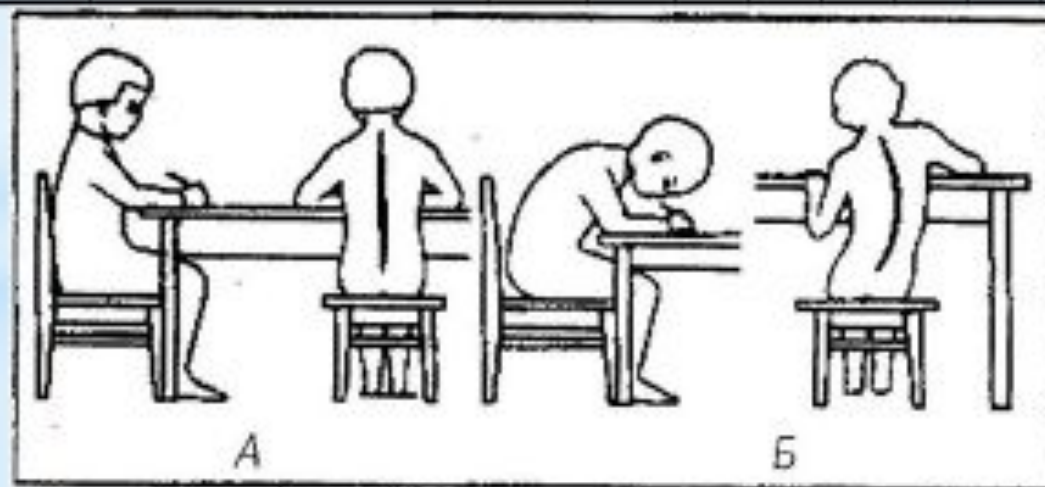


# 8. Обладнання основних приміщень



## Розміри шкільних меблів

| Ростова група | Група меблів і колір маркування | клас |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |   |
|---------------|---------------------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|---|
|               |                                 | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |   |
| до 115        | <b>1</b> <b>оранжевий</b>       | +    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |   |
| до 130        | <b>2</b> <b>фіолетовий</b>      | +    | + | + |   |   |   |   |   |   |    |    |   |
| 130-145       | <b>3</b> <b>жовтий</b>          |      | + | + | + | + | + |   |   |   |    |    |   |
| 146-160       | <b>4</b> <b>червоний</b>        |      |   |   | + | + | + | + | + | + | +  | +  | + |
| 161-175       | <b>5</b> <b>зелений</b>         |      |   |   |   |   |   |   | + | + | +  | +  | + |
| 175           | <b>6</b> <b>блакитний</b>       |      |   |   |   |   |   |   |   |   | +  | +  | + |



А – правильна поза,

Б – неправильна поза

# Гігієнічні вимоги до обладнання дитячих закладів

Основні розміри парт, столів і стільців для дітей шкільного віку

| <i>Група меблів</i> | <i>Довжина тіла, см</i> | <i>Висота заднього краю кришки столу над підлогою, см</i> | <i>Висота сидіння над підлогою, см</i> | <i>Колір маркірування</i> |
|---------------------|-------------------------|---|--|---------------------------|
| А                   | До 130                  | 54  | 32                                     | Жовтий                    |
| Б                   | 130—145                 | 60  | 36                                     | Червоний                  |
| В                   | 145—160                 | 66  | 40                                     | Голубий                   |
| Г                   | 160—175                 | 72  | 44                                     | Зелений                   |
| Д                   | Понад 175               | 78  | 48                                     | Білий                     |



# Правильне:



# Неправильне:





# 9. Організація навчально-виховного процесу





- **Контроль за навчальним розпорядком пов'язаний з визначенням часу занять у школі, тривалості уроків, перерв між ними та змінами, відповідності кількості уроків протягом року та тижня навчальному плану.**





**Тривалість перерв між уроками для учнів І класу повинна бути не менше 15 хвилин, для всіх інших – не менше 10 хвилин; великої перерви – 30 хвилин ( або дві по 20 хвилин: після 2-го та 3-го уроків)**

**При перебуванні учнів у групах продовженого дня прогулянка повинна бути не менше 1,5 години.**

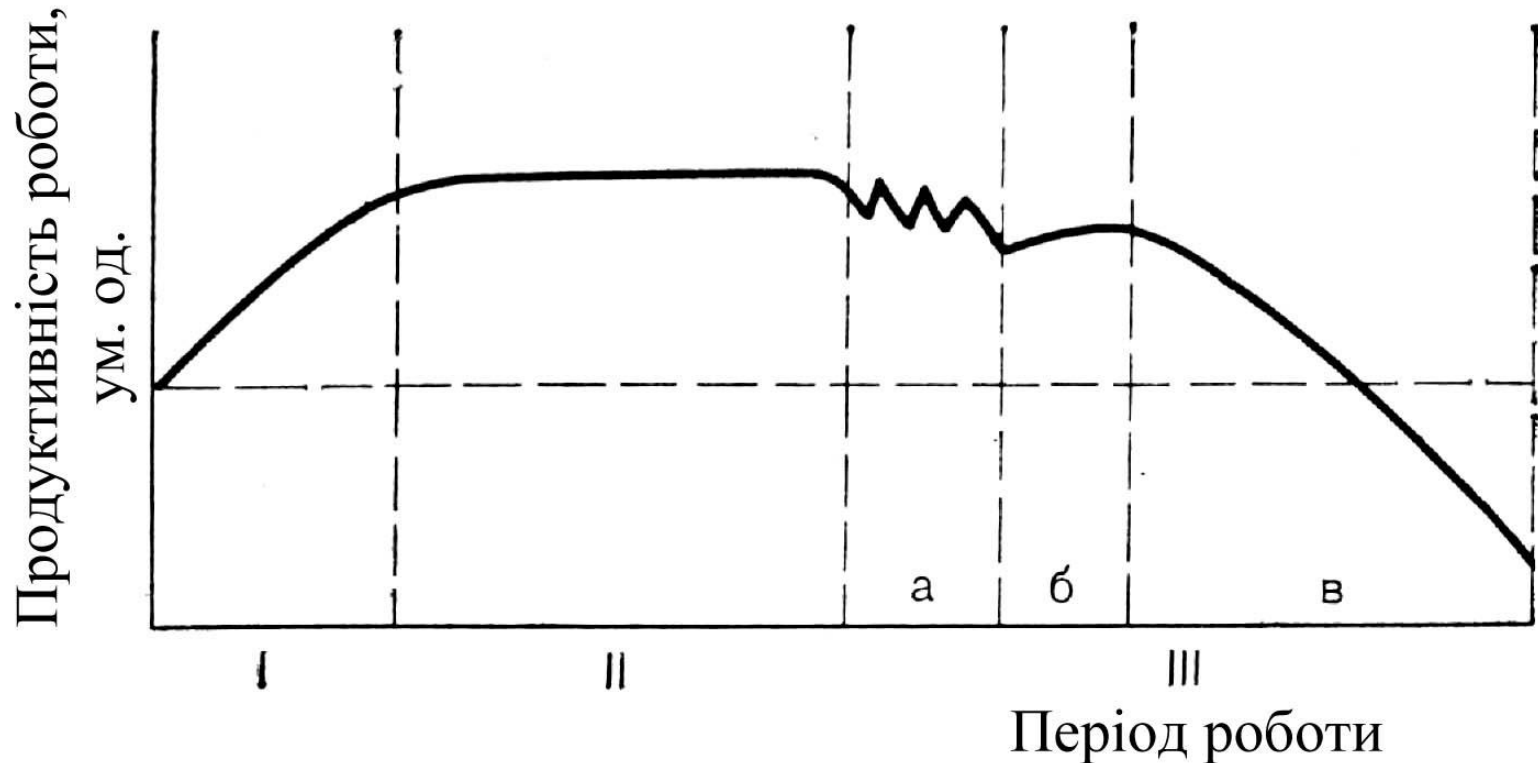
**Самопідготовку учням 2-4 класів слід розпочинати із 16 години.**

**Оздоровче фізичне виховання**





# Фізіологічна крива працездатності



(I – період утягнення в роботу; II – період високої стійкої працездатності, III – період зниження працездатності; а – зона неповної компенсації; б – зона кінцевого пориву; в – зона прогресивного падіння працездатності)

# 10. Організація харчування





# 11. Організація медичного обслуговування





# 12. Санітарно-гігієнічна освіта учнів, формування здорового способу життя, самообслуговування

