

# Гигиенические требования к организации обучения детей 6-летнего возраста

*Постановление Министерства  
здравоохранения Республики  
Беларусь от 24 ноября 2009 г. № 131*

С 4 января 2010 года вступило в действие Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 24 ноября 2009 г. № 131 «Об утверждении санитарных норм, правил и гигиенических нормативов «Гигиенические требования к организации обучения детей 6-летнего возраста» и признании утратившими силу Санитарных правил и норм № 12-79-98 «Санитарные правила и нормы организации обучения детей шестилетнего возраста».

## Гигиенические требования к...

- размещению

- оборудованию

- воздушно-тепловому режиму

- естественному и искусственному освещению

- санитарному состоянию помещений

- организации режима обучения и воспитания, питания и отдыха

# Функционально-планировочное решение размещения первых классов

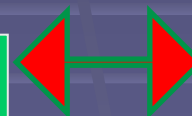
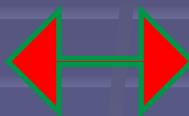
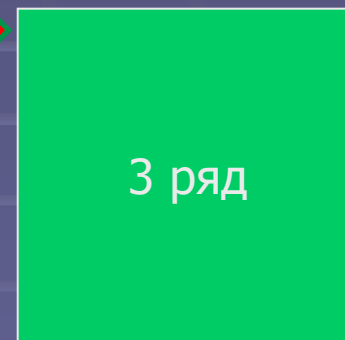
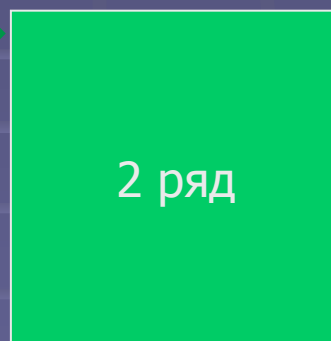
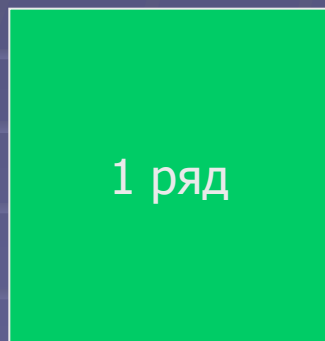
- *классное помещение;*
- *комната отдыха (спальня- игровая);*
- *ресурсный центр;*
- *раздевальная- гардеробная;*
- *помещения санузла (раздельные для мальчиков и девочек);*
- *рекреация.*

# ОСНОВНЫЕ РАЗМЕРЫ УЧЕНИЧЕСКОЙ МЕБЕЛИ

<i>Номер мебели</i>	<i>Цвет маркировки*</i>	<i>Рост учащегося, мм</i>	<i>Высота рабочей плоскости стола (парты), мм</i>	<i>Высота сидения, мм</i>
<i>1</i>	<i>оранжевый</i>	<i>от 1000 до 1150</i>	<i>460</i>	<i>260</i>
<i>2</i>	<i>фиолетовый</i>	<i>от 1150 до 1300</i>	<i>520</i>	<i>300</i>
<i>3</i>	<i>желтый</i>	<i>от 1300 до 1450</i>	<i>580</i>	<i>340</i>

# При расстановке ученической мебели должны соблюдаться следующие требования:

Toni



# ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ИГРОВОЙ ПЛОЩАДКИ

- 1. Игровое оборудование:  
теневого навеса со скамейками; качалка-балансир со спинкой;  
игровые комплексы.
- 2. Спортивное оборудование:  
шведская стенка; перекладина высокая;  
рукоход; бум; балансир качающийся;  
щиты для метания мяча; грибки для чехарды; ворота для подлезания.

■

# НОРМИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИСКУССТВЕННОЙ ОСВЕЩЕННОСТИ ПОМЕЩЕНИЙ

№ n/n	Наименование помещений	Плоскость (Г- горизонтальная, В- вертикальная) нормирования освещенности, высота плоскости над полом, м	Искусственная освещенность рабочих поверхностей при общем освещении (лк)	
			лампы накаливания	лампы люминесцен- тные
1.	Класс	Г – 0,8	200	400
2.	Комната отдыха (спальня-игровая)	Г – 0,5	150	300
3.	Спальня*	Г – 0,5	75	150
4.	Раздевальная- гардеробная	пол	150	300



# ОПТИМАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ МИКРОКЛИМАТА

№ п/п	Показатели Микроклимата	Холодный период года
1.	<i>Температура воздуха (°C):</i>	
	<i>Классное помещение</i>	<b>+19 - +21</b>
	<i>комната отдыха (спальня-игровая)</i>	<b>+19 - +21</b>
2.	<i>Относительная влажность (%)</i>	<i>30-50</i>
3.	<i>Скорость движения воздуха (м/сек)</i>	<i>0,1-0,15</i>
4.	<i>Перепад между температурой воздуха помещений и стен (°C)</i>	<i>Не более 6</i>
5.	<i>Перепад между температурой воздуха помещений и пола (°C)</i>	<i>2</i>

# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- *Наполняемость первых классов не должна превышать 20 учащихся;*
- *Образовательный процесс должен осуществляться в режиме шестидневной школьной недели;*
- *Уроки должны проводиться только в первую смену;*
- *Максимально допустимая учебная нагрузка на одного учащегося не должна превышать 22 часа в неделю;*
- *В сентябре в рамках общего количества учебных часов проводятся уроки по изучению курса «Введение в школьную жизнь» и уроки по учебным предметам «Физическая культура и здоровье», «Музыка»;*

# РАНГОВАЯ ШКАЛА ТРУДНОСТИ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ



<i>№ n/n</i>	<i>Название учебного предмета</i>	<i>Оценка в баллах</i>
<i>1.</i>	<i>Математика</i>	<i>10</i>
<i>2.</i>	<i>Белорусский (русский) язык в общеобразовательном учреждении с русским (белорусским) языком обучения</i>	<i>9</i>
<i>3.</i>	<i>Русский (белорусский) язык в общеобразовательном учреждении с русским (белорусским) языком обучения</i>	<i>8</i>
<i>4.</i>	<i>Белорусская (русская) литература в общеобразовательном учреждении с русским (белорусским) языком обучения</i>	<i>7</i>
<i>5.</i>	<i>Русская (белорусская) литература в общеобразовательном учреждении с русским (белорусским) языком обучения</i>	<i>6</i>
<i>6.</i>	<i>Человек и мир</i>	<i>5</i>
<i>7.</i>	<i>Физическая культура и здоровье</i>	<i>4</i>
<i>8.</i>	<i>Трудовое обучение</i>	<i>3</i>
<i>9.</i>	<i>Изобразительное искусство</i>	<i>2</i>
<i>10.</i>	<i>Музыка</i>	<i>1</i>

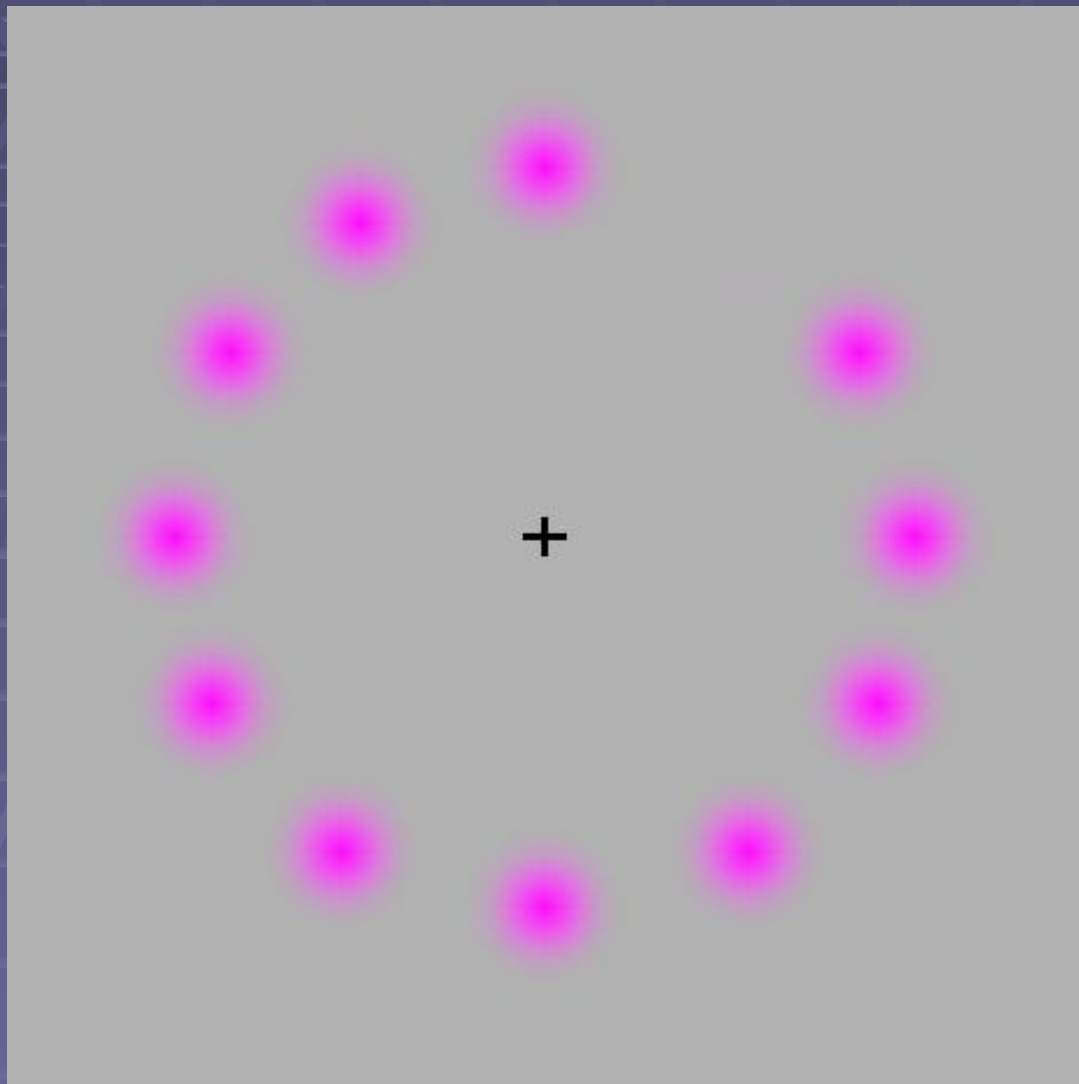
# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА

<i>№</i>	<i>Гигиенические характеристики урока</i>	<i>Гигиеническая норма</i>
<i>1.</i>	<i>Плотность урока</i>	<i>не менее 60% и не более 80% от продолжительности урока</i>
<i>2.</i>	<i>Количество видов учебной деятельности</i>	<i>не менее 3-х</i>
<i>3.</i>	<i>Средняя продолжительность одного вида учебной деятельности</i>	<i>не более 10 мин.</i>
<i>4.</i>	<i>Количество используемых методов преподавания</i>	<i>не менее 3-х</i>
<i>5.</i>	<i>Чередование методов и приемов преподавания</i>	<i>не реже чем через 10 мин.</i>
<i>6.</i>	<i>Наличие эмоциональных разрядок</i>	<i>2-3</i>
<i>7.</i>	<i>Чередование позы</i>	<i>поза чередуется в соответствии с видом работы</i>
<i>8.</i>	<i>Наличие, содержание и продолжительность физкультурных минуток</i>	<i>легкие упражнения продолжительностью 3-4 мин.</i>
<i>9.</i>	<i>Психологический климат</i>	<i>преобладание положительных эмоций</i>
<i>10.</i>	<i>Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности</i>	<i>не ранее 30 мин. от начала урока</i>

**Физминутка** – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе урока? На эти вопросы должен ответить учитель прежде, чем предложить детям проведение физминутки.



Смотри только на крест.  
Через какое-то время бегущий кружок будет зелёным!



Если и дальше продолжать  
смотреть на крест, то  
вскоре все лиловые кружки  
исчезнут, останется только  
бегущий зелёный...  
...который на самом деле  
лиловый :)



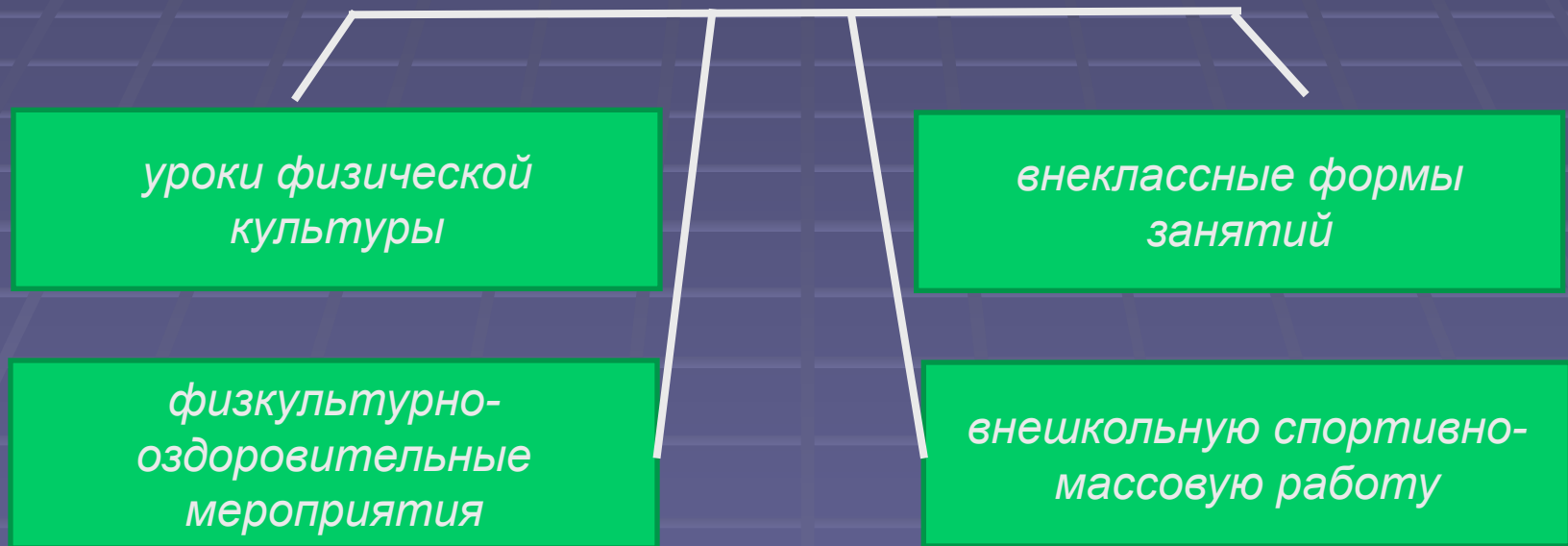
## На что способен наш мозг!

Читайте текст до конца, не обращая внимание на то, что он как-то не так выглядит...

Из исследований английских учёных  
следует, что совершенно верно в  
каком-либо слове буквы в слове,  
самое главное, что первая и последняя  
буквы должны стоять на своих местах.  
Остальное может быть перемешано и ты  
сможешь это прочитать.  
Потому что мы читаем слово целиком,  
а не буква за буквой.

# Физическая культура

- должна обеспечиваться системой взаимосвязанных организационных форм физического воспитания, которая включает:





# МОТОРНАЯ ПЛОТНОСТЬ УРОКА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

<i>№ n/n</i>	<i>Тип урока</i>	<i>Моторная плотность</i>
1.	<i>Вводный урок</i>	<i>10% - 40%</i>
2.	<i>Урок ознакомления с новым материалом</i>	<i>20% - 40%</i>
3.	<i>Урок разучивания нового материала</i>	<i>30% - 50%</i>
4.	<i>Урок закрепления и совершенствования нового материала</i>	<i>50% - 80%</i>
5.	<i>Контрольный урок</i>	<i>40% - 50%</i>
6.	<i>Комбинированный урок</i>	<i>40% - 60%</i>
7.	<i>Сюжетные уроки (сказка, путешествие ...), урок-соревнование</i>	<i>30% - 60%</i>
8.	<i>Урок - круговая тренировка</i>	<i>50% - 80%</i>

# ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕШНИХ ПРИЗНАКОВ УТОМЛЕНИЯ

<i>№ n/n</i>	<i>Внешние признаки утомления</i>	<i>Небольшое</i>	<i>Среднее</i>	<i>Переутомление</i>
<i>1.</i>	<i>Окраска кожи</i>	<i>Легкая гиперемия</i>	<i>Значительная гиперемия</i>	<i>Побледнение или синюшность</i>
<i>2.</i>	<i>Потливость</i>	<i>Незначительная</i>	<i>Большая</i>	<i>Чрезмерная</i>
<i>3.</i>	<i>Выражение лица</i>	<i>Спокойное</i>	<i>напряженное</i>	<i>Страдальческое</i>
<i>4.</i>	<i>Характер дыхания</i>	<i>Учащенное, ровное</i>	<i>Учащенное, периодические глубокие вдохи и выдохи</i>	<i>Резкое учащенное, поверхностное и аритмичное</i>
<i>5.</i>	<i>Координация движений, внимания</i>	<i>Четкое, бодрое выполнение команд</i>	<i>Неуверенные движения, покачивания, нечеткое выполнение заданий</i>	<i>Дрожание конечностей, частые покачивания, отставание в ходьбе от группы</i>
<i>6.</i>	<i>Жалобы</i>	<i>Нет</i>	<i>На усталость, боль в мышцах, сердцебиение</i>	<i>На головокружение, головную боль, шум в ушах, тошноту, слабость</i>

# ПРИМЕРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ УЧАЩИХСЯ ПЕРВОГО КЛАССА

8.00 – 8.30	<i>Сбор учащихся. Гимнастика до начала уроков.</i>
8.30 – 9.05	<i>Первый урок.</i>
9.05 – 9.25	<i>Перемена.</i>
9.25 – 10.00	<i>Второй урок.</i>
10.00 – 10.20	<i>Перемена. Завтрак.</i>
10.20 – 10.55	<i>Третий урок.</i>
10.55 – 11.15	<i>Перемена. Динамическая пауза.</i>
11.15 – 11.50	<i>Четвертый урок.</i>
11.50 – 13.00	<i>Подготовка к прогулке. Прогулка на открытом воздухе. Подвижные игры. Спортивный час.</i>
13.00 – 13.30	<i>Подготовка к обеду. Обед.</i>
13.30 – 15.30	<i>Дневной сон.</i>
15.30 – 15.40	<i>Подъем. Уборка постели. Туалет.</i>
15.40 – 16.10	<i>Занятия по интересам.</i>
16.10 – 16.25	<i>Подготовка к полднику. Полдник.</i>
16.25 – 16.55	<i>Занятия в кружках, занятия по интересам.</i>
16.55 – 18.30	<i>Подготовка к прогулке. Прогулка на открытом воздухе.</i>



# РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ОБЪЕМ (МАССА) БЛЮД ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПЕРВОГО КЛАССА

<i>Наименование блюда</i>	<i>Объем (масса) порции (мл, г)</i>
<b>Завтрак:</b>	
<i>каша (овощное блюдо)</i>	<i>180-200</i>
<i>яичное (творожное, мясное, рыбное) блюдо</i>	<i>70-80</i>
<i>кофейный напиток (какао, чай)</i>	<i>180-200</i>
<b>Обед:</b>	
<i>салат</i>	<i>40-60</i>
<i>первое блюдо</i>	<i>200</i>
<i>блюдо из мяса, птицы, рыбы</i>	<i>60-80</i>
<i>гарнир</i>	<i>130-150</i>
<i>третье блюдо</i>	<i>180-200</i>
<b>Полдник:</b>	
<i>молоко (кефир), сок</i>	<i>150-200</i>
<i>булочка/печенье</i>	<i>70-100/30</i>
<i>фрукты</i>	<i>140-180</i>
<i>Хлеб на весь день: пшеничный, ржаной</i>	<i>90, 90</i>



# ТРЕБОВАНИЯ К ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ОБУЧЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ

Гигиеническое обучение и воспитание учащихся должно включать:

- гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (гигиена тела, гигиена полости рта, гигиена труда и отдыха, профилактика инфекционных заболеваний);
- питание и здоровье;
- основы личной безопасности и профилактика травматизма, вызов службы спасения (101), милиции (102), скорой медицинской помощи (103).

# *Педагогические и медицинские работники должны требовать от учащихся*

- выполнения санитарно-противоэпидемического режима,
- поддержания чистоты помещений учреждения образования и земельного участка, на котором оно расположено,
- опрятности одежды и обуви,
- правильного гигиенического поведения.

# Факторы, влияющие на здоровье учащихся





Здоровье нельзя улучшить,  
его можно только сберечь!

Берегите себя и своих учеников!

