

Педагогические и гигиенические требования к организации учебной деятельности младших школьников

требования СанПиН 2.4.2.2821-10

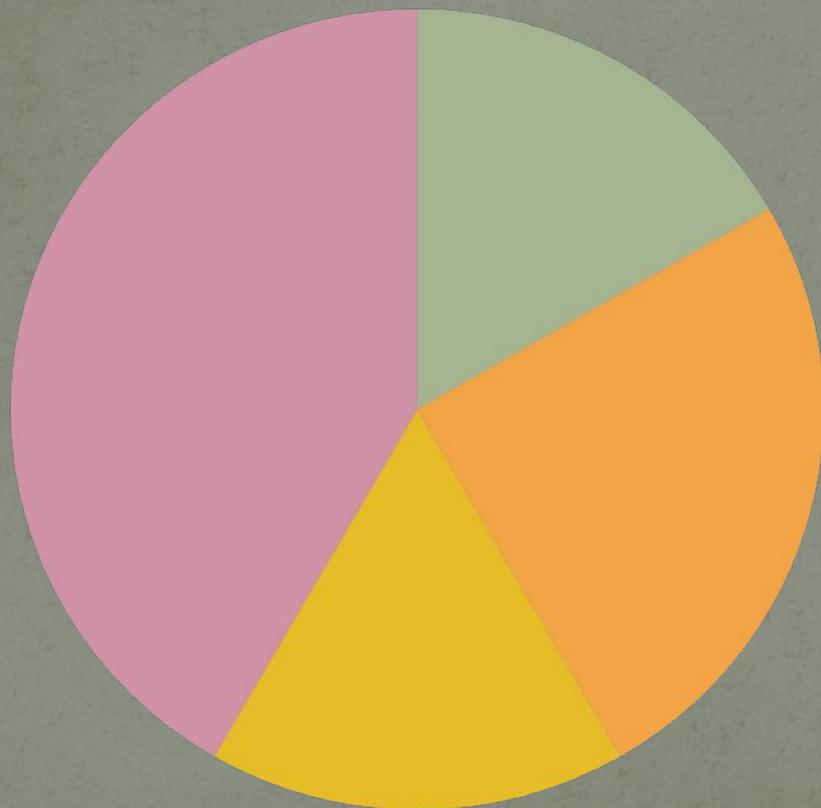
"Санитарно-эпидемиологические требования к
условиям и организации обучения в
общеобразовательных учреждениях"
(с изменениями на 10 июня 2016 года)

Введение

- Тема здоровья и образования очень актуальна в наше время, т.к. наши нынешние или будущие дети обязательно будут ходить в школу и получать не только знания, а возможно, если мы не позаботимся об этом сейчас, кучу болезней, начиная с близорукости и заканчивая гастритом. Ситуация, в принципе, ясна: с каждым годом здоровье каждого нового поколения становится все хуже и хуже, хотя уже кое-кто пытается это наладить, и у кого-то это действительно получается, но в целом по России обстановка не улучшается.

Немного статистики

Заболевания



- Сердечно-сосудистые
- Пищеварительные
- Ухудшение слуха и зрения
- Эндокринной системы

*подробности в приложении

Требования к режиму образовательной деятельности

В 1-е классы принимают детей 7-8-го года жизни. Прием детей осуществляют при достижении возраста не менее 6 лет 6 месяцев. Учебные занятия начинаются не ранее 8 часов. Недельная нагрузка распределяется в течение учебной недели, объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- Для обучающихся 1-х классов - не более 4 уроков и 1 день в неделю - не более 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- Для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-ти дневной учебной недели.

Наполняемость классов, не должна превышать **25 чел.**

В сетке расписания уроки чередуют по степени сложности:

- Для обучающихся I ступени основные предметы (математика, русский и иностранный язык, окружающий мир, информатика) чередуется с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры.
- Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2 уроке; 2 - 4 классов - 2 - 3 уроках. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4 уроках, но не более одной в день. Структура урока должна быть дробной – включать несколько видов деятельности (плотность урока должна составлять не более 80%).

Требования к режиму образовательной деятельности. Обучение в 1-м классе

- ✓ Учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- ✓ Использование "ступенчатого" режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока по 45 минут каждый);
- ✓ Рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- ✓ Для посещающих группу продленного дня, необходима организация дневного сна (не менее 1 часа), 3-х разового питания и прогулок; (Приложение 6 к СанПиН 2.4.2.2821-10)
- ✓ Обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий; дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

Требования к режиму образовательной деятельности.

Продолжительность урока не должна превышать 45 минут. В течение недели должен быть облегченный учебный день в четверг или пятницу.

Наибольший объем учебной нагрузки в течение недели должен приходиться на вторник и (или) среду.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 20 - 30 минут.

На уроках следует проводить: физкультминутки и гимнастики различных видов. (Гимнастики для глаз; Пальчиковые гимнастики; Физкультурные минутки; Дыхательные гимнастики; Точечный массаж.)



Различные виды учебной деятельности во время урока сменяют друг друга (за исключением контрольных работ).

Непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности в 1 - 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут. 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.

Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25 - 35 см у обучающихся 1 - 4 классов. Работа с техническими средствами обучения составляет 10-15 минут.



Требования к внеурочной деятельности

Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п. Продолжительностью не более 50 минут в день для обучающихся 1 - 2 классов. Кружковая работа должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями. Для организации различных видов деятельности занимают общешкольные помещения: читальный, актовый и спортивный залы, библиотека, а также помещения близко расположенных домов культуры, центры детского досуга, спортивные сооружения, стадионы.



Требования к зданию

Архитектурно-планировочные решения здания должны обеспечивать:

- выделение в отдельный блок учебных помещений начальных классов;
- расположение рекреационных помещений вблизи к учебным помещениям;
- размещение на верхних этажах (выше третьего этажа) кабинеты для обучающихся 8 - 11 классов, административно-хозяйственных помещений;

*Ранее построенные здания ОУ эксплуатируются в соответствии с проектом.

Не допускается использование цокольных этажей и подвальных помещений под учебные помещения, кабинеты, лаборатории, учебные мастерские, помещения медицинского назначения, спортивные, танцевальные и актовые залы.

- ❖ Вместимость вновь строящихся или реконструируемых ОУ должна быть рассчитана для обучения только в одну смену.
- ❖ Входы в здание могут быть оборудованы тамбурами или воздушными и воздушно-тепловыми завесами, в соответствии с требованиями строительных норм и правил.
- ❖ Гардеробы размещаются на 1 этаже с оборудованием мест для каждого класса. В существующих зданиях возможно оборудования их индивидуальными шкафчиками. В учреждениях, расположенных в сельской местности допускается устраивать гардеробы в учебных помещениях(в классах не более 10 человек)



Требования к зданию

Обучающиеся начальной школы должны обучаться в закрепленных за каждым классом учебных помещениях.

Рекомендуется учебные помещения для обучающихся:

1-х классов размещать не выше 2-го этажа

2 – 4-х классов - не выше 3-го этажа.

Площади учебных кабинетов(без учета дополнительной мебели):

- не менее 2,5 м² на 1 обучающегося при фронтальных формах занятий;

- не менее 3,5 м² на 1 обучающегося при организации групповых форм работы и индивидуальных занятий.

Площадь кабинетов информатики и других кабинетов, где используются ПК, должна

соответствовать гигиеническим требованиям к персональным ЭВМ и организации работы.



Спортивный зал рекомендуется размещать на 1-м этаже здания или в отдельно пристроенном здании (при размещении на 2-м этаже и выше требуется звуко- и виброизоляция).

Рекомендуемые площади спортивных залов 9,0 x 18,0 м, 12,0 x 24,0 м, 18,0 x 30,0 м. Высота спортивного зала должна составлять не менее 6,0 м.

При спортивных залах в существующих общеобразовательных учреждениях предусмотрены снарядные, раздевальные для мальчиков и девочек.

Рекомендуется оборудовать душевые, туалеты. При устройстве бассейнов в общеобразовательных учреждениях планировочные решения и его эксплуатация должны отвечать гигиеническим требованиям к устройству, эксплуатации плавательных бассейнов и качеству воды.



В ОУ предусмотрен набор помещений :

1. Столовые и буфеты, в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями;
2. Актный зал;
3. Библиотека
4. На первом этаже здания помещения медицинского назначения: кабинет врача, процедурный (прививочный) кабинет.
5. Отдельные кабинеты педагога-психолога и логопеда.

*В ОУ, расположенных в сельской местности, допускается организация медицинского обслуживания на фельдшерско-акушерских пунктах и амбулаториях.



На каждом этаже размещены туалеты для мальчиков и девочек, оборудованные кабинками с дверями. Для персонала выделяется отдельный санузел.

В санитарных узлах устанавливают педальные ведра, держатели для туалетной бумаги; рядом с умывальными раковинами размещают электрополотенце или приспособление для бумажного полотенца. Унитазы оборудуют сидениями, изготовленными из материалов, допускающих их обработку моющими и дезинфицирующими средствами.



Потолки и стены всех помещений должны быть гладкими.

Полы в учебных помещениях и кабинетах и рекреациях должны иметь дощатое,

паркетное, плиточное покрытие или линолеум. В случае использования плиточного

покрытия поверхность плитки должна быть матовой и шероховатой, не допускающей

скольжение. Полы туалетных и умывальных комнат рекомендуется выстилать керамической плиткой.

Полы во всех помещениях должны быть без щелей, дефектов и механических повреждений.

-Строительные и отделочные материалы должны быть безвредны для здоровья детей.

-В общеобразовательном учреждении не допускается проведение всех видов ремонтных работ в присутствии обучающихся.

-Светопроемы учебных помещений оборудуют регулируемыи солнцезащитными устройствами типа жалюзи или тканевыми шторами светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, мебели.

оборудованию помещений для детей с ОВЗ

- Для создания условий пребывания детей с ОВЗ предусматриваются мероприятия по созданию доступной (безбарьерной) среды, обеспечивающие свободное передвижение детей в зданиях и помещениях.
- В зданиях предусматриваются специальные устройства с ограждающими конструкциями со всех сторон, разноуровневые перила, пандусы, лифты, обеспечивающие передвижение обучающихся внутри здания; специально оборудованные санузлы, достаточные по ширине входы в учебные и другие помещения, одноуровневые полы во всех помещениях, отсутствие порогов.

Требования к естественному, искусственному освещению и инсоляции

Для обучающихся с нарушениями зрения учебные помещения и читальные залы оборудуются комбинированной системой общего искусственного и местного освещения. Суммарный уровень освещенности от общего и местного освещения должен составлять:

- для обучающихся с высокой степенью осложнений близорукости высокой степени дальнозоркостью – 1000 лк;
- для обучающихся с поражением сетчатки и зрительного нерва – 1000-1500 лк;
- для обучающихся со светобоязнью – не более 500 лк.

Для детей со светобоязнью над учебными столами предусматривается отдельное включение отдельных групп светильников общего освещения.

Требования к помещениям и оборудованию общеобразовательных организаций

- Учащийся должен быть обеспечен рабочим местом за партой в соответствии с его ростом. Для подбора мебели цветовая маркировка мебели

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

- Расстояние между рядами парт должно быть не менее 60 см.
- Расстояние между рядом парт и наружной продольной стеной должно быть не менее 50 см.
- Расстояние между рядом парт и внутренней продольной стеной (перегородкой) или шкафами, стоящими вдоль этой стены, должно быть не менее 50 см.
- Расстояние от последних парт до стены (перегородки), противоположной классной доске, должно быть не менее 70 см и не менее 100 см, если данная стена является наружной.
- Расстояние от демонстрационного стола до учебной доски должно быть не менее 100 см.
- Расстояние от первой парты до учебной доски должно быть не менее 240 см.
- Наибольшая удаленность последнего места учащегося от учебной доски не должна превышать 860 см.

Требования к помещениям и оборудованию общеобразовательных организаций

- ❖ Рассаживание учащихся следует производить с учетом их состояния здоровья. Часто болеющие должны сидеть как можно дальше от наружной стены. Для детей с нарушением слуха и зрения парты, независимо от их номера, ставят первыми, причем учащиеся с пониженной остротой зрения должны размещаться в первом ряду от окон. Для профилактики нарушений осанки рекомендуется не менее 2-х раз в год менять местами учащихся, сидящих в крайних рядах, не нарушая соответствия номера мебели их ростовой группе.
- ❖ В качестве источника информации о росте и состоянии здоровья учащихся рекомендуется использовать лист здоровья в классном журнале (заполняется медицинским работником учреждения), в котором для каждого учащегося отмечается необходимый номер мебели, а также рекомендации по рассаживанию
- ❖ Учебные доски должны быть: изготовлены из материалов, имеющих высокую адгезию с материалами, используемыми для письма; хорошо очищаться влажной губкой; износостойкими; иметь темно-зеленый цвет и антибликовое покрытие. Высота нижнего края учебной доски над полом составляет 80-90 см. Учебные доски оборудуются софитами, которые размещаются выше верхнего края доски на 0,3 м и 0,6 м – в сторону класса перед доской.

Требования к помещениям и оборудованию общеобразовательных организаций

Температура воздуха

В помещениях и кабинетах, кабинетах психолога и логопеда, лабораториях, актовом зале, столовой, рекреациях, библиотеке, вестибюле, гардеробе должна составлять 18 - 24 С;

в спортзале и комнатах для проведения секционных занятий, мастерских - 17 - 20 С;

спальне, игровых комнатах, помещениях подразделений дошкольного образования и пришкольного интерната - 20 - 24 С;

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

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

Продолжительность сквозного проветривания определяется погодными условиями, направлением и скоростью движения ветра, эффективностью отопительной системы.

Рекомендуемая продолжительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от температуры наружного воздуха

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

Береги здоровье смолоду

