

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

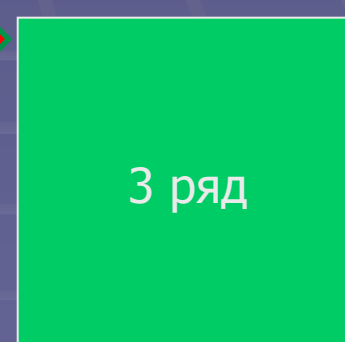
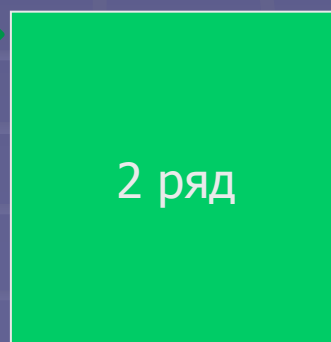
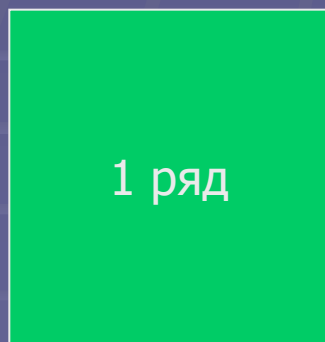
- *классное помещение;*
- *комната отдыха (спальня- игровая);*
- *ресурсный центр;*
- *раздевальная- гардеробная;*
- *помещения санузла (раздельные для мальчиков и девочек);*
- *рекреация.*

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> | +19 - +21 |
| | <i>комната отдыха (спальня-игровая)</i> | +19 - +21 |
| 2. | <i>Относительная влажность (%)</i> | 30-50 |
| 3. | <i>Скорость движения воздуха (м/сек)</i> | 0,1-0,15 |
| 4. | <i>Перепад между температурой воздуха помещений и стен (°C)</i> | Не более 6 |
| 5. | <i>Перепад между температурой воздуха помещений и пола (°C)</i> | 2 |

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> |

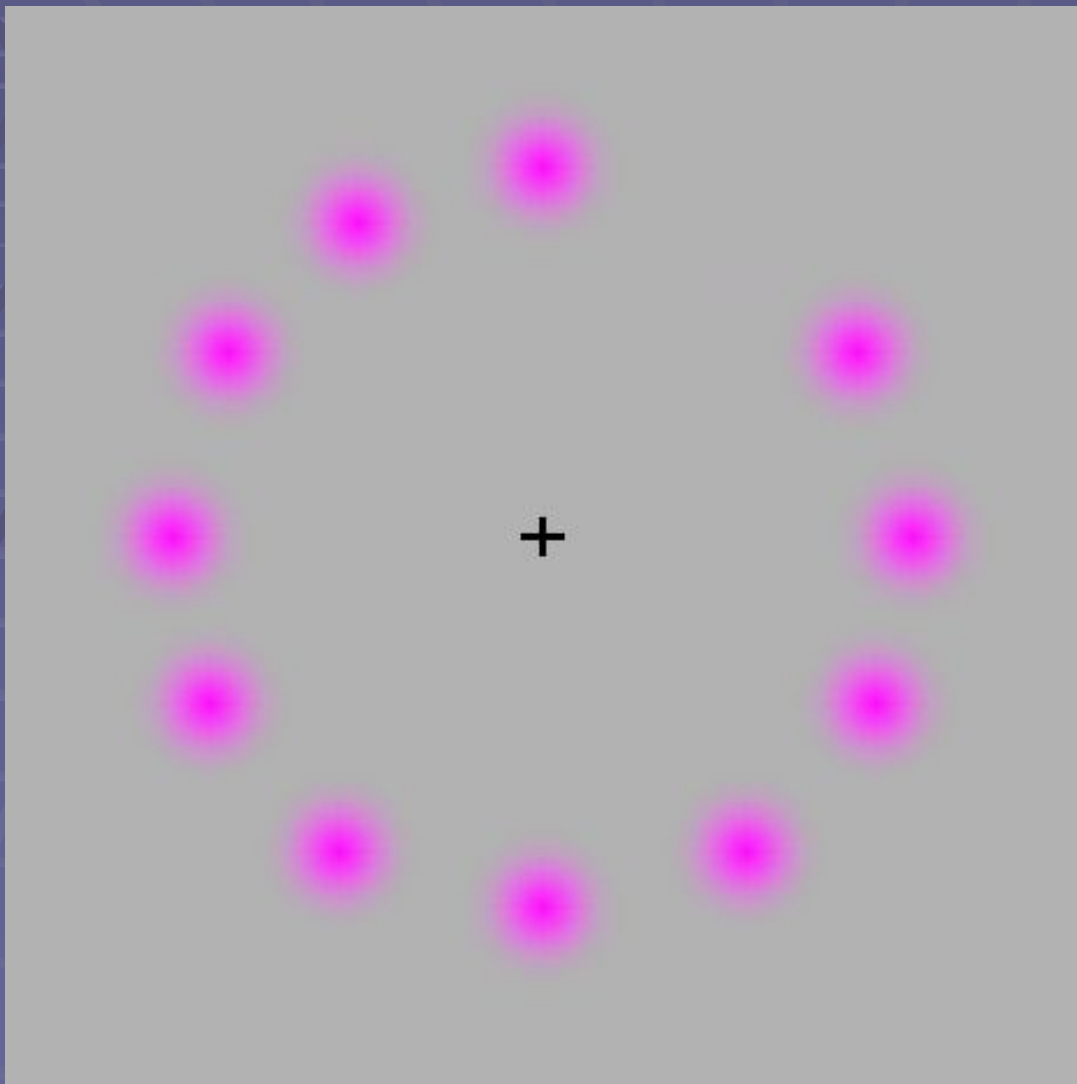
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА

| <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 :)

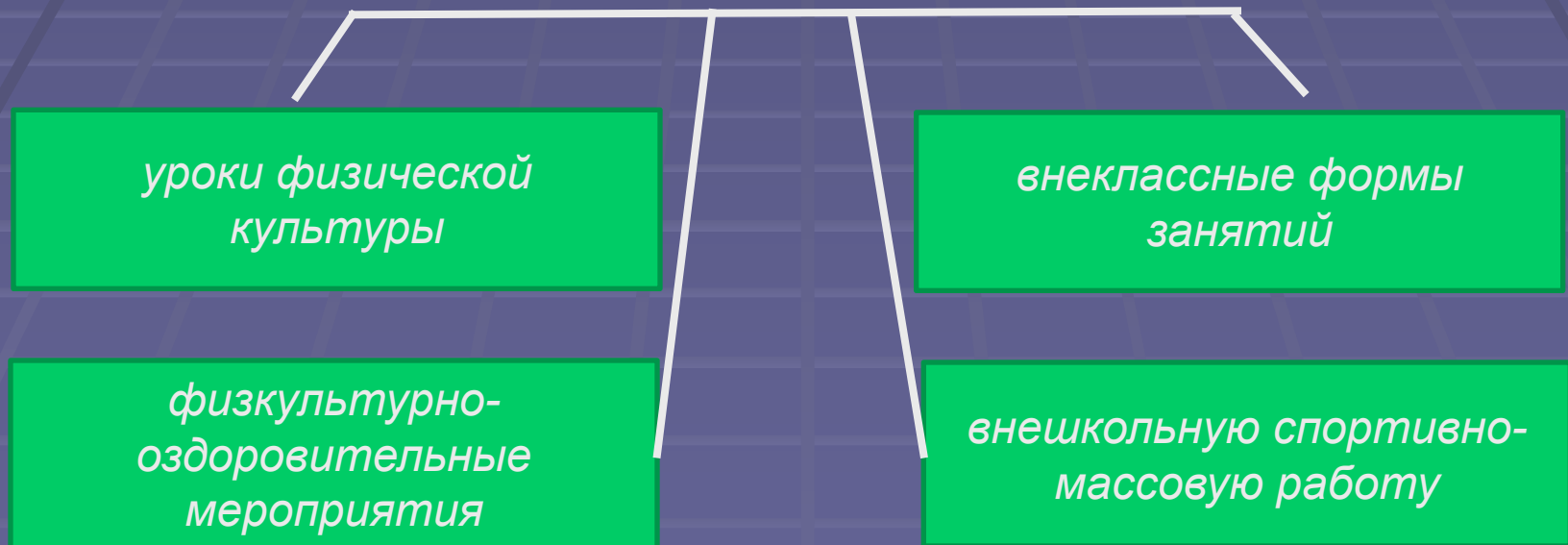
На что способен наш мозг!

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

Из исследнеовиай агнлйксиих унёычх
селудет, что сошвнерено вёс-рнаво в
ккаом пкоярде сотят бвкуы в совле,
смаое гавлоне, что перавя и псоленядя
бквуы длжны соттяь на свиох мсеатх.
Оталсьное мжеот бтыь ернуодй и ты
смжоешь зот порчтиать.
Птомуу-что мы читаем солво цлекиом,
а не бквуа за бквуой.

Физическая культура

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



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

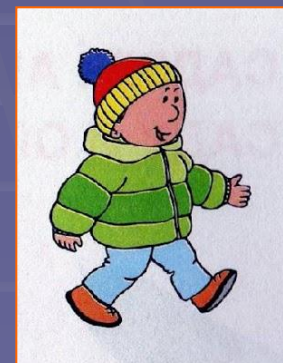
| <i>№ n/n</i> | <i>Тип урока</i> | <i>Моторная плотность</i> |
|------------------|--|-------------------------------|
| 1. | <i>Вводный урок</i> | <i>10% - 40%</i> |
| 2. | <i>Урок ознакомления с новым материалом</i> | <i>20% - 40%</i> |
| 3. | <i>Урок разучивания нового материала</i> | <i>30% - 50%</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> | Внешние признаки утомления | <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> |
|---|-------------------------------------|
| Завтрак: | |
| <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> |
| Обед: | |
| <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> |
| Полдник: | |
| <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!

