

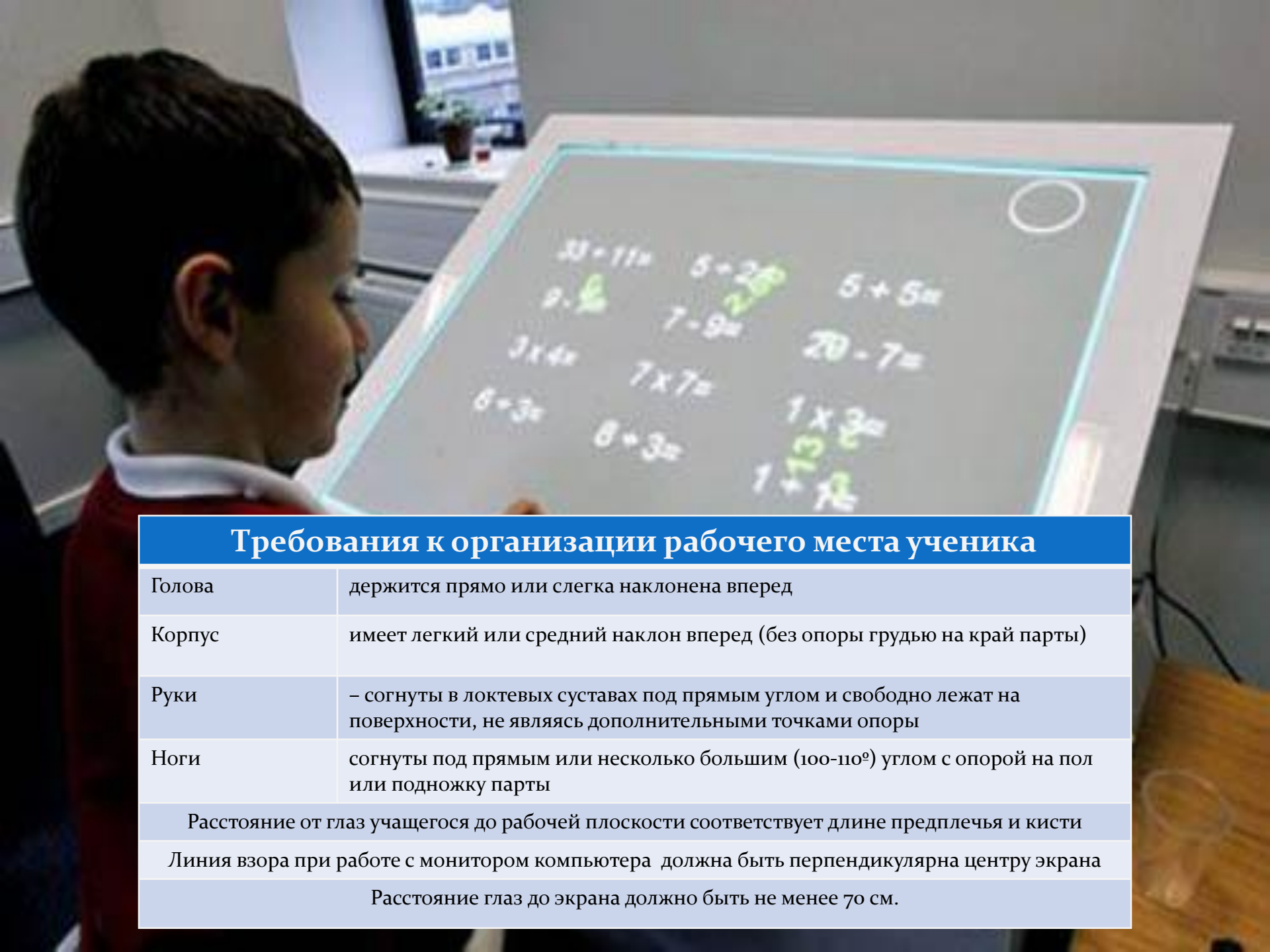
# Это должен знать каждый родитель

(требования СанПиНов)

СанПиН 2.4.2 1178-02 «Гигиенические  
требования к условиям обучения в  
общеобразовательных учреждениях»

# Требования к высоте ученической мебели

Рост ребенка(см)	Высота стола(см)	Высота стула(см)
100-115	46	26
115-130	52	30
130-145	58	34
145-160	64	38
160-170	70	42
170 и выше	76	46



## Требования к организации рабочего места ученика

Голова	держится прямо или слегка наклонена вперед
Корпус	имеет легкий или средний наклон вперед (без опоры грудью на край парты)
Руки	– согнуты в локтевых суставах под прямым углом и свободно лежат на поверхности, не являясь дополнительными точками опоры
Ноги	согнуты под прямым или несколько большим (100-110°) углом с опорой на пол или подножку парты

Расстояние от глаз учащегося до рабочей плоскости соответствует длине предплечья и кисти

Линия взора при работе с монитором компьютера должна быть перпендикулярна центру экрана

Расстояние глаз до экрана должно быть не менее 70 см.

# Воздушно-тепловой режим



Наружная температура воздуха, °С	Длительность проветривания, мин.
От +10 до +6	4-10
От +5 до 0	3-7
От 0 до -5	2-5
От -5 до -10	1-3
Ниже -10	1-1,5

Температуры воздуха помещениях (с обычным остеклением)  
в зависимости от сезона года °С

Зима	18-23
Весна	17-22
Осень	15-23

# Допустимая масса ученического портфеля

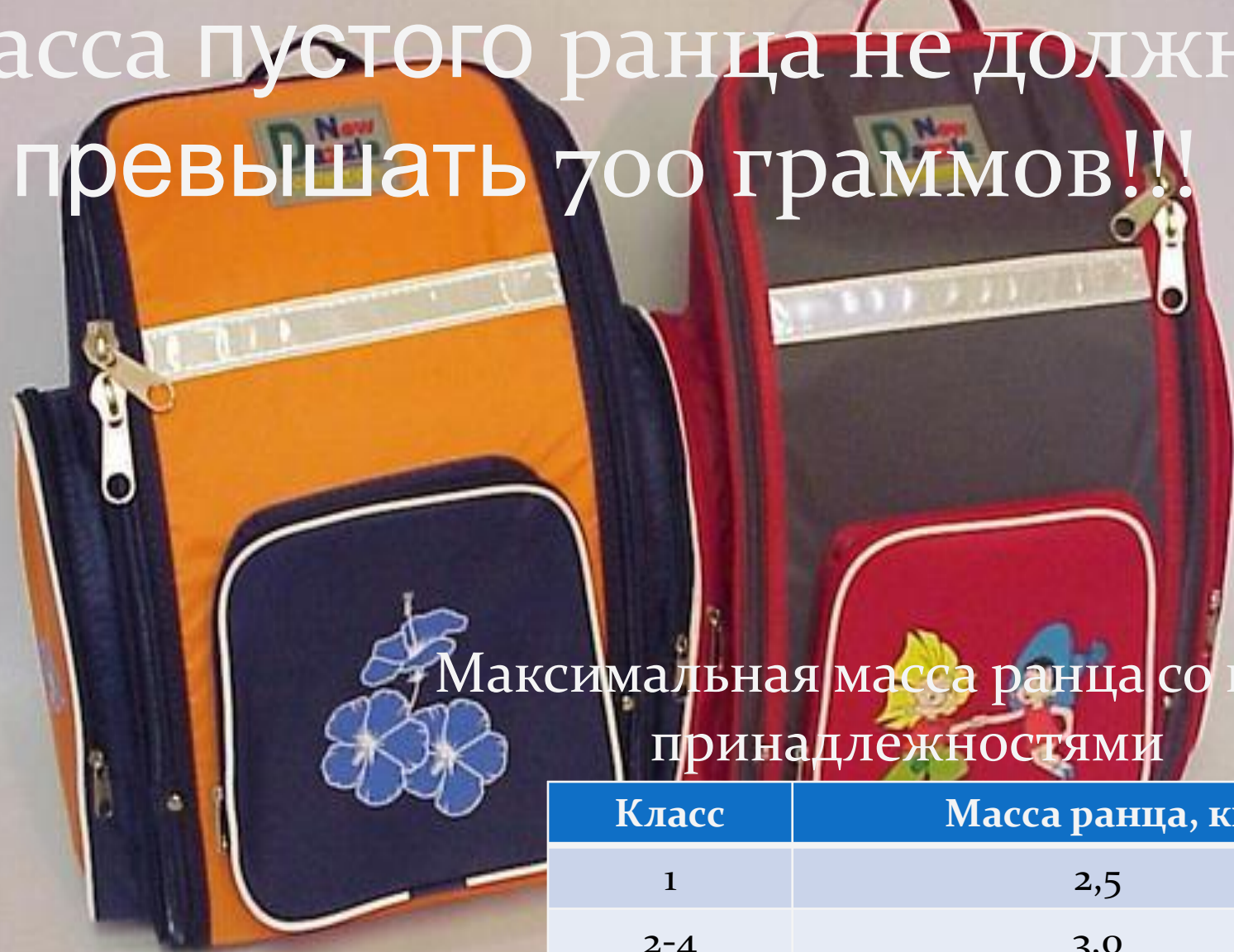
- СанПиН 2.4.7. 1166-02 «Гигиенические требования к учебным изданиям для общего и начального профессионального образования»

Максимальный вес 1 учебника

Класс	Вес (грамм)
1-4 классы	300
5-6 классы	400
7-9 классы	500
10-11 классы	600



Масса пустого ранца не должна превышать 700 граммов!!!



Максимальная масса ранца со всеми принадлежностями

Класс	Масса ранца, кг
1	2,5
2-4	3,0
5-6	3,7
7-9	4,5
10-11	до 5

# Школьные принадлежности



- Школьные учебники
- Канцелярские товары
- Дневник
- Тетради отдельные по каждому предмету

# Требования к сменной обуви

- Сменная обувь должна иметь фиксированный задник, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.
- Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части. Открытый носок в сменной обуви не допускается .





**Домашние задания даются обучающимся с учетом возможности их выполнения в следующих пределах**

<b>Класс</b>	<b>Время выполнения</b>
1 класс (второе полугодие)	до 1 часа
2 класс	до 1,5 часа
3-4 класс	до 2 часов
5-6 класс	до 2,5 часов
7-8 класс	до 3 часов
9-11 класс	до 4 часов

# Двигательная активность

- Урок физкультуры - основная форма и главное звено физического воспитания в школе.
- К урокам физкультуры учащихся допускают при наличии у них спортивной одежды и спортивной обуви. При организации занятий на открытом воздухе одежда и обувь должны соответствовать погодным условиям.
- Уроки физкультуры на открытом воздухе проводят при температуре воздуха до  $-15^{\circ}\text{C}$  при отсутствии сильного ветра
- Все учащиеся, посещающие школу, должны заниматься физическими упражнениями.