

**САНИТАРНО-  
ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ  
ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ  
И ОРГАНИЗАЦИИ  
ОБУЧЕНИЯ В  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Вводятся в действие с 01.09.2011.  
постановлением Главного  
государственного санитарного врача  
Российской Федерации от 29.12.2010.

№189

## v. Требования к помещениям и оборудованию общеобразовательных учреждений

- Основной вид ученической мебели (1-я ступень) - школьная парта;
- Маркировка - на видимой боковой поверхности стола и стула (круг или полоса);
- 1 и 3 ряд - 2 раза в год - менять местами;
- Конторки - позади последнего ряда столов или у стены, противоположной светонесущей
- Интерактивные доски, проекционный экран - равномерное освещение и отсутствие пятен повышенной яркости;
- Потолок - белый; стены - светлые тона желтого, бежевого, розового, зеленого, голубого;
- Мебель - цвет натурального дерева/ светло-зеленый

## 6. ТРЕБОВАНИЯ К ВОЗДУШНО-ТЕПЛОВОМУ РЕЖИМУ

- Спортзал, мастерские:  $17^{\circ}$  -  $20^{\circ}$  ;
- Учебные помещения, актовый зал, библиотека:  $18^{\circ}$  -  $20^{\circ}$  ;
- Внеучебное время/отсутствие детей: не  $<15^{\circ}$  ;
- Проветривание:

Кабинеты - на перемене; рекреации - на уроках;

До и после занятий - сквозное проветривание кабинетов; спортзал - 5-10 минут

# Х. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЖИМУ ОУ

- Прием в школу - не ранее 6,5 лет;
- Наполняемость классов - не более 25 человек;
- Гимназия - только в первую смену;
- Не более одной контрольной работы в день (2-4 уроки);
- Урок - 45 минут (1 класс - ступенчатый режим);
- Плотность учебной работы обучающихся на уроке - 60-80%;

# Х. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЖИМУ ОУ

Таблица 3

**Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки**

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	При 6-дневной неделе, не более	При 5-дневной неделе, не более
1	—	21
2—4	26	23
5	32	29
6	33	30
7	35	32
8—9	36	33
10—11	37	34

# Х. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЖИМУ ОУ

- Чередование видов деятельности: 1-4 кл. - 7-10 минут; 5-11 кл. - 10-15 минут;
- Упражнения для профилактики утомления глаз (после использования ТСО!!!);
- Упражнения для профилактики общего утомления;
- Двигательная активность: 3 урока физ-ры, физкультминутки, подвижные игры на переменах, динамический час (ГПД); внеклассные спортивные мероприятия, дни здоровья, спортивные секции и клубы;

# Х. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЖИМУ ОУ

- Практика: 12-13 лет - 2 часа, 14 лет и старше - 3 часа (отдых - каждые 45 минут - 15 минут);
- Объем домашних заданий: 2-3 кл. - 1,5 часа, 4-5 кл. - 2 часа, 6-8 кл. - 2,5 часа, 9-11 кл. - 3,5 часа;
- Вес комплекта учебных пособий: 1-2 кл. - 1,5 кг, 3-4 кл. - 2 кг, 5-6 кл. - 2,5 кг, 7-8 кл. - 3,5 кг, 9-11 кл. - 4 кг.;
- Вес ранца без учебников 1-4 кл. - не более 700 г; ширина лямок - 4 - 4,5 см

# Х. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЖИМУ ОУ

Таблица 5

## Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1—2	10	15	15	15	20	10
3—4	15	20	20	15	20	15
5—7	20	25	25	20	25	20
8—11	25	30	30	25	25	25