

# Новые санитарно- эпидемиологические правила

СанПиН 2.4.2.2821-10  
Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта  
2011 г.  
Регистрационный N 19993  
Вступают в силу с 1 сентября 2011 года

# Требования к воздушно-тепловому режиму

- Температура воздуха в зависимости от климатических условий в учебных 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 **17 - 20 С**;
- медицинских кабинетах, раздевальных комнатах
- спортивного зала - **20 - 22 С**.
- Во внеучебное время при отсутствии детей в помещениях общеобразовательного учреждения должна поддерживаться температура не ниже **15 С**.

# Проветривание

- 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 длительность сквозного проветривания приведена в таблице

## 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

# Уроки физической культуры и занятия спортивных секций

Необходимо во время занятий в зале открывать одно или два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха **выше плюс 5 С** и скорости движения ветра не более **2 м/с**.

- При более низкой температуре и большей скорости движения воздуха занятия в зале проводят при **открытых одной-трех фрамуг**.
- При температуре наружного воздуха **ниже минус 10 С** и скорости движения воздуха **более 7 м/с** сквозное проветривание зала проводится при отсутствии учащихся **1 - 1,5** минуты; в большие перемены и между сменами - **5 - 10** минут.
- При достижении температуры воздуха **плюс 14 С** проветривание в спортивном зале следует прекращать.

# Требования к естественному и искусственному освещению

- Для рационального использования дневного света и равномерного освещения учебных помещений следует:
  - - не закрашивать оконные стекла;
  - - не расставлять на подоконниках цветы, их размещают в переносных цветочницах высотой 65 - 70 см от пола или подвесных кашпо в простенках между окнами;
  - - очистку и мытье стекол проводить по мере загрязнения, но не реже 2 раз в год (осенью и весной).

# СВЕТИЛЬНИКИ

- Классная доска, не обладающая собственным свечением, оборудуется местным освещением - софитами, предназначенными для освещения классных досок.

- Необходимо проводить чистку осветительной арматуры светильников по мере загрязнения, но не реже 2 раз в год и своевременно заменять перегоревшие лампы.

- Неисправные, перегоревшие люминесцентные лампы собираются в контейнер в специально выделенном помещении и направляются на утилизацию в соответствии с действующими нормативными документами.

# гигиенические требования к режиму образовательного процесса

- Оптимальный возраст начала школьного обучения - **не ранее 7 лет**. В 1-е классы принимают детей 8-го или 7-го года жизни. Прием детей 7-го года жизни осуществляют при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста **не менее 6 лет 6 месяцев**.
- Наполняемость классов, за исключением классов компенсирующего обучения, не должна превышать **25 человек**.
- Обучение детей, не достигших **6 лет 6 месяцев** к началу учебного года, следует проводить в условиях дошкольного образовательного учреждения или в общеобразовательном учреждении с соблюдением всех гигиенических требований к условиям и организации образовательного процесса для детей дошкольного возраста.
- Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане рекомендуется предусмотреть равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.
- Учебные занятия следует начинать не ранее **8 часов**. Проведение нулевых уроков не допускается.
- В учреждениях, работающих в две смены, обучение 1-х, 5-х, выпускных 9 и 11 классов и классов компенсирующего обучения должно быть организовано в первую смену.
- Обучение в **3 смены** в общеобразовательных учреждениях не допускается.



# 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

# Недельная нагрузка

- Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределять в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:
- - для обучающихся **1-х классов** - не должен превышать **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 неделе;
- - для обучающихся **5-6 классов** - не более **6 уроков**;
- - для обучающихся **7-11 классов** - не более **7 уроков**.
- Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью **не менее 45 минут**.
- Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов

# Составление расписания

- При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся I ступени образования **основные предметы** (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры;
- для обучающихся II и III ступени образования предметы **естественно-математического** профиля чередовать с **гуманитарными** предметами.
- Для обучающихся **I классов** наиболее трудные предметы должны проводить **на 2 уроке**;
- **2 - 4 классов - 2 - 3 уроках**;
- для обучающихся **5 - 11-х классов** на **2 - 4 уроках**.
- В начальных классах **сдвоенные уроки** не проводятся.
- В течение учебного дня **не следует** проводить **более одной** контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на **2 - 4 уроках**.
- Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать **45 минут**, за **исключением I класса**.
- Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять **60- 80%**.

# 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;
- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

# Режим дня

- Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в *четверг или пятницу*.
- Продолжительность перемен между уроками составляет не **менее 10 минут**, большой перемены (после 2 или 3 уроков) - **20 - 30 минут**. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по **20 минут** каждая.
- Рекомендуется организовывать перемены на открытом воздухе. С этой целью, при проведении ежедневной динамической паузы рекомендуется увеличить продолжительность большой перемены до **45 минут**, из которых не менее **30 минут** отводится на организацию двигательных видов деятельности обучающихся на спортплощадке учреждения, в спортивном зале или в рекреациях.
- Перерыв между сменами должен составлять **не менее 30 минут** для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до **60 минут**.

# Виды деятельности

- Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.)
- в 1 - 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут,
- в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут.
- Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25 - 35 см у обучающихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45 см - у обучающихся 5 - 11 классов.
- С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз

# Уроки физической культуры

- Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе может обеспечиваться за счет
  - физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
  - организованных подвижных игр на переменах;
  - спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
  - внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья,
  - самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

# Физкультурные группы

Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на **основании справок об их здоровье**).

Обучающимся **основной** физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

С обучающимися **подготовительной** и **специальной** групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной** и **специальной** группам, занимаются физической культурой со **снижением** физической нагрузки.



# Уроки физической культуры

- Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, *определяется по совокупности показателей метеоусловий* (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам.
- В *дождливые, ветреные и морозные* дни занятия физической культурой проводят **в зале**.
- **Моторная плотность** занятий физической культурой должна составлять не менее **70%**.
- К **тестированию** физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с **разрешения медицинского работника**. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.

# Трудовое обучение и воспитание

- На занятиях трудом, предусмотренными образовательной программой, следует **чередовать** различные по характеру задания. Не следует на уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы.
- Все работы в мастерских и кабинетах домоводства обучающиеся выполняют в **специальной одежде** (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.
- При организации практики и занятий общественно-полезным трудом обучающихся, предусмотренными образовательной программой, связанными с большой физической нагрузкой (переноска и передвижение тяжестей), необходимо руководствоваться санитарно-эпидемиологическими требованиями к *безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста.*
- Не допускается привлекать обучающихся к работам с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда, лиц моложе 18-ти лет, а также к *уборке санитарных узлов и мест общего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыши и другим аналогичным работам.*

# Домашние задания

- 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,
- в **6 - 8** классах - **2,5** ч,
- в **9 - 11** классах - до **3,5** ч.

# Итоговая аттестация

- При проведении итоговой аттестации **не допускается** проведение **более одного экзамена в день**.
- Перерыв между проведением экзаменов должен
- **быть не менее 2-х дней**. При продолжительности экзамена 4 и более часа, необходима организация питания обучающихся.

# Вес учебников

- Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать:
- для учащихся
- 1 - 2-х классов – более 1,5 кг,
- 3 - 4-х классов - более 2 кг;
- 5 - 6-х - более 2,5 кг,
- 7 - 8-х - более 3,5 кг,
- 9 - 11-х - более 4,0 кг.

В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в общеобразовательном учреждении, второй - для приготовления домашних заданий.

# Требования к соблюдению санитарных правил

● Руководитель общеобразовательного учреждения является ответственным лицом за организацию и полноту выполнения настоящих санитарных правил, в том числе обеспечивает:

- наличие в учреждении настоящих санитарных правил и доведение их содержания до работников учреждения;
- выполнение требований санитарных правил всеми работниками учреждения;
- необходимые условия для соблюдения санитарных правил;
- прием на работу лиц, имеющих допуск по состоянию здоровья, прошедших профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию;
- наличие медицинских книжек на каждого работника и своевременное прохождение ими периодических медицинских обследований;
- организацию мероприятий по дезинфекции, дезинсекции и дератизации;
- наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение.

● Медицинский персонал общеобразовательного учреждения осуществляет повседневный контроль за соблюдением требований санитарных правил.

# Требования к расписанию

- При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на *вторник и (или) среду*.
- Шкала трудности предметов для **1 - 4 классов**

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Математика	8
Русский (иностраннй язык)	7
Природоведение, информатика	6
Русская литература	5
История (4 классов)	4
Рисование и музыка	3
Труд	2
Физическая культура	1

# Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5 - 9 классах

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Химия	-	-	13	10	12
Геометрия	-	-	12	10	8
Физика	-	-	8	9	13
Алгебра	-	-	10	9	7
Биология	10	8	7	7	7
Математика	10	13	-	-	-
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Русский язык	8	12	11	7	6
Природоведение	7	8	-	-	-
География	-	7	6	6	5
История	5	8	6	8	10
Литература	4	6	4	4	7
Труд	4	3	2	1	4



<b>Предмет</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>ИЗО</b>	3	3	1	3	-
<b>Физическая культура</b>	3	4	2	2	2
<b>Музыка</b>	2	1	1	1	-
<b>Информатика</b>	4	10	4	7	7
<b>ОБЖ</b>	1	2	3	3	3

# Шкала трудности учебных предметов изучаемых в 10 - 11 классах

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Физика	12
Геометрия, химия	11
Алгебра	10
Русский язык	9
Литература, иностранный язык	8
Биология	7
Информатика, экономика	6
История, обществознание, МХК	5
География, экология	3
ОБЖ, краеведение	2
Физическая культура	1