

Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы Гигиенические требования к организации обучения детей 6-летнего возраста

УТВЕРЖДЕНО
Постановление
Министерства здравоохранения
Республики Беларусь
24 ноября 2009 № 131

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящие Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы «Гигиенические требования к организации обучения детей 6-летнего возраста» (далее – Санитарные правила) устанавливают гигиенические требования к размещению, оборудованию, воздушно-тепловому режиму, естественному и искусственному освещению, санитарному состоянию помещений первых классов учреждений образования, к организации режима обучения и воспитания, питания и отдыха детей 6-летнего возраста (далее – учащиеся).

2. Настоящие Санитарные правила распространяются на все действующие, проектируемые, строящиеся, реконструируемые общеобразовательные учреждения (начальная, базовая и средняя школы; школы-интернаты; учебно-педагогические комплексы), дошкольные учреждения (ясли-сады, детские сады), на базе которых размещаются первые классы, независимо от формы собственности и подчиненности.

3. Требования настоящих Санитарных правил обязательны для соблюдения государственными органами, иными организациями, физическими лицами, в том числе индивидуальными предпринимателями.

4. За несоблюдение требований настоящих Санитарных правил виновные лица несут ответственность в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

5. Государственный санитарный надзор за соблюдением требований настоящих Санитарных правил осуществляется в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь.

ГЛАВА 2 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К РАЗМЕЩЕНИЮ

И ОБОРУДОВАНИЮ ПЕРВЫХ КЛАССОВ

6. При размещении первого класса в общеобразовательном учреждении площади помещений устанавливаются в соответствии с требованиями

Технического кодекса установившейся практики 45-3.02-1-2004 (02250) «Состав и площади помещений общеобразовательных школ, учебно-педагогических комплексов, детских садов-школ», утвержденного приказом Министерства архитектуры и строительства Республики Беларусь от 8 декабря 2004 г. № 294, «Об утверждении и введении в действие технических нормативных правовых актов в строительстве».

7. Функционально-планировочное решение размещения первых классов в учреждениях образования должно обеспечивать условия для обучения и отдыха учащихся и включать следующие основные помещения, объединенные в отдельную учебную секцию (блок):

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

В сельских школах при наполняемости первого класса не более 10 учащихся классное помещение и комната отдыха (спальня-игровая) могут быть совмещены.

8. При размещении в общеобразовательном учреждении двух и более первых классов должны быть планировочно выделены отдельные учебные секции (блоки) для первых классов (не более чем на 2-3 класса) не выше второго этажа.

9. Учебные секции (блоки) для учащихся первых классов не должны быть проходными.

10. При размещении первого класса в дошкольном учреждении площади его помещений устанавливаются в соответствии с требованиями технических нормативных правовых актов (далее – ТНПА).

11. Помещения общего назначения в общеобразовательных учреждениях и в дошкольных учреждениях (учебно-спортивные, для эстетического воспитания, кружковой работы) могут использоваться для организации учебной, воспитательной и внешкольной работы с учащимися.

12. Первые классы должны быть оборудованы школьными досками, ученической мебелью (столами (партами) и стульями), соответствующими требованиям ТНПА.

Ученическая мебель должна соответствовать росту учащихся.

Запрещается использование вместо стульев табуреток, скамеек.

Основные размеры ученической мебели приведены в приложении 1 к настоящим Санитарным правилам.

13. При расстановке ученической мебели должны соблюдаться следующие требования:

должно быть обеспечено левостороннее освещение рабочих мест учащихся;

расстояние от светонесущей стены до первого ряда столов (парт), от внутренней стены до третьего ряда, между рядами столов (парт) должно быть не менее 0,5 м;

расстояние от школьной доски до первого стола (парты) в среднем ряду должно быть не менее 1,6 м, в 1 и 3 рядах – не менее 2,4 м (для обеспечения угла видимости школьной доски не менее 35 градусов).

высота нижнего края школьной доски над полом должна быть не более 85 см.

14. Рассаживание учащихся проводится с учетом роста и состояния здоровья учащихся дважды (в сентябре, в январе) в течение учебного года.

Рассаживание учащихся с нарушениями и отклонениями в состоянии здоровья, должно проводиться с учетом рекомендаций врача.

Учащиеся с ведущей левой рукой должны быть рассажены за столом (партой) парами или по одному, либо слева от учащегося с ведущей правой рукой.

15. В первом классе должны быть предусмотрены и оборудованы места для хранения учебников, учебных, дидактических и учебно-наглядных пособий, письменных принадлежностей, книг для дополнительного чтения.

16. Место для дневного сна учащихся должно оборудоваться кроватями (стационарными, выдвижными, двухъярусными кроватями специальной конструкции), соответствующими требованиям ТНПА.

Использование раскладушек запрещается.

Расположение кроватей должно обеспечивать удобство подхода к ним и возможность уборки помещения.

17. Помещение комнаты отдыха (спальни-игровой) допускается оборудовать мебелью детской дошкольной (столами, стульями), соответствующей требованиям ТНПА.

18. Разрешается в помещении комнаты отдыха (спальни-игровой) или в рекреации оборудование спортивного мини-уголка, включающего гимнастическую стенку, тренажеры, другое спортивное и игровое оборудование, для проведения динамических пауз, физкультурного досуга на переменах.

19. В учебной секции (блоке) должны быть оборудованы места для индивидуальных полотенец учащихся, для хранения запаса постельного белья и полотенец.

20. При размещении первого класса в общеобразовательном учреждении помещение санузла должно быть оборудовано:

детскими унитазами с гигиеническими накладками в закрывающихся без запоров полукабинах;

умывальниками (высота установки от пола до борта умывальной раковины 50 см).

21. При размещении первых классов в дошкольном учреждении оборудование помещений санузлов должно соответствовать требованиям Санитарных норм, правил и гигиенических нормативов «Гигиенические требования к устройству, содержанию и режиму деятельности учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 17 апреля 2009 г. № 42.

22. Помещения санузлов должны быть оснащены бумагодержателями, педальными ведрами.

23. Стационарное оборудование во всех помещениях должно быть надежно закреплено.

24. Использование и хранение в помещениях с пребыванием учащихся неисправного оборудования, мебели, инвентаря запрещается.

25. На участке общеобразовательного учреждения должна быть оборудована отдельная игровая площадка для отдыха учащихся первых классов.

Примерный перечень оборудования для игровой площадки приведен в приложении 2 к настоящим Санитарным правилам.

ГЛАВА 3 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

К ЕСТЕСТВЕННОМУ И ИСКУССТВЕННОМУ ОСВЕЩЕНИЮ

26. Уровни естественной и искусственной освещенности в помещениях первых классов должны соответствовать требованиям Строительных норм Республики Беларусь 2.04.05-98 «Естественное и искусственное освещение», введенных в действие приказом Министерства архитектуры и строительства Республики Беларусь 7 апреля 1998г. № 142.

При одностороннем естественном боковом освещении в основных помещениях коэффициент естественной освещенности должен быть не ниже 1,5% (на расстоянии 1 м от стены, противоположной световым проемам).

Световые проемы в классном помещении, комнате отдыха (спальне-игровой) должны быть оборудованы регулируемыми солнцезащитными устройствами (жалюзи, тканевые шторы).

Расстановка мебели, расположение солнцезащитных устройств и декоративных растений должны способствовать максимальному использованию дневного света и равномерному освещению помещений.

На окнах не должно быть высоких и широколистных цветов, снижающих уровень естественного освещения.

27. Искусственное освещение должно соответствовать назначению помещения, быть достаточным, регулируемым, безопасным, не оказывать слепящего и другого неблагоприятного действия на учащихся и внутреннюю среду помещений.

При использовании ламп накаливания должны использоваться светильники закрытые или частично открытые в сторону потолка, при использовании люминесцентных ламп – закрытые или ребристые.

28. Искусственная освещенность помещений первых классов должна соответствовать нормируемым показателям искусственной освещенности согласно приложению 3 к настоящим Санитарным правилам.

ГЛАВА 4 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВОЗДУШНО-ТЕПЛОВОМУ РЕЖИМУ

29. Во всех помещениях первых классов должна быть обеспечена возможность проведения проветривания.

Форточки и фрамуги должны функционировать в любое время года.

30. Сквозное проветривание должно проводиться только в отсутствие учащихся.

Продолжительность проветривания помещений зависит от погодных условий (температура наружного воздуха, направление ветра), эффективности отопительной системы. Длительность проветривания регламентируется снижением температуры воздуха в помещении в холодное время года до +14°C.

Проветривание заканчивается за 30 минут до прихода учащихся в помещение.

Запрещается проветривание через помещение санитарного узла.

31. Одностороннее проветривание помещений может проводиться в присутствии учащихся: в теплое время года – непрерывно, в холодное – до снижения температуры воздуха в помещении до +18 - +19°C.

32. Контроль температуры воздуха должен осуществляться с помощью бытового термометра, расположенного на внутренней стене помещения, на уровне зоны дыхания учащихся.

33. Оптимальные показатели микроклимата должны соответствовать приложению 4 к настоящим Санитарным правилам.

ГЛАВА 5 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К САНИТАРНОМУ СОДЕРЖАНИЮ ПОМЕЩЕНИЙ

34. Уборка помещений должна проводиться в отсутствие учащихся при открытых окнах или фрамугах ежедневно влажным способом с использованием моющих средств в соответствии с инструкцией по их применению.

В основных помещениях:

полы должны мыться один раз в день; при совмещении первого класса и комнаты отдыха (спальни-игровой) в условиях дошкольного учреждения – два раза в день (перед сном учащихся и в конце учебного дня);

мебель, радиаторы, подоконники должны протираться влажной ветошью (салфетками).

При приеме пищи в помещении класса столы должны мыться до и после каждого приема пищи специально выделенной ветошью (салфетками), стулья должны протираться по мере загрязнения (но не менее одного раза в день).

В условиях дошкольного учреждения мытье столовой посуды должно осуществляться в соответствии с требованиями Санитарных норм, правил и гигиенических нормативов «Гигиенические требования к устройству, содержанию и режиму деятельности учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 17 апреля 2009 г. № 42.

Шкафчики для одежды должны ежедневно протираться и один раз в неделю мыться.

Ковры должны ежедневно очищаться пылесосом или влажной щеткой, при генеральной уборке – выколачиваться на территории хозяйственной площадки.

Игрушки должны мыться в соответствии с требованиями Санитарных норм, правил и гигиенических нормативов «Гигиенические требования к устройству, содержанию и режиму деятельности учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 17 апреля 2009 г. № 42.

В помещении санузла полы, раковины, унитазы должны мыться по мере загрязнения, но не реже трех раз в день.

Окна должны мыться с наружной стороны не менее 3 раз в год, с внутренней – ежемесячно.

35. Уборочный инвентарь должен быть:

индивидуально предназначен для уборки каждого помещения (в том числе, отдельный для уборки пола и поверхностей, расположенных выше пола);

иметь надпись, соответствующую его назначению;

храниться в специально отведенных местах.

Уборочный инвентарь для уборки помещений санузлов должен храниться только в помещении санузла.

36. Ежемесячно и по эпидемическим показаниям должна проводиться генеральная уборка помещений первого класса с применением моющих средств и средств дезинфекции.

37. Дезинфекция должна проводиться в соответствии с требованиями ТНПА.

38. Безопасность используемых моющих средств и средств дезинфекции должна быть подтверждена удостоверением о государственной гигиенической регистрации, выданном в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь.

Моющие средства и средства дезинфекции должны храниться в емкостях в недоступном для учащихся месте.

39. Смена постельного белья должна проводиться по мере загрязнения, но не реже 1 раза в неделю.

Постельное белье и полотенца должны быть закреплены за каждым учащимся.

Постельные принадлежности (подушки, одеяла, на матрацники) должны проветриваться во время генеральной уборки при открытых окнах.

При необходимости постельные принадлежности должны подвергаться химической чистке.

ГЛАВА 6 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

40. Наполняемость первых классов не должна превышать 20 учащихся.

41. Образовательный процесс должен осуществляться в режиме шестидневной школьной недели, включающей пятидневную учебную неделю и один день для проведения с учащимися спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных, воспитательных мероприятий.

42. Уроки должны проводиться только в первую смену.

43. Максимально допустимая учебная нагрузка на одного учащегося не должна превышать 22 часа в неделю, в том числе часы, отведенные на изучение учебных предметов (18 часов) и часы факультативных занятий (4 часа).

44. Учебная нагрузка должна увеличиваться постепенно: в начале учебного года (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».

45. Расписание уроков на учебный день и учебную неделю должно составляться с учетом ранговой шкалы трудности учебных предметов для учащихся первых классов, согласно приложению 5 к настоящим Санитарным правилам, и динамики умственной работоспособности учащихся: часы максимальной умственной работоспособности – второй и третий уроки; дни недели – вторник, среда.

В расписании уроков должны чередоваться учебные предметы с преобладанием статического и динамического компонентов.

Включение в расписание уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в течение двух дней подряд в одном первом классе, а также первыми и последними уроками в сельских школах при отсутствии транспортного обслуживания учащихся запрещено.

46. Факультативные занятия должны проводиться в дни с наименьшим количеством уроков.

Перед началом факультативных занятий должен быть организован перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

47. Продолжительность урока и факультативного занятия должна быть не более 35 минут.

48. При организации урока должны быть учтены гигиенические требования согласно приложению 6 к настоящим Санитарным правилам.

При использовании на уроке аудиовизуальных технических средств обучения длительность непрерывного просмотра диафильмов и диапозитивов не должна превышать 7 минут, видеофильмов и телепередач 15 минут.

Индивидуализация процесса обучения должна осуществляться с учетом состояния здоровья и психофизиологических особенностей учащихся.

Примерный комплекс упражнений для физкультурных минуток приведен в приложении 7 к настоящим Санитарным правилам.

49. Между уроками должны быть перемены. Продолжительность перемены должна быть 20 минут.

На переменах должны организовываться подвижные игры в целях профилактики гиподинамии учащихся.

50. Физическая культура учащихся должна обеспечиваться системой взаимосвязанных организационных форм физического воспитания, которая включает:

уроки физической культуры;

физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня;

внеклассные формы занятий физической культурой и спортом;

внешкольную спортивно-массовую работу.

51. Контроль за организацией физического воспитания с оценкой соответствия величины физической нагрузки состоянию здоровья учащихся должен проводиться медицинским работником не реже 1 раза в месяц.

Физические нагрузки для учащихся должны дозироваться с учетом группы для занятий физической культурой (основной, подготовительной, лечебной) и рекомендаций врача.

Физические нагрузки для учащихся, имеющих нарушения осанки, уплощение стопы, плоскостопие, анатомические дефекты опорно-двигательного аппарата, должны подбираться индивидуально.

Моторная плотность урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» должна соответствовать приложению 8 к настоящим Санитарным правилам.

Проведение всех форм физического воспитания должно осуществляться под контролем за внешними признаками утомления учащихся согласно приложению 9 к настоящим Санитарным правилам. Физическая нагрузка, вызывающая выраженное утомление, запрещена.

52. Домашние задания учащимся первых классов не должны задаваться в течение всего учебного года, за исключением домашнего задания по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

53. В середине третьей четверти должны быть предусмотрены дополнительные каникулы продолжительностью в одну неделю.

54. Организация процесса обучения в режиме полного школьного дня должна предусматривать:

дневной сон продолжительностью не менее 1,5 часа;

пребывание учащихся на свежем воздухе продолжительностью не менее 1,5 часа;

трехразовое горячее питание;

занятия по интересам.

Примерный распорядок дня учащихся первого класса приведен в приложении 10 к настоящим Санитарным правилам.

55. Использование аудиовизуальных технических средств во второй половине школьного дня должно быть не чаще двух раз в неделю с ограничением длительности просмотра не более 30 минут.

Зрелищные мероприятия эмоционального характера (театральная деятельность, репетиции, концерты) должны проводиться не более 1 раза в неделю.

Экскурсии, посещение кинотеатров, выставок должны организовываться не более 2 раз в месяц.

Просмотр телевизионных передач в вечернее время должен проводиться при искусственном освещении помещения верхним светом или местным источником света, находящимся вне поля зрения учащихся. В дневные часы окна должны быть зашторены.

56. После перенесенного заболевания или отсутствия учащегося на занятиях в течение трех и более учебных дней подряд, допуск к занятиям должен осуществляться при наличии справки о состоянии здоровья, выданной в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь.

ГЛАВА 7 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

57. Питание учащихся должно осуществляться в соответствии с Положением об организации питания учащихся в общеобразовательных учреждениях, утвержденным постановлением Совета Министров Республики Беларусь 21 февраля 2005 г. № 177 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2005 г., № 35,5/15618).

58. Питание должно быть организовано с учетом состояния здоровья учащихся в соответствии с рекомендациями врача.

Информация об учащихся, нуждающихся в диетическом питании, должна быть доведена медицинским работником учреждения образования до сведения педагогов, воспитателей, работников пищеблока.

Рекомендуемый объем (масса) блюд для учащихся первого класса приведен в приложении 11 к настоящим Санитарным правилам.

59. Интервалы между приемами пищи в течение дня должны составлять не более 4 часов.

60. Примерное распределение калорийности суточного рациона в режиме школьного дня должно быть следующим: 15-20 % - завтрак, 30-35 % - обед, 5-10 % - полдник.

61. В качестве питьевой воды должна использоваться негазированная вода промышленного производства, расфасованная в емкости, или питьевая кипяченая вода.

ГЛАВА 8 ТРЕБОВАНИЯ К ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ОБУЧЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ

62. Воспитатели, помощники воспитателей обязаны проходить гигиеническое обучение с последующей аттестацией в соответствии с требованиями ТНПА.

63. 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).

64. 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.

65. Педагоги, воспитатели, помощники воспитателей должны проходить предварительные при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

Приложение 1
к Санитарным нормам, правилам и
гигиеническим нормативам
«Гигиенические требования к
организации обучения детей 6-
летнего возраста»

ОСНОВНЫЕ РАЗМЕРЫ УЧЕНИЧЕСКОЙ МЕБЕЛИ

Номер мебели	Цвет маркировки*	Рост учащегося, мм	Высота рабочей плоскости стола (парты), мм	Высота сидения, мм
1	оранжевый	от 1000 до 1150	460	260
2	фиолетовый	от 1150 до 1300	520	300
3	желтый	от 1300 до 1450	580	340

*Цветовая маркировка в виде несмываемой цветной наклейки, кодового изображения или надписи с указанием номера мебели наносится на видимые боковые наружные поверхности столов (парт), стульев.

Приложение 2

к Санитарным нормам, правилам и гигиеническим нормативам «Гигиенические требования к организации обучения детей 6-летнего возраста»

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ИГРОВОЙ ПЛОЩАДКИ

1. Игровое оборудование:
 - теневого навес со скамейками;
 - качалка-балансир со спинкой (высота от уровня земли не более 38 см);
 - игровые комплексы в виде тематических игровых моделей и макетов с горками и без (высота верхней площадки горки не более 120 см от уровня земли).
2. Спортивное оборудование:
 - шведская стенка (высота 250 см, ширина 80 см, диаметр перекладины 25 мм);
 - перекладина высокая (высота 150 см);
 - рукоход прямой или дугообразный (длина 250 см, ширина 40-50 см, диаметр перекладины 25-30 мм, расстояние между перекладинами 25-30 см, высота над поверхностью земли 180 см);
 - бум разновысокий (из 3 брусьев) (длина 200 см, ширина рабочей поверхности 10 см, высота 60, 80, 100 см);
 - балансир качающийся (длина бруса 300 см);
 - щиты для метания мяча;
 - грибки для чехарды (диаметр 20-30 см, высота над поверхностью площадки 30, 40, 50 см);
 - ворота для подлезания (ширина свода 50 см, высота 35, 40, 45, 50 см).

Приложение 3
к Санитарным нормам, правилам и гигиеническим нормативам «Гигиенические требования к организации обучения детей 6-летнего возраста»

НОРМИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИСКУССТВЕННОЙ ОСВЕЩЕННОСТИ ПОМЕЩЕНИЙ

№ п/п	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 люминесцентные
1	2	3	4	5

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

*При наличии отдельного помещения только для сна.

Приложение 4
к Санитарным нормам, правилам и
гигиеническим нормативам
«Гигиенические требования к
организации обучения детей 6-
летнего возраста»

ОПТИМАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ МИКРОКЛИМАТА

№ п/п	Показатели микроклимата	Холодный период года
1.	Температура воздуха (°С):	
	Классное помещение	+19-+21
	комната отдыха (спальня-игровая)	+19-+21
2.	Относительная влажность (%)	30-50
3.	Скорость движения воздуха (м/сек)	0,1-0,15
4.	Перепад между температурой воздуха помещений и стен (°С)	Не более 6
5.	Перепад между температурой воздуха помещений и пола (°С)	2

Приложение 5
к Санитарным нормам, правилам и
гигиеническим нормативам
«Гигиенические требования к
организации обучения детей 6-
летнего возраста»

РАНГОВАЯ ШКАЛА ТРУДНОСТИ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ

№ п/п	Название учебного предмета	Оценка в баллах
1.	Математика	10
2.	Белорусский (русский) язык в общеобразовательном учреждении с русским (белорусским) языком обучения	9
3.	Русский (белорусский) язык в общеобразовательном учреждении с русским (белорусским) языком обучения	8
4.	Белорусская (русская) литература в общеобразовательном учреждении с русским (белорусским) языком обучения	7
5.	Русская (белорусская) литература в общеобразовательном учреждении с русским (белорусским) языком обучения	6
6.	Человек и мир	5
7.	Физическая культура и здоровье	4
8.	Трудовое обучение	3
9.	Изобразительное искусство	2
10.	Музыка	1

Приложение 6
к Санитарным нормам, правилам и
гигиеническим нормативам
«Гигиенические требования к
организации обучения детей 6-
летнего возраста»

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА

№ п/п	Гигиенические характеристики урока	Гигиеническая норма
1.	Плотность урока	не менее 60% и не более 80% от продолжительности урока
2.	Количество видов учебной деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ,	не менее 3-х

	рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров)	
3.	Средняя продолжительность одного вида учебной деятельности	не более 10 мин.
4.	Количество используемых методов преподавания	не менее 3-х
5.	Чередование методов и приемов преподавания	не реже чем через 10 мин.
6.	Наличие эмоциональных разрядок	2-3
7.	Чередование позы	поза чередуется в соответствии с видом работы
8.	Наличие, содержание и продолжительность физкультурных минуток	при появлении у большинства учащихся признаков утомления легкие упражнения продолжительностью 3-4 мин.
9.	Психологический климат	преобладание положительных эмоций
10.	Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности	не ранее 30 мин. от начала урока

Приложение 7
к Санитарным нормам, правилам и гигиеническим нормативам «Гигиенические требования к организации обучения детей 6-летнего возраста»

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК

1. Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса, туловища и рук:

1.1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки опущены вниз, кисти касаются бедер. На счет 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. На счет 3-4 – исходное положение, 5-6 – то же в другую сторону, 7-8 - исходное положение.

Повторить 4 раза. Темп средний.

1.2. Исходное положение – сидя. На счет 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать, 5-6 – медленный поворот головы направо и в исходное положение, 7-8 – медленный поворот головы налево и в исходное положение.

Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

1.3. Исходное положение – стоя или сидя, руки подняты вперед на уровне плеч, ладони обращены вверх. На счет 1 – махом левую руку занести на правое плечо, голову повернуть налево, 2 – исходное положение, 3-4 – то же правой рукой.

Повторить 4-5 раз. Темп средний.

2. Комплекс упражнений для кистей рук (проводится на уроках с элементами письма):

2.1. Исходное положение – сидя, руки подняты вверх, ладони обращены друг к другу. На счет 1 – сжать кисти в кулак. 2 – разжать кисти.

Повторить 3-4 раза, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп медленный.

2.2. Исходное положение – сидя, упор согнутых в локтях рук на поверхности стола, кисти в свободном положении. 1. Волнообразные движения кистями рук, имитирующие бегущие волны и кораблик, подгоняемый ветром. Темп медленный.

2. Имитация движений крыльями птиц при полете. Темп быстрый. 3. Сомкнуть и разомкнуть пальцы кистей рук в «замок», повторить 2-3 раза. Темп средний.

3. Упражнение для концентрации внимания:

Исходное положение – стоя, руки опущены вниз вдоль тела, ладони внутрь. На счет 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7-8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс, 12 – правую руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бедрам.

Повторить 4 раза. Темп – 1 раз – медленный, 2 раз – средний, 3 раз – быстрый, 4 раз – медленный.

Приложение 8

к Санитарным нормам, правилам и гигиеническим нормативам «Гигиенические требования к организации обучения детей 6-летнего возраста»

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

№ п/п	Тип урока	Моторная плотность
1.	Вводный урок	10% - 40%
2.	Урок ознакомления с новым материалом	20% - 40%
3.	Урок разучивания нового материала	30% - 50%
4.	Урок закрепления и совершенствования нового материала	50% - 80%
5.	Контрольный урок	40% - 50%
6.	Комбинированный урок	40% - 60%

7.	Сюжетные уроки (сказка, путешествие ...), урок-соревнование	30% - 60%
8.	Урок - круговая тренировка	50% - 80%

Приложение 9
к Санитарным нормам, правилам и гигиеническим нормативам «Гигиенические требования к организации обучения детей 6-летнего возраста»

ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕШНИХ ПРИЗНАКОВ УТОМЛЕНИЯ

№ п/п	Внешние признаки утомления	Небольшое утомление	Среднее утомление	Выраженное утомление (переутомление)
1.	Окраска кожи	Легкая гиперемия	Значительная гиперемия	Побледнение или синюшность
2.	Потливость	Незначительная	Большая	Чрезмерная
3.	Выражение лица	Спокойное	напряженное	Страдальческое
4.	Характер дыхания	Учащенное, ровное	Учащенное, периодические глубокие вдохи и выдохи	Резкое учащенное, поверхностное и аритмичное
5.	Координация движений, внимания	Четкое, бодрое выполнение команд	Неуверенные движения, покачивания, нечеткое выполнение заданий	Дрожание конечностей, частые покачивания, отставание в ходьбе от группы
6.	Жалобы	Нет	На усталость, боль в мышцах, сердцебиение	На головокружение, головную боль, шум в ушах, тошноту, слабость

Приложение 10
к Санитарным нормам, правилам и гигиеническим нормативам «Гигиенические требования к организации обучения детей 6-летнего возраста»

ПРИМЕРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ УЧАЩИХСЯ ПЕРВОГО КЛАССА

8.00 – 8.30	Сбор учащихся. Гимнастика до начала уроков.
8.30 – 9.05	Первый урок.
9.05 – 9.25	Перемена.
9.25 – 10.00	Второй урок.
10.00 – 10.20	Перемена. Завтрак.
10.20 – 10.55	Третий урок.
10.55 – 11.15	Перемена. Динамическая пауза.
11.15 – 11.50	Четвертый урок.
11.50 – 13.00	Подготовка к прогулке. Прогулка на открытом воздухе. Подвижные игры. Спортивный час.
13.00 – 13.30	Подготовка к обеду. Обед.
13.30 – 15.30	Дневной сон.
15.30 – 15.40	Подъем. Уборка постели. Туалет.
15.40 – 16.10	Занятия по интересам.
16.10 – 16.25	Подготовка к полднику. Полдник.
16.25 – 16.55	Занятия в кружках, занятия по интересам, коррекционно-развивающие занятия.
16.55 – 18.30	Подготовка к прогулке. Прогулка на открытом воздухе.

Приложение 11
к Санитарным нормам, правилам и гигиеническим нормативам «Гигиенические требования к организации обучения детей 6-летнего возраста»

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ОБЪЕМ (МАССА) БЛЮД ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПЕРВОГО КЛАССА

Наименование блюда	Объем (масса) порции (мл, г)
Завтрак:	
каша (овощное блюдо)	180-200
яичное (творожное, мясное, рыбное) блюдо	70-80
кофейный напиток (какао, чай)	180-200
Обед:	
салат	40-60
первое блюдо	200

блюдо из мяса, птицы, рыбы	60-80
гарнир	130-150
третье блюдо	180-200
Полдник:	
молоко (кефир), сок	150-200
булочка/печенье	70-100/30
фрукты	140-180
Хлеб на весь день:	
пшеничный	90
ржаной	90