

**Приняты**  
педагогическим советом  
(протокол № 3 от 30.11.2020)

**Утверждены**  
приказом директора  
МБОУ г. Мурманска СОШ № 33  
от 03.12.2020 № 102

**ПАМЯТКА**  
**о санитарно-гигиенических требованиях к учебному помещению**  
**и организации урока**

**1. Общие требования**

1.1. Ученики должны быть обеспечены рабочим местом, которое соответствует его росту. Учебные помещения должны оборудоваться мебелью двух или трёх номеров, в соответствии с примерным распределением учащихся по классам. При рассаживании учащихся за парты необходимо иметь данные о росте, состоянии зрения и слуха школьников и учитывать размеры ученической мебели и её маркировку (табл. 1).

*Таблица 1*

**Размеры мебели и ее маркировка**

Номера мебели по ГОСТам 11015-93 11016-93	Группа роста (в мм)	Высота над полом крышки края стола, обращенного к ученику, по ГОСТу 11015-93 (в мм)	Цвет маркировки	Высота над полом переднего края сиденья по ГОСТу 11016-93 (в мм)
1	1000 - 1150	460	Оранжевый	260
2	1150 - 1300	520	Фиолетовый	300
3	1300 - 1450	580	Желтый	340
4	1450 - 1600	640	Красный	380
5	1600 - 1750	700	Зеленый	420
6	Свыше 1750	760	Голубой	460

1.2. На первых партах должны сидеть дети ниже других по росту, на последних – самые высокие.

1.3. Слабослышащие дети должны сидеть на первых двух партах в любом ряду, независимо от их роста.

1.4. Слабовидящие учащиеся – у окна за первыми партами, где наиболее благоприятные условия освещения естественным светом. При хорошей коррекции остроты зрения очками школьники могут сидеть в любом ряду.

1.5. Часто болеющие дети не должны сидеть в крайнем ряду (у окна).

1.6. С целью профилактики нарушения осанки необходимо менять местами (минимум два раза в год) детей, сидящих в крайних рядах.

1.7. От первой парты до учебной доски – 2,40 – 2,70 м

## 2. Проветривание помещений

2.1. На переменах обязательно сквозное проветривание кабинетов без присутствия учащихся, а во время уроков – рекреаций (табл. 2).

Таблица 2

Продолжительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от температуры наружного воздуха

Температура наружного воздуха	Время проветривания, мин	
	в малые перемены	в большие перемены и между сменами
От 10 до 6	4–10	в большие перемены - 20; между сменами 23–25
От 5 до 0	3–7	в большие перемены - 20; между сменами 20–30
От 0 до -5	2–5	в большие перемены - 20; между сменами 15–25
От -5 до -10	1–3	10–15
Ниже -10	1–1,5	5–10

## 3. Использование и размещение комнатных растений

3.1. Для исключения снижения естественной освещенности в учебных кабинетах комнатные растения следует располагать не на подоконниках, а в специальных переносных цветочницах или в подвесных кашпо в простенках окон.

3.2. Растения являются сильными аллергенами, а некоторые из них ядовиты. Не допускается размещать в учебном кабинете растения, содержащие ядовитый сок (азалия, диффенбахия, фикусы, филодендрон и другие подобные растения), а также разновидности с колючками или ягодами.

## 4. Организация урока

4.1. При реализации образовательных программ должны соблюдаться следующие санитарно-эпидемиологические требования:

Объем обязательной части образовательной программы начального общего образования должен составлять 80%, образовательной программы основного общего - 70%. Суммарный объем обязательной части образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений, реализуется в рамках максимального общего объема недельной образовательной нагрузки.

4.2. Гигиенически правильная организация урока позволяет длительно и на высоком уровне поддерживать умственную работоспособность, а также предупреждать быстрое наступление утомления учащихся. Плотность урока должна находиться в пределах 60–80%.

4.3. Количество видов учебной деятельности у учащихся за урок должно быть от четырех до семи. Виды учебной деятельности:

- письмо;
- чтение;
- слушание;

- рассказ;
- рассматривание наглядных пособий;
- ответ на вопрос;
- решение примеров;
- обдумывание ответа.

4.4. Чередовать различные виды учебной деятельности необходимо через каждые 7–10 мин.

4.5. Продолжительность каждого из видов деятельности не должна превышать 10 мин.

4.6. Количество видов преподавания должно быть не менее трех за время урока.

Виды преподавания:

- словесный;
- наглядный;
- аудиовизуальный;
- с помощью технических средств обучения и электронных средств обучения (далее – ЭСО);
- самостоятельная работа.

4.7. Виды преподавания должны чередоваться через каждые 10–15 мин.

4.8. При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадях учащимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 6,5-7 лет - 5-7 минут, для учащихся 1-4-х классов -10 минут, для 5-9-х классов -15 минут.

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать для интерактивной доски - для детей до 10 лет - 20 минут, старше 10 лет - 30 минут; компьютера - для детей 1-2 классов - 20 минут, 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут.

4.9. Учитель обязан следить за правильностью осанки и учебной позы учеников, обращать внимание на смену поз, чередование их вместе с видом работы, при необходимости делать замечания и поправлять посадку учеников, приучать их к менее утомительной позе – сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову. Ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе; при письме ученик опирается о спинку стула поясницей, при объяснении учителя – сидит более свободно, опирается о спинку стула не только крестцово-поясничной, но подлопаточной частью спины.

4.10. На уроке во всех классах обязательно проводить физкультминутки для снятия утомления, напряжения глаз, мелких мышц кисти, крупных групп мышц (позы), для отдыха от умственной работы.