

## САНИТАРНЫЕ НОРМЫ И ПРАВИЛА "ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ"

(в ред. постановлений Минздрава от 29.07.2014 N 63,  
от 25.11.2014 N 78)

### ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящие Санитарные нормы и правила устанавливают санитарно-эпидемиологические требования (далее - требования) к земельному участку и территории, планировке, санитарно-техническому благоустройству, оборудованию, освещению и содержанию помещений, организации образовательного процесса, гигиенического обучения и воспитания, питания учащихся в следующих видах учреждений общего среднего образования (далее, если иное не установлено настоящими Санитарными нормами и правилами, - учреждения образования):

- начальная школа;
- базовая школа;
- средняя школа;
- вечерняя школа;
- гимназия;
- гимназия-интернат;
- лицей;
- специализированный лицей;
- кадетское училище;
- суворовское училище;
- санаторная школа-интернат;

учебно-педагогический комплекс (ясли-сад - начальная школа, ясли-сад - базовая школа, ясли-сад - средняя школа, детский сад - начальная школа, детский сад - базовая школа, детский сад - средняя школа, базовая школа - колледж искусств, средняя школа - колледж искусств, гимназия - колледж искусств, средняя школа - училище олимпийского резерва);

межшкольный учебно-производственный комбинат трудового обучения и профессиональной ориентации;

межшкольный центр допризывной подготовки.

2. Требования к условиям и организации образовательного процесса, установленные в настоящих Санитарных нормах и правилах для учреждений образования, распространяются также на:

2.1. школы-интернаты для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;

2.2. иные учреждения образования и организации, в которых реализуются образовательные программы общего среднего образования:

специальные учебно-воспитательные учреждения;

специальные лечебно-воспитательные учреждения;

учреждения высшего образования;

санаторно-курортные организации (санаторно-курортные организации для детей и детей с родителями, детские реабилитационно-оздоровительные центры);

оздоровительные организации (образовательно-оздоровительные центры, оздоровительные центры (комплексы) для детей);

организации здравоохранения (стационары).

3. Требования настоящих Санитарных норм и правил обязательны для соблюдения

государственными органами, иными организациями, деятельность которых связана с проектированием, строительством, реконструкцией, деятельностью учреждений образования.

4. При приеме ребенка в 1-й класс, а также в иные классы при поступлении в учреждение образования представляется медицинская [справка](#) о состоянии здоровья, выданная организацией здравоохранения в [порядке](#), установленном законодательством Республики Беларусь.

5. Работники учреждений образования должны проходить обязательные медицинские осмотры в [порядке](#), определенном законодательством Республики Беларусь.

6. Работники учреждений образования в соответствии с законодательством Республики Беларусь должны проходить гигиеническое обучение и воспитание перед допуском к работе и в дальнейшем с периодичностью:

один раз в год - работники объектов общественного питания (далее - пищеблок);

один раз в два года - уборщики помещений всех структурных подразделений учреждения образования, работники плавательных бассейнов (уборщики помещений, подготовители бассейнов, операторы хлораторных установок, медицинские сестры), кастелянши, рабочие по стирке и ремонту спецодежды, заведующие хозяйством;

один раз в три года - работники водопроводных сооружений и канализационного хозяйства (слесари-сантехники).

(п. 6 в ред. [постановления](#) Минздрава от 29.07.2014 N 63)

7. Предоставление земельного участка под строительство учреждений образования, ввод в эксплуатацию зданий (отдельных помещений), увеличение проектной мощности учреждений образования или изменение их целевого назначения подлежат согласованию с органами и учреждениями, осуществляющими госсаннадзор, в [порядке](#), установленном актами законодательства Республики Беларусь.

Проектная документация на реконструкцию, модернизацию, капитальный ремонт, при которых осуществляется расширение или увеличение мощности, а также услуги, связанные с питанием, организацией образовательного процесса, проживанием учащихся, которые могут представлять потенциальную опасность для здоровья учащихся, подлежат государственной санитарно-гигиенической экспертизе в [порядке](#) и случаях, установленных законодательством Республики Беларусь.

8. В настоящих Санитарных нормах и правилах применяются термины и определения согласно [Кодексу](#) об образовании Республики Беларусь, [Закону](#) Республики Беларусь от 7 января 2012 года "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" и другим актам законодательства.

9. Руководитель учреждения образования должен информировать органы и учреждения, осуществляющие госсаннадзор, и иные уполномоченные органы о ситуациях в здании и на территории учреждения образования, создающих угрозу санитарно-эпидемиологическому благополучию.

10. Медицинское обслуживание учащихся учреждений образования (далее - учащийся) осуществляется медицинскими работниками территориальных организаций здравоохранения (далее - медицинский работник) в [порядке](#), установленном законодательством Республики Беларусь.

11. Госсаннадзор за соблюдением требований настоящих Санитарных норм и правил осуществляется в [порядке](#), установленном законодательством Республики Беларусь.

12. Руководитель учреждения образования обязан обеспечить разработку и выполнение комплекса мер по реализации запрета курения (потребления) табачных изделий на территории и в помещениях учреждения образования в [порядке](#), определенном законодательством Республики Беларусь.

13. За несоблюдение требований настоящих Санитарных норм и правил виновные лица несут ответственность в соответствии с законодательными актами Республики Беларусь.

56. Оптимальные параметры температуры воздуха в помещениях учреждений образования в холодный период года (в течение 5 дней среднесуточная температура воздуха +15 °С и ниже) указаны согласно [приложению 3](#) к настоящим Санитарным нормам и правилам.

Для контроля температуры воздуха помещения с пребыванием учащихся оснащаются

термометрами. Относительная влажность воздуха в основных помещениях учреждения образования предусматривается в пределах 30 - 60%, в помещениях пищеблока - до 60 - 70%.

Организация образовательного процесса в учебных помещениях с наличием плесени не допускается.

57. Кратность воздухообмена в помещениях учреждений образования должна быть:

в спортивных залах - 80 куб.м/час на 1 человека (приток, вытяжка);

в учебных помещениях, лекционных (аудитории) - 16 куб.м/час на 1 человека (приток, вытяжка);

в производственных мастерских и кабинетах обслуживающего труда, актовом зале - не менее 20 куб.м/час на 1 человека (приток, вытяжка);

в спальнях помещений - 1,5-кратный обмен в час (вытяжка).

Удаление воздуха из учебных помещений предусматривается через рекреационные помещения и санитарные узлы, а также за счет эксфильтрации через наружное остекление.

59. В каждом помещении открываемая площадь фрамуг и форточек предусматривается не менее 1/50 площади пола. Фрамуги и форточки в учебных и рекреационных помещениях должны быть доступны к открыванию круглогодично. Замена оконных блоков на блоки со стеклопакетами не должна уменьшить предусмотренную проектом эксфильтрацию воздуха. Все створки стеклопакетов должны быть оборудованы механизмами, обеспечивающими постоянное проветривание (неплотное закрывание) помещений.

60. До и после окончания учебных занятий (занятий), а также между первой и второй сменами учебных занятий при обязательном отсутствии учащихся должно проводиться сквозное проветривание учебных помещений.

Продолжительность сквозного проветривания учебных 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 °С.

Запрещается сквозное проветривание учебных и других помещений через помещения санитарного узла. Одностороннее проветривание помещений может проводиться в присутствии учащихся: в теплое время года - непрерывно, в холодное - до снижения температуры воздуха в помещении до +17 °С.

Проветривание рекреационных помещений проводится во время учебных занятий.

61. При температуре наружного воздуха выше +5 °С и скорости движения наружного воздуха не более 2 м/сек. учебные занятия по учебному предмету "Физическая культура и здоровье" в спортивных залах могут проводиться с открытыми окнами с подветренной стороны, при более низкой температуре воздуха и большей скорости движения воздуха - с открытыми фрамугами.

При температуре наружного воздуха ниже -10 °С и скорости движения воздуха более 7 м/сек. сквозное проветривание спортивного зала проводится в отсутствие учащихся.

## **ГЛАВА 5 ТРЕБОВАНИЯ К ОСВЕЩЕНИЮ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

63. Уровни естественной и искусственной освещенности основных помещений учреждений образования, рекомендуемые типы электросветильников устанавливаются в соответствии с требованиями:

санитарных **норм** и правил, гигиенических нормативов, устанавливающих требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению помещений жилых и общественных зданий;

технического **кодекса** установившейся практики "Естественное и искусственное освещение. Строительные нормы проектирования" (ТКП 45-2.04-153-2009 (02250), утвержденного приказом Министерства архитектуры и строительства Республики Беларусь от 14 октября 2009 г. N 338 "Об утверждении и введении в действие технических нормативных правовых актов в строительстве".

64. Направление основного светового потока естественного освещения в учебных помещениях должно быть левостороннее.

Верхнее или верхнее и боковое естественное освещение может предусматриваться для

рекреаций, холлов, спортивных и танцевальных залов, ванн бассейнов.

Естественное освещение вторым светом (поступающим через световой проем в стене) может быть предусмотрено в:

раздевалочных при физкультурно-спортивных, танцевальных залах, плавательных бассейнах; проходных коридорах, не являющихся рекреационными.

Естественное освещение может не предусматриваться в:

коридорах, складских и бытовых помещениях пищеблока;

хозяйственных и инвентарных кладовых и других подсобных помещениях;

санитарных узлах и туалетах для работников;

санитарных узлах при жилых секциях (блоках);

помещениях для хранения спортивного инвентаря, снаряжных, санитарных узлах при физкультурно-оздоровительных помещениях;

сушилках для одежды и обуви;

помещениях для хранения средств дезинфекции;

помещениях, размещение которых строительными нормами проектирования разрешено в подвалах зданий (тиры, хранилище лыж, бойлерные, насосные водопровода и канализации, вентиляционные камеры, узлы управления инженерным оборудованием здания и другие).

65. При ориентации окон учебных помещений на азимуты 200 - 275° предусматривается солнцезащита. В качестве солнцезащитных устройств используются жалюзи, шторы, обладающие достаточной степенью светопропускания и хорошими светорассеивающими свойствами.

Использование штор в декоративных целях запрещается.

Используемые шторы (жалюзи) в нерабочем положении не должны закрывать световые оконные проемы учебных помещений.

66. Цветы, выращиваемые в учебных помещениях учреждений образования, не должны быть ядовитыми и не должны закрывать световые оконные проемы. Цветы в учебных помещениях размещаются в переносных цветочницах высотой 65 - 70 см от пола. Высота цветов, расставленных на подоконниках, не должна превышать 15 см (не включая высоту цветочных горшков).

67. При боковом левостороннем освещении коэффициент естественной освещенности в расчетной точке (на пересечении вертикальной плоскости характерного разреза помещения и условной рабочей поверхности на расстоянии 1,2 м от стены, наиболее удаленной от световых проемов) должен быть не менее 1,5%.

68. Расчетное значение средневзвешенного коэффициента отражения внутренних поверхностей интерьера учебного помещения должно быть равным 0,5, для обеспечения которого предусматривается следующее:

рабочие поверхности ученических парт и столов должны иметь матовое или с незначительным блеском покрытие светлых тонов (светло-зеленого, зеленовато-голубого, голубовато-зеленого, зеленовато-желтого или с сохранением текстуры древесины);

классная доска должна быть зеленого, темно-коричневого, синего цвета;

стены, потолки, полы, оборудование учебных помещений должны иметь матовую поверхность;

стены должны быть в светлых тонах (бледно-желтый, бледно-зеленый, бледно-голубой и другие);

оконные рамы и переплеты должны быть светлых тонов;

потолок должен быть белого цвета.

69. Источники искусственной освещенности должны обеспечивать равномерное и достаточное освещение помещений согласно нормам искусственной освещенности помещений учреждений образования, указанным в [приложении 4](#) к настоящим Санитарным нормам и правилам.

70. К электросветильникам в учебных помещениях учреждений образования предъявляются следующие требования:

70.1. должны использоваться преимущественно люминесцентные лампы с электронной пускорегулирующей аппаратурой, имеющие цветовую температуру 3500 - 4000 °К и произведенные для использования в учреждениях образования;

70.2. электросветильники располагаются в виде сплошных или прерывистых линий параллельно световым оконным проемам (линии зрения учащихся), при этом должно предусматриваться раздельное включение рядов светильников;

70.3. при освещении лампами накаливания должны использоваться подвесные светильники рассеянного света с высотой подвеса над рабочей поверхностью 1,9 м;

70.4. электросветильники с лампами накаливания должны использоваться закрытые или частично открытые в сторону потолка, с люминесцентными лампами - закрытые или ребристые.

71. Используемые в учреждениях образования неисправные и перегоревшие газоразрядные лампы собираются в контейнер в специально выделенном помещении и направляются на утилизацию в установленном порядке.

72. В пасмурные дни искусственным освещением в учреждениях образования необходимо пользоваться в течение всего рабочего дня.

## **ГЛАВА 6**

### **ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ПОМЕЩЕНИЙ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

73. Помещения учреждений образования оснащаются в соответствии с типовым перечнем средств обучения.

В учреждениях образования должны использоваться произведенные в соответствии с техническими нормативными правовыми актами учебное оборудование, медицинская техника и изделия медицинского назначения, технологическое оборудование пищеблоков, санитарно-техническое и другое оборудование. Мебель и инвентарь должны быть исправны и обеспечивать возможность проведения влажной уборки и дезинфекции.

Функциональные размеры ученической мебели и бытовой мебели (кровати, столы, стулья, шкафчики, тумбочки) для оборудования спальных помещений должны соответствовать росту учащихся.

74. В зависимости от назначения учебных помещений могут быть использованы различные виды ученической мебели:

школьная парта (далее - парта);

столы ученические одноместные и двухместные аудиторные или лабораторные (далее - стол) в комплекте со стульями;

конторки.

Стулья должны устанавливаться в комплекте со столами одного размера.

Использование вместо стульев табуреток и скамеек запрещается.

Стол и стулья, парты должны иметь цифровую и цветовую маркировку. Цветовая маркировка наносится на обеих боковых сторонах видимых поверхностей стола и стула, парты в виде круга диаметром 10 мм или горизонтальной полосы размером не менее 10 - 15 мм.

В каждом учебном помещении устанавливается ученическая мебель 2 - 3 размеров в соответствии с ростом учащихся. Основные размеры ученической мебели должны соответствовать [приложению 5](#) к настоящим Санитарным нормам и правилам.

75. Основным видом ученической мебели для учащихся 1 - 4-х классов должна быть парта с наклонной поверхностью рабочей плоскости 7 - 15°. Передний край поверхности сиденья должен заходить за передний край рабочей плоскости парты (дистанция сиденья) на 4 см у парт первого номера, на 5 - 6 см - второго и третьего номеров и на 7 - 8 см - у парт четвертого номера.

Может использоваться вариант установки в одном учебном помещении разных видов ученической мебели, в том числе конторок.

К конторкам предъявляются следующие требования:

высота над полом переднего края столешницы конторки, обращенной к учащемуся, должна быть 75 см для учащихся ростом 115 - 130 см, 85 см - ростом 130 - 145 см, 95 см - ростом 145 - 160 см;

угол наклона столешницы должен быть 15 - 17°.

Шкафы и другое оборудование устанавливаются у задней стены учебного помещения.

76. При расстановке столов и парт должны соблюдаться следующие требования:

столы и парты расставляются преимущественно в три ряда по номерам: меньшие - ближе к

классной доске, большие - дальше;

столы и парты для учащихся с нарушением слуха и зрения независимо от их номера ставятся первыми;

столы и парты устанавливаются параллельно стене со световыми оконными проемами при обязательном левостороннем освещении;

расстояние между рядами одноместных столов должно быть не менее 0,5 м, двухместных - не менее 0,6 м;

расстояние первого ряда столов и парт от стены со световыми оконными проемами - не менее 0,5 м;

расстояние третьего ряда столов и парт от внутренней стены - не менее 0,5 м;

конторки устанавливаются последними в рядах или в первом ряду от стены, противоположной стене со световыми оконными проемами, с соблюдением требований по размерам проходов;

расстояние последних столов, парт до задней стены - не менее 0,7 м;

наибольшая удаленность последнего места учащегося от классной доски - не более 8,6 м;

расстояние от первых столов, парт до доски должно быть 1,6 - 2,0 м в среднем ряду и 2,4 м - в крайних рядах (должно обеспечивать угол рассматривания 35°).

Могут использоваться другие варианты расстановки столов и парт с обязательным соблюдением установленного гигиенического норматива уровня естественной освещенности рабочих мест, правостороннее освещение должно быть кратковременным.

77. Углы и ребра крышек столов, сидений и спинок стульев должны быть закруглены, не иметь острых выступающих частей и заусенцев.

При ремонте ученической мебели не должны изменяться основные размеры каждой группы столов и стульев, парт.

78.

81. Кабинеты иностранного языка оборудуются столами закрытыми с акустическими полубабинами и (или) столами открытыми без акустических полубабин. Столы могут быть одноместными, двухместными и многосекционными.

82. Высота подвеса нижнего края классной доски должна быть 85 см в учебных помещениях для учащихся 1 - 4-х классов и 95 см - для учащихся 5 - 11-х (12-х) классов. Классные доски должны иметь лоток для задержания меловой пыли, хранения мела, уборочных салфеток или ветоши, держатель для указки и чертежных принадлежностей.

В учебных помещениях целесообразна установка 2 - 3 классных досок для снижения статических нагрузок у учащихся.

## ГЛАВА 7

### ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

98. Образовательный процесс в учреждениях образования организуется в соответствии с [Кодексом](#) Республики Беларусь об образовании и настоящими Санитарными нормами и правилами.

99. Образовательный процесс в учреждениях образования должен быть организован в условиях обеспечения учащихся:

сохранения здоровья;

поддержания работоспособности в течение учебного дня, недели, учебного года;

необходимой двигательной активности.

103. Продолжительность учебного занятия (занятия) в 1-х классах учреждений образования не должна превышать 35 минут, во 2 - 11-х классах - 45 минут.

104. Образовательный процесс на I, II и III ступенях общего среднего образования организуется в режиме шестидневной школьной недели, включающей пятидневную учебную неделю и один день недели для проведения с учащимися спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных, иных воспитательных мероприятий, организации трудового обучения, в том числе учебных занятий (занятий) на учебно-производственных объектах (производственная (учебно-производственная) мастерская, учебно-производственный комбинат трудового обучения

и профессиональной ориентации), в межшкольном учебно-производственном комбинате трудового обучения и профессиональной ориентации. В 9 - 11-х (12-х) классах в шестой школьный день могут проводиться факультативные занятия.

Факультативные занятия в течение учебной недели проводятся в дни с наименьшим количеством обязательных учебных занятий.

Недельная учебная нагрузка учащихся не должна превышать максимальную допустимую недельную учебную нагрузку учащихся учреждений образования согласно [приложению 7](#) к настоящим Санитарным нормам и правилам и установленную типовым учебным планом учреждения общего среднего образования соответствующего вида.

Максимальная допустимая недельная учебная нагрузка учащегося определяется суммой учебных часов на изучение учебных предметов, в том числе на повышенном уровне, и часов для факультативных занятий.

126. На протяжении учебного года для учащихся устанавливаются:

осенние, зимние и весенние каникулы общей продолжительностью не менее 30 календарных дней, а для учащихся 1 - 2-х классов не менее 37 календарных дней (в третью неделю февраля предусматриваются дополнительные каникулы продолжительностью не менее 7 календарных дней);

летние каникулы продолжительностью не менее 12 календарных недель, а для учащихся, завершивших обучение и воспитание на II ступени общего среднего образования, - не менее 10 календарных недель.

При неблагоприятных погодных условиях (ураган, в 7.00 утра температура атмосферного воздуха -  $-25^{\circ}\text{C}$  и ниже при скорости движения воздуха более 3 м/сек.) местными исполнительными и распорядительными органами может приниматься решение о временном приостановлении образовательного процесса для учащихся 1 - 4-х классов, а также других классов.

128. Рассаживание учащихся проводится с учетом их роста и состояния здоровья дважды в течение учебного года (сентябрь, январь).

Рассаживание учащихся с нарушениями и отклонениями в состоянии здоровья за ученической мебелью должно проводиться с учетом рекомендаций врача с соблюдением следующих требований:

учащиеся с пониженной остротой зрения и слуха рассаживаются ближе к классной доске, с высоким ростом - в первый и третий ряды;

учащихся с ревматическими заболеваниями, часто болеющих ангиной, острым воспалением верхних дыхательных путей, необходимо рассаживать дальше от окон;

учащиеся, пишущие левой рукой, рассаживаются за партой парами или по одному, либо слева от пишущих правой рукой;

не менее двух раз за учебный год учащиеся, сидящие в первом и третьем рядах, меняются местами, не нарушая соответствия мебели росту.

Продолжительность непрерывной работы за конторкой не должна превышать 7 - 10 минут для учащихся 1 - 4-х классов, 15 минут - для учащихся 5 - 11-х (12-х) классов.

129. При использовании на учебном занятии в первом классе аудиовизуальных технических средств обучения длительность непрерывного просмотра мультимедийных проекторов, диафильмов и диапозитивов учащимися не должна превышать 7 минут, видеофильмов и телепередач - 15 минут.

131. Домашние задания в учреждениях образования должны задаваться учащимся с учетом возможности их выполнения во 2-м классе - до 1,2 часа, 3 - 4-м классах - 1,5 часа, 5 - 6-м классах - 2 часов, 7 - 8-м классах - 2,5 часа, 9 - 11-м (12-м) классах - 3 часов.

Домашние задания учащимся 1-го класса не должны задаваться в течение всего учебного года.

132. Масса ежедневного комплекта учебников с письменными принадлежностями (без массы ранца или рюкзака) должна предусматриваться не более:

1,5 кг для учащихся 1 - 2-х классов;

2,0 кг для учащихся 3 - 4-х классов;

(в ред. [постановления](#) Минздрава от 29.07.2014 N 63)

- 2,5 кг для учащихся 5 - 6-х классов;  
 (в ред. [постановления](#) Минздрава от 29.07.2014 N 63)  
 3,0 кг для учащихся 7 - 8-х классов;  
 (в ред. [постановления](#) Минздрава от 29.07.2014 N 63)  
 3,5 кг для учащихся 9 - 11-х (12-х) классов.  
 (в ред. [постановления](#) Минздрава от 29.07.2014 N 63)

Приложение 2  
 к Санитарным нормам и правилам  
 "Требования для учреждений  
 общего среднего образования"

**ОРИЕНТАЦИЯ ОКОН ПОМЕЩЕНИЙ ПО СТОРОНАМ ГОРИЗОНТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО  
 СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

N п/п	Учебные помещения	Ориентация	
		оптимальная	допустимая
1	Классы	от 65° до 200°	от 200° до 295°: не более 25% учебных помещений 4-х классов и не более 50% помещений 5 - 11-х классов
2	Учебные кабинеты, лаборатории (за исключением указанных в <a href="#">пунктах 3, 4</a> настоящей таблицы)	от 65° до 200°	от 200° до 65° - не более 75% учебных кабинетов, лабораторий
3	Кабинет изобразительного искусства, кабинет информатики	от 300° до 60°	от 266° до 60°
4	Лаборатория биологии	от 150° до 210°	от 90° до 270°
5	Спальные помещения, спальни-игровые	от 50° до 310°	



Приложение 3  
к Санитарным нормам и правилам  
"Требования для учреждений  
общего среднего образования"

**ОПТИМАЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИЯХ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО  
СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА**

№ п/п	Наименование помещений	Температура воздуха в помещениях
1	Учебные помещения	+18 - +20 °С
2	Спортивный зал	+15 - +18 °С
3	Раздевальные при спортивном зале	+19 - +23 °С
4	Кабинет врача	+21 - +23 °С
5	Спальные помещения	+18 - +20 °С
6	Умывальные помещения	+20 - +23 °С
7	Санитарные узлы	+19 - +21 °С
8	Душевые	не ниже +25 °С
9	Актовый зал, лекционные аудитории, киноаудитории	не ниже +17 - +20 °С
10	Помещения дополнительного образования	+18 - +20 °С

Приложение 4  
к Санитарным нормам и правилам  
"Требования для учреждений  
общего среднего образования"

**НОРМЫ ИСКУССТВЕННОЙ ОСВЕЩЕННОСТИ ПОМЕЩЕНИЙ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

Наименование помещений	Плоскость Г - горизонтальная, В - вертикальная высота над полом, в м	Уровень искусственной освещенности в люксах (лк)	
		при освещении лампами накаливания	при освещении люминесцентными лампами
Классные комнаты, учебные кабинеты, лаборатории	В - 1,5 (на середине доски)	200	400
	Г - 0,8 (на рабочих столах и партах)	200	400
Кабинеты информатики и вычислительной	В - 1,0 (на экране дисплея)	100	200

техники	Г - 0,8 (на рабочих столах)	200	400
Кабинеты изобразительного искусства	В - на доске	300	500
	Г - 0,8	300	500
Мастерские по обработке металла и древесины, инструментальная	Г - 0,8 (на верстаках и рабочих столах)	300	500
	Г - 0,8	150	300
Читальный зал	Г - 0,8 (на рабочих столах)	200	400
Лингафонные кабинеты	Г - 0,8 (на рабочих столах)	150	300
Кабинеты обслуживающих видов труда:			
по обработке ткани	Г - 0,8	300	500
по кулинарии	Г - 0,8	150	300
Спортивный зал	Пол, Г - 0,0	100	200
	В - 2,0 от пола на продольных стенах помещения	40	75
Снарядные, инвентарные	Г - 0,8	30	75
Библиотека	В - фронт карточек	150	300
Плавательный бассейн (крытый)	Г - на поверхности воды	150	300
Помещения медицинского назначения	Г - 0,8	150	300
Учительская, кабинет руководителя учреждения образования	Г - 0,8 (на рабочих столах)	150	300
Спальные помещения	Г - 0,8	75	150
Обеденный зал, буфет	Г - 0,8	100	200
Актный зал, эстрада актового зала	Г - 0,8	100	150
	В - 1,5	150	300
Рекреации	Пол	75	150
Вестибюли,	Пол	75	150

гардеробные			
Коридоры, проходы	Пол	30	75
Санитарные узлы	Пол	30	75
Лестницы	Пол (площадки, ступеньки)	30	75

**Примечания:**

1. В производственных мастерских и кабинете для обработки ткани кроме общего освещения должно быть оборудовано местное электроосвещение у станков, швейных машин.

2. При наличии в учреждении образования других производственных мастерских по отдельным специальностям величина освещенности на рабочих местах должна обеспечиваться в соответствии с характером и точностью (разрядом) проводимых работ по нормам освещения промышленных предприятий, но не ниже освещенности, нормируемой для учебных помещений.

Приложение 5  
к Санитарным нормам и правилам  
"Требования для учреждений  
общего среднего образования"

**ОСНОВНЫЕ РАЗМЕРЫ УЧЕНИЧЕСКОЙ МЕБЕЛИ**

Номер ученической мебели	Цвет маркировки ученической мебели	Рост учащегося, в см	Размеры ученической мебели	
			высота ученических столов (парт), в см	высота ученических стульев, в см
1	Оранжевый	от 100 до 115	46	26
2	Фиолетовый	от 115 до 130	52	30
3	Желтый	от 130 до 145	58	34
4	Красный	от 145 до 160	64	38
5	Зеленый	от 160 до 175	70	42
6	Голубой	свыше 175	76	46

## УСТРОЙСТВО ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЕРОВ (ЭЛЕКТРООФТАЛЬМОТРЕНАЖЕРОВ)

### 1. Сенсорно-координаторные тренажи.

Устройство тренажеров (по В.Ф.Базарному).

В четырех верхних углах класса фиксируются яркие, привлекающие внимание образно-сюжетные картинки (сюжеты-иллюстрации из народных сказок, известных произведений, космической, военно-патриотической тематики, дорожные знаки госавтоинспекции; сюжеты-пейзажи из природы, из жизни животных и другое), в логической последовательности составляющие единый зрительно-игровой сюжет. Например: "Водитель и дорога", "Пешеход и улица" (рисунок 1). Под каждой иллюстрацией помещается в соответствующей последовательности одна из цифр: 1, 2, 3 или 4.

Средние размеры картинок - от половины до одного стандартного печатного листа формата А4. Изображение на картинке должно быть четко различимо с наиболее удаленной парты (стола) учащимися, не имеющими зрительных нарушений. Картинки рекомендуется менять не реже 1 раза в 2 недели.

\*\*\*На бумажном носителе

Рис. 1. Пример сюжетных образно-зрительных картинок, используемых в методике сенсорно-координаторных тренажей

Методика выполнения тренажа.

1 - 2 раза за учебное занятие (в зависимости от его характера) все учащиеся стоя под команду педагогического работника "один, два, три, четыре", затем опять "один, два, три, четыре" и так далее фиксируют взгляд по очереди на картинке соответствующей названной педагогическим работником цифре.

Общая продолжительность всего тренажа занимает в среднем 1,5 минуты, при этом:

порядок счета через 30 секунд меняется на противоположный "четыре, три, два, один";

в заключительной части тренажа порядок счета задается в случайной последовательности, например "четыре, один, три, два" или "два, один, три, четыре" и так далее.

Продолжительность фиксации одного изображения учащимся в самом начале тренажа составляет в среднем 0,5 секунды, а через 2 - 3 недели учащиеся должны за одну секунду не просто механически "пробежать" глазами, но и успеть осознанно увидеть все четыре картинки (сюжет).

### 2. Автоматизированная система сенсорно-координаторного тренажа.

Устройство тренажеров.

Автоматизированная система сенсорно-координаторного тренажа предусматривает монтаж в каждом классе в четырех углах на потолке специальной технической системы, включающей четыре сигнальные электролампы (рисунок 2) и позволяющей обеспечить их поочередное вспыхивание (эффект "бегущего огонька").

\*\*\*На бумажном носителе

Рис. 2. Размещение сигнальных электроламп при оборудовании в классе автоматизированных сенсорно-координаторных тренажеров

Электролампы прикрываются плафонами закрытого типа, окрашенными в яркие цвета, к примеру цвета светофора (красный, желтый, зеленый).

Эффект "бегущего огонька" создается за счет автоматизированной общей на учреждение

образования (на несколько классов) системы управления через пульт.

В других вариантах система включает и музыкально-звуковой ритм, подаваемый синхронно со световым.

Методика выполнения тренажа.

В середине каждого учебного занятия через пульт управления во всех классах загорается одна из сигнальных электроламп. Через 5 - 10 секунд гаснет первая и быстро поочередно загораются вторая, третья, четвертая электроламп. Педагогический работник обращает внимание на то, чтобы учащиеся стоя внимательно следили за "бегущим огоньком" и при этом выполняли интенсивные ритмичные движения головой, глазами и туловищем. Направление высвечивания сигнальных электролампочек меняется автоматически: вначале подается 30 - 40 сигналов по ходу движения часовой стрелки, затем столько же - против часовой стрелки. Продолжительность упражнений часовой стрелки 1,5 - 2 минуты, отключение автоматическое.

Упражнения целесообразно выполнять в середине учебного занятия.

3. Зрительно-координаторные тренажи с использованием схемы универсальных символов.

Устройство тренажеров.

На потолке выбирается поле, на которое наносится схема универсальных символов максимально возможных размеров, выполненная с наружных сторон светильников в виде зрительно-двигательных траекторий (далее - схема). Для этого вначале выбирается поперечный размер овала, продольный его размер рассчитывается путем умножения поперечного размера на 1,41 (рисунок 3).

\*\*\*На бумажном носителе

Рис. 3. Схема зрительно-двигательных траекторий

При этом траектории изображаются в следующих цветах:

"восьмерка" - ярко-голубая;

"крест" часовой стрелки - коричнево-золотистый;

наружный овал - красный;

внутренний овал - зеленый.

Методики выполнения тренажа.

Вариант 1.

Учащиеся становятся в центре под схемой-тренажером и, следя глазами за траекториями по направлению ориентирующих стрелок, выполняют произвольно-сочетанное движение глазами, головой и туловищем 10 - 15 раз по каждой траектории (по "овалам", по "восьмерке" и по "кресту") по порядку указанных номеров. Упражнения рекомендуется выполнять через каждые 15 - 20 минут.

Вариант 2.

Учащиеся, фиксируя взором траектории (т.е. с постоянно поднятой головой), вначале учатся "обходить" схемы-траектории, а затем "оббегать". Такие упражнения рекомендуем выполнять примерно через каждые 1 - 1,5 часа.

### **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ**

#### Комплекс упражнений гимнастики для глаз для учащихся 1 - 4-х классов

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считая до трех), затем открыть глаза и посмотреть вдаль (считая до пяти). Повторить 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, затем вверх и вниз. Повторить 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет от одного до четырех, потом перенести взор вдаль на счет от одного до шести. Повторить 4 - 5 раз.
5. Исходное положение - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить одновременно с выдохом. Повторить 4 - 5 раз.

#### Комплекс упражнений гимнастики для глаз для учащихся 5 - 11-х (12-х) классов

1. Исходное положение - сидя, откинувшись на спинку парты. Глубоко вдохнуть, наклонившись вперед к крышке парты, затем выдохнуть. Повторить 5 - 6 раз.
2. Исходное положение - сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5 - 6 раз.
3. Исходное положение - сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5 - 6 раз.
4. Исходное положение - сидя. Поднять глаза кверху, выполнить глазами круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5 - 6 раз.
5. Исходное положение - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, одновременно вдыхая. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить, одновременно выдохнув. Повторить 4 - 5 раз.
6. Исходное положение - сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2 - 3 сек., перенести взор на кончик носа на 3 - 5 сек. Повторить 6 - 8 раз.
7. Исходное положение - сидя, закрыв глаза. В течение 30 сек. массировать веки кончиками указательных пальцев.