

Гигиенические требования к обучению детей начальных классов.

Особенности детей младшего школьного возраста:

- незавершенность роста и развития органов и систем;
 - процессы возбуждения преобладают над процессами торможения;
 - иррадиация преобладает над концентрацией
 - легкость возникновения новых очагов возбуждения даже от незначительных раздражителей
 - слабость тормозных реакций
- Дети способны удерживать активное внимание: 5-7 лет – в теч. 15 минут, 8-10 лет – 20 мин, 11-12 лет – 25 мин.

Учебные занятия – серьезный труд для детей:

- уч-ся начальной школы испытывают значительное статическое напряжение при сидении за партой
- написание букв требует тонкой координации кисти
- у детей период обучения связан с большой нагрузкой на орган зрения
- обучение в школе связано с активной деятельностью головного мозга.

Оборудование рабочего места.

Основным видом ученической мебели для учащихся I - IV 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.

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

Стулья должны устанавливаться в комплекте со столами одного размера.

Использование вместо стульев табуреток и скамеек запрещается.

Столы 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.

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°.

В учреждении образования в учебной секции (блоке) для размещения первого класса должны быть оборудованы места для индивидуальных полотенец учащихся, для хранения запаса постельного белья и полотенец, в остальных – умывальные раковины с мылом и бумажными полотенцами.

В помещениях для учащихся I – IV классов учреждений образования должны быть оборудованы индивидуальные шкафчики-ячейки или встроенные шкафы для

хранения принадлежностей для учебных занятий (занятий) трудового обучения, изобразительного искусства, книг для дополнительного чтения в классе, учебников и учебных пособий (I классы).

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.

В учебной секции (блоке) 1 класса должны быть оборудованы места для индивидуальных полотенец учащихся, для хранения запаса постельного белья и полотенец.

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).

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

Освещение

Использование штор в декоративных целях запрещается.

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

Цветы, выращиваемые в учебных помещениях учреждений образования, не должны быть ядовитыми и не должны закрывать световые оконные проемы. Высота цветов, расставленных на подоконниках, не должна превышать 15 см (не включая высоту цветочных горшков).

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.

Требования к организации образовательного процесса.

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.

Уроки в 1, 2 классах должны проводиться только в первую смену.

Учебная нагрузка учащихся I классов учреждений образования должна увеличиваться постепенно: в начале учебного года (в сентябре) в рамках общего количества учебных часов проводятся учебные занятия по изучению учебных предметов «Введение в школьную жизнь», «Физическая культура и здоровье», «Музыка».

Расписание уроков на учебный день и учебную неделю должно составляться с учетом ранговой шкалы трудности учебных предметов для учащихся первых классов 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 классе, а также первыми и последними уроками в сельских школах при отсутствии транспортного обслуживания учащихся запрещено.

Факультативные занятия должны проводиться в дни с наименьшим количеством уроков.

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

Продолжительность урока и факультативного занятия должна быть не более 35 минут в 1 классе, 45 – во 2-4. Перерывы не менее 10 мин и один 30 мин или 2 по 20 мин. В 1 классе – все по 20 мин. На переменах должны организовываться подвижные игры в целях профилактики гиподинамии учащихся.

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

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.

На каждом учебном занятии (кроме учебных предметов «Физическая культура и здоровье», «Музыка»), при появлении первых признаков утомления необходимо проводить комплексы упражнений гимнастики для глаз.

В каждом кабинете должны быть оборудованы офтальмотренажеры.

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, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров)	не менее 3-х
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

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