

Требования к естественному и искусственному освещению

7.1.9. 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).

Продолжительность инсоляции в учебных помещениях и кабинетах должна быть непрерывной, по продолжительности не менее:

– 2,5 ч. в северной зоне (севернее 58° с.ш.);

– 2,0 ч. в центральной зоне (58 - 48° с.ш.);

– 1,5 ч. в южной зоне (южнее 48° с.ш.).

7.2.2. В учебных помещениях система общего освещения обеспечивается потолочными светильниками с люминесцентными лампами и светодиодами. Предусматривается освещение с использованием ламп по спектру цветоизлучения: белый, тепло-белый, естественно-белый.

7.2.8. Для рационального использования искусственного света и равномерного освещения учебных помещений необходимо использовать отделочные материалы и краски, создающие матовую поверхность с коэффициентами отражения: для потолка - 0,7 - 0,9; для стен - 0,5 - 0,7; для пола - 0,4 - 0,5; для мебели и парт - 0,45; для классных досок - 0,1 - 0,2.

Гигиенические требования к режиму образовательного процесса:

10.6. 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. - Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности организуют облегченный учебный день - четверг или пятница.

10.22. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности может обеспечиваться за счет: – физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (приложение 4); – 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.

10.29. Кружковая работа в группах продленного дня должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными и статическими занятиями и организована в соответствии с санитарноэпидемиологическими требованиями.



МГПУ, колледж Черемушки:
ул. Цюрупы, 14Б, Москва
Официальный сайт:
[https:// www.mgpu.ru/](https://www.mgpu.ru/)



ИНСТИТУТ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ИМ. К. Д. УШИНСКОГО
МГПУ

Гигиенические требования к организации внеурочной



- * Требования к зданию
- * Требования к помещениям и оборудованию общеобразовательных организаций
- * Требования к воздухо-тепловому режиму
- * Требования к естественному и искусственному освещению
- * Гигиенические требования к режиму образовательного процесса

Требования к зданию

4.12. Набор и площади помещений для внеурочной деятельности, кружковых занятий и секций должен соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей.

4.28. Потолки и стены всех помещений должны быть гладкими, без щелей, трещин, деформаций, признаков поражений грибком и допускающими проводить их уборку влажным способом с применением дезинфицирующих средств. Допускается в учебных помещениях, кабинетах, рекреациях и других помещениях оборудование подвесных потолков из материалов, разрешенных для применения в общеобразовательных учреждениях, при условии сохранения высоты помещений не менее 2,75 м, а во вновь строящихся не менее 3,6 м.

4.29. Полы в учебных помещениях и кабинетах и рекреациях должны иметь дощатое, паркетное, плиточное покрытие или линолеум. В случае использования плиточного покрытия поверхность плитки должна быть матовой и шероховатой, не допускающей скольжения.



Требования к помещениям и оборудованию общеобразовательных организаций

5.1. Каждый обучающийся обеспечивается рабочим местом (за партой или столом, игровыми модулями и другими) в соответствии с его ростом.

Требования к воздухо-тепловому режиму

6.2. 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 °C; в спортзале и комнатах для проведения секционных занятий, мастерских - 17 - 20 °C; спальне, игровых комнатах, помещениях подразделений дошкольного образования и пришкольного интерната - 20 - 24 °C; медицинских кабинетах, раздевальных комнатах спортивного зала - 20 - 22 °C, душевых - 25 °C. 6.7. Необходимо во время занятий в зале открывать одно или два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше плюс 5 °C 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 фрамугах. При температуре наружного воздуха ниже минус 10 °C 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.