

Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование  
Российской Федерации

## 2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ К ОРГАНИЗАЦИЯМ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ, ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ**

Методические рекомендации  
MP 2.4. *0242*-21

Москва 2021

**Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. МР 2.4. *ОАА* -21**

1. Разработаны Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

2. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «*14*» *мая* 2021 г.

3. Введены впервые.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека,  
Главный государственный санитарный  
врач Российской Федерации



А.Ю. Попова

2021 г.

## 2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ К ОРГАНИЗАЦИЯМ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ, ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ**

Методические рекомендации  
МР 2.4. *ОАЧ*-21

#### **I. Общие положения и область применения**

1.1. Настоящие методические рекомендации (далее – МР) разработаны в целях охраны здоровья детей и молодежи, предотвращения инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), обеспечения безопасных условий образовательной деятельности, оказания услуг по воспитанию и обучению, спортивной подготовке, уходу и присмотру за детьми, включая требования к организации проведения временного досуга детей в помещениях (специально выделенных местах), устроенных в торговых, культурно-досуговых центрах, аэропортах, железнодорожных вокзалах и иных объектах нежилого назначения, отдыху и оздоровлению, предоставлению мест временного проживания, социальных услуг для детей, а также к условиям проведения спортивных, художественных и культурно-массовых мероприятий с участием детей и молодежи, организации и проведения санитарно-противоэпидемических (профилактических) меры при организации перевозок организованных групп детей железнодорожным транспортом.

1.2. МР могут быть использованы гражданами, юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями при осуществлении деятельности, предусмотренной пунктом 1.1, в том числе при проектировании, строительстве и реконструкции организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

1.3. Здания и помещения для воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи не рекомендуется использовать для работ и услуг, не связанных с услугами, предусмотренными пунктом 1.1.

1.4. Производственный контроль по основным факторам, влияющим на здоровье детей (освещенность, микроклимат, коэффициент пульсации, рассаживание детей в соответствии с росто-возрастными особенностями детей и требованиями эргономики и др.) рекомендуется проводить в соответствии с приложением 1 к настоящему МР.

## **II. Устройство и содержание территории**

2.1. При выборе территории для осуществления деятельности образовательной организации до заключения договора аренды рекомендуется оценить ее состояние и соответствие санитарно-эпидемиологическим требованиям. При несоответствии арендуемой территории, договор аренды не заключается.

2.2. В загородных стационарных детских оздоровительных лагерях с круглосуточным пребыванием специально установленное место для встречи детей с посетителями, в том числе с родителями (законными представителями), рекомендуется устраивать в сооружении, защищенном от осадков, и оборудовать местами для сидения.

## **III. Оборудование помещений**

3.1. Рекомендуется проводить постепенную замену оборудования, установленного в соответствии с проектом или закупленного ранее, в том числе по истечению срока эксплуатации или выхода из строя.

3.2. Светопроемы учебных помещений рекомендуется оборудовать регулируемыми солнцезащитными устройствами с длиной не ниже уровня подоконника.

3.3. В туалетах дошкольных образовательных организаций и организаций, осуществляющих присмотр и уход за детьми, допускается использование одноразовых индивидуальных сидений (накладок) на унитазах.

3.4. Рекомендуется постоянное наличие туалетной бумаги в туалетной кабине.

3.5. В специализированных помещениях (кабинет изобразительного искусства, музыкальный, мастерские) допускается использование специальной мебели соответствующей росто-возрастным особенностям детей и требованиям эргономики.

3.6. При оборудовании лекционных залов (аудиторий) в организациях

высшего образования скамьями рекомендуется оборудовать их устройствами для опоры спины (скамьи со спинкой).

3.7. При отсутствии в действующих образовательных организациях вытяжных шкафов над демонстрационными столами в лаборантской и учебном кабинете химии рекомендуется по изучаемым темам использовать видеоматериалы.

3.8. При одновременном размещении в кабинете, классе интерактивной учебной доски (размещается по центру фронтальной стены) и доски, для работы с которой используется мел или фломастеры, рекомендуется руководствоваться следующим: угол видимости доски от края доски длиной 3,0 м до середины крайнего места обучающегося за передним столом – не менее 35 градусов для обучающихся основного общего – среднего общего образования и не менее 45 градусов для обучающихся начального общего образования. Рекомендуется использование передвижных, раздвижных учебных досок.

3.9. В целях обеспечения безопасности для жизни и здоровья детей для отдельного захода на трансформируемые кровати не следует использовать подручные средства, технологически не связанных с изделием.

3.10. Рекомендуется оборудовать мастерские следующим образом: столярные мастерские оборудуются верстаками, расставленными либо под углом 45° к окну, либо в 3 ряда перпендикулярно светонесущей стене так, чтобы свет падал слева. Расстояние между верстаками – не менее 0,8м в передне-заднем направлении. В слесарных мастерских допускается как левостороннее, так и правостороннее освещение с перпендикулярным расположением верстаков к светонесущей стене. Расстояние между рядами одноместных верстаков – не менее 1,0 м, двухместных - 1,5м. Тиски крепятся к верстакам на расстоянии 0,9м между их осями. Слесарные верстаки оснащаются предохранительной сеткой высотой 0,65 - 0,7м. Сверлильные, точильные и другие станки устанавливаются на специальном фундаменте и оборудуются предохранительными сетками, стеклами и местным освещением. Столярные и слесарные верстаки соответствуют росту обучающихся и оснащаются подставками для ног.

3.11. При трудовом обучении используются инструменты в соответствии с возрастом и ростом обучающихся (рекомендуемые размеры инструментов, используемых для столярных и слесарных работ, приведены в приложении 2 к настоящему МР).

#### **IV. Организация отопления, вентиляции, кондиционирования воздуха, естественного и искусственного освещения помещений**

4.1. Для контроля за температурой воздуха рекомендуется спальные помещения, групповые, кабинеты, классы оборудовать бытовым термометром, прикрепленным на внутренней стене на высоте 0,8-1,5 м в зависимости от роста детей.

4.2. Проветривание в присутствии детей проводится в помещениях, оборудованных форточками или фрамугами, находящимися в верхней части окна

в случае превышения максимально допустимой температуры в помещении.

4.3. При проветривании в холодный период года кратковременное снижение температуры воздуха в помещении допускается не более чем на 2 - 4 °С.

4.4. В помещениях спален сквозное проветривание проводится до дневного сна.

При проветривании во время сна фрамуги, форточки (при их устройстве в верхней части окна) открываются с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема.

В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей.

4.5. При глубине класса более 6 м правосторонний подсвет рекомендуется организовать через рекреации (коридоры), имеющие естественное освещение

4.6. В целях охраны здоровья детей, для предупреждения перегрева организма детей инфракрасные отопительные приборы не применяются.

## **V. Организация режима обучения, воспитания, отдыха, оздоровления**

5.1. Учащимся 1 класса рекомендуется не задавать домашнее задание и не оценивать уровень знаний в баллах.

5.2. Для профилактики нарушений осанки, переутомления, сохранения оптимального уровня работоспособности учащихся рекомендуется проведение комплексов физкультурных минуток. Для проведения физкультминуток следует руководствоваться приложением 3 к настоящему МР.

5.3. Рекомендуется не проводить прогулки для детей до 4 лет при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с, а для детей 5–7 лет – при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с.

5.4. В организациях отдыха детей и их оздоровления с дневным пребыванием рекомендуется продолжительность оздоровительной смены не менее 21 календарного дня. Для организации отдыха и досуга детей возможна организация смен менее 20 календарных дней. Продолжительность смен в осенние, зимние и весенние каникулы рекомендуется не менее 7 календарных дней.

5.5. Купание детей в открытых водоемах в организациях отдыха и оздоровления рекомендуется осуществлять в специально отведенных и оборудованных местах, оборудованных навесами от солнца, кабинами для переодевания, туалетами. Купание рекомендуется проводить в солнечные и безветренные дни при температуре воздуха не ниже +23 °С и температуре воды не ниже +20 °С. Рекомендуемая продолжительность непрерывного пребывания в воде в первые дни 2 - 5 минут с постепенным увеличением до 10 - 15 минут. Рекомендуется организация купания не менее чем через 30 минут после приема пищи.

5.6. При купании в бассейне детей дошкольного возраста рекомендуется следующая продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста

детей: в младшей группе - 15 - 20 мин, в средней группе - 20 - 25 мин, в старшей группе - 25 - 30 мин, в подготовительной группе - 25 - 30 мин. В целях предупреждения переохлаждения детей прогулку после плавания в бассейне рекомендуется проводить не менее чем через 50 минут.

#### **VI. Содержание помещений, мебели, оборудования, инвентаря, игрушек в целях предотвращения и распространения инфекционных и неинфекционных заболеваний**

6.1. Бесконтактную термометрию сотрудникам детского учреждения рекомендуется проводить ответственным лицом, детям - воспитателем при их приеме в организацию.

6.2. Дезинфекцию воздушной среды приборами по обеззараживанию воздуха рекомендуется проводить в следующих помещениях: классах, кабинетах, игровых, мастерских, помещениях дополнительного образования, спортивных и музыкальных залах, помещениях для дневного сна (при его организации).

6.3. При использовании электронных игр и игрушек рекомендуется ежедневно дезинфицировать их в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

6.4. Смену на матрасников рекомендуется проводить по мере загрязнения, стирку проводить в прачечной

6.5. Не рекомендуется размещать аквариумы, животных, птиц в помещениях групповых.

**Рекомендуемая номенклатура, объем и периодичность проведения лабораторных и инструментальных исследований в организациях воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи**

Вид исследований	Объект исследования (обследования)	Количество	Кратность
Оценка параметров микроклимата (температура, относительная влажность)	Классы, кабинеты, спортивный зал, мастерские	Не менее 10% помещений	2 раза в год (в холодный и теплый периоды)
Оценка состояния воздушной среды помещений	Классы, кабинеты, классы ПЭВМ, мастерские, залы спортивный, музыкальный	Не менее 10% помещений	После ремонтных работ, установки новой мебели
Контроль уровня искусственной освещенности, пульсации	Классы, кабинеты, оборудованные персональными ЭСО, мастерские, залы спортивный, музыкальный	Не менее 20% помещений	1 раз в год, в темное время суток
Оценка параметров электрических, магнитных, электромагнитных полей	Классы и кабинеты с ЭСО, мастерские (при наличии ЭСО)	Не менее 20% классов и кабинетов, 100% мастерских	1 раз в год
Оценка параметров шума	Классы и кабинеты с ЭСО, мастерские	Не менее 10% помещений, подлежащих оценке	1 раз в 2 года
Оценка уровней вибрации	Мастерские	Все помещения	1 раз в 2 года
Контроль соответствия ученической мебели росто-возрастным особенностям детей и требованиям эргономики	Классы, кабинеты, игровые	Не менее 20% помещений	2 раза в год



**Рекомендуемые размеры инструментов,  
используемых для столярных и слесарных работ**

Инструменты	Возраст обучающихся	
	10 - 12 лет	13 - 15 лет
<b>Ножовка столярная</b>		
длина полотна	280 - 300 мм	320 - 350 мм
шаг зубьев	5 мм	5 мм
длина ручки (форма призмы)	80 мм	90 мм
ширина со стороны полотна	13 мм	15 мм
ширина со стороны ладони	20 мм	24 мм
ширина со стороны боковой грани	29 мм	31 мм
<b>Шерхебель</b>		
длина колодки	220 мм	250 мм
ширина колодки	38 мм	45 мм
длина железки	140 мм	180 мм
ширина железки	25 мм	30 мм
<b>Рубанок</b>		
длина	210 мм	244 мм
ширина	48 мм	56 мм
длина металлической колодки	220 мм	250 мм
ширина металлической колодки	47 мм	52 мм
длина железки	140 мм	180 мм
ширина железки	30 - 40 мм	40 мм
<b>Молоток столярный</b>		
Масса	200 г	300 г
сечение ручки в месте хвата	26 x 20 мм	28 x 22 мм
<b>Рашиль</b>		
общая длина	200	250
длина ручки	112 мм	120 мм
диаметр наиболее толстой части брюшка	31,5 мм	34 мм
<b>Клещи</b>		
общая длина	200 мм	250 мм
длина рычагов	125 мм	150 мм
расстояние между внешними сторонами рычагов в месте хвата	27 мм	27 мм
<b>Напильники</b>		
общая длина	200 мм	250 мм
длина ручки	112 мм	120 мм
диаметр наиболее толстой части брюшка	31,5 мм	34 мм
<b>Ножовка слесарная</b>		
длина полотна	-	275 мм
длина ручки	-	120 мм
диаметр наиболее толстой части брюшка	-	34 мм
<b>Молоток слесарный</b>		
Масса	300 г	400 г
Длина	280 - 300 мм	300 - 320 мм
сечение ручки в месте хвата	26 x 20 мм	28 x 22 мм
<b>Ножницы по металлу</b> Длина режущей части	60 мм	60 мм

## Комплексы физкультурных минуток (далее - ФМ) и упражнений

### ФМ для улучшения мозгового кровообращения.

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

### ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

### ФМ для снятия утомления с туловища.

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

### ФМ общего воздействия комплекуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 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 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза -средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

#### **Рекомендуемый комплекс упражнений для глаз.**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.