

## Условия охраны здоровья обучающихся

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха. Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

В календарном учебном графике МБОУ «СОШ № 103» предусмотрено:

1. Равномерное распределение периодов учебного времени и каникул,
2. Продолжительность учебной недели (шестидневная для обучающихся 2-11 классов и пятидневная для обучающихся 1 классов).
3. Продолжительность уроков:
  - 1 классы - используется «ступенчатый» режим обучения (в сентябре - октябре по 3 урока в день по 35 минут каждый; в ноябре - декабре по 4 урока по 35 минут каждый (1 день в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры); в январе- мае по 4 урока по 40 минут каждый (1 день в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры)
  - 2-11 классы – 40 минут.

Для предупреждения переутомления, нарушения осанки и зрения, сохранения оптимального уровня работоспособности обучающихся на уроках организуется проведение физкультминуток и гимнастики для глаз. В середине учебного дня для первоклассников организуется динамическая пауза, во время которой проходят двигательные и спортивные игры и упражнения на открытом воздухе или в рекреации.

Для предупреждения травматизма на уроках физической культуры проводятся инструктажи на совещаниях при завуче, курирующем данное направление работы, по обеспечению безопасности жизни и здоровья детей во время проведения уроков. Необходимые инструктажи по ТБ по разным видам физической подготовки обучающихся предусмотрены учителями физической культуры в рабочих программах.

Занятия по внеурочной деятельности для обучающихся 1-4 классов организуются в виде экскурсий, кружков, клубов и т.д. Длительность занятий зависит от возраста и вида деятельности. Продолжительность таких видов деятельности, как музыкальные, хореографические, художественные, чтение составляет 25-30 минут в день для обучающихся 1-2 классов, для всех остальных – не более полутора часов. Для организации различных видов внеурочной деятельности используются актовый, большой и малый спортивные залы, спортплощадка, библиотека и др. кабинеты школы, отвечающие требованиям к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПин 2.4.2.2821-10.

Руководители кружков, студий, клубов осуществляют инструктажи по безопасности на дороге, по правилам безопасного поведения во время занятий, экскурсий и других различных общественных местах, по электробезопасности, по пожарной безопасности.

В школе строго соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств. Имеется 1

компьютерный класс. Все кабинеты начальной школы оснащены компьютерной и мультимедийной техникой.

Соблюдается следующая продолжительность непрерывного применения технических средств обучения и ИКТ:

классы	Непрерывная длительность (мин.)				
	Просмотр статистических изображений на досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на досках и экранах отраженного свечения	РАБОТА с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи
1-2	10	15	15	15	20
3-4	15	20	20	15	20
5-7	20	25	25	20	25
8-11	25	30	30	25	25

При организации учебно-воспитательного процесса обеспечивается соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм; во всех учебных кабинетах произведена замена мебели на соответствующую росту и возрасту учащихся.

В соответствии со ст. 41 Охрана здоровья [\[Закон 273-ФЗ «Об образовании в РФ» 2015\]](#) в образовательном учреждении проводится работа, направленная на профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ; профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в образовательном учреждении; пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда. Осуществляется текущий контроль за состоянием здоровья обучающихся.

### **Световой режим школы**

В МБОУ «СОШ № 103» обеспечен благоприятный световой режим, который способствует сохранению общей и зрительной работоспособности, препятствует утомлению глаз и связанному с ним расстройству зрения обучающихся. Во всех помещениях образовательного учреждения обеспечиваются уровни естественной и искусственной освещенности в соответствии с гигиеническими требованиями. Все учебные кабинеты имеют естественное освещение и обеспечены системой общего искусственного освещения. В учебных кабинетах имеются потолочные светильники с лампами белого, тепло-белого, естественно-белого цветоизлучения. Регулярно производится чистка осветительной арматуры светильников, своевременно заменяются перегоревшие лампы. Люминесцентные лампы отправляются на утилизацию в соответствии с договором. Классные доски кабинетов оборудованы местным освещением, предназначенным для освещения досок. Интерактивные доски, имеющиеся в отдельных кабинетах, обладают собственным свечением. С целью рационального использования искусственного света и равномерного освещения учебных кабинетов

используются отделочные материалы и краски, рекомендуемые СанПиН 2.4.2.2821-10, создающие матовую антибликовую поверхность.

### **Медицинское обслуживание**

В школе работает специализированный кабинет. Кабинет оснащен оборудованием, необходимым для проведения медицинских осмотров, регулярно пополняется запас медикаментов, определенных перечнем; проводится плановая вакцинация.

Ежедневный приём осуществляет фельдшер из детской городской поликлиники. Как специалист она проводит лечебно-профилактическую работу (осмотры, диспансеризация), противоэпидемические мероприятия, вакцинопрофилактику. В школе один раз в год обучающиеся проходят комплексную диагностику. Обследование всех учащихся школы врачами-специалистами города, тестирование учащихся позволяют оценить знания, умения, навыки учащихся в области здорового образа жизни. Проводятся Дни здоровья, спортивные соревнования и праздники, месячники «Мы – за здоровый образ жизни», «Спортивная семья».

### **Питание**

Говоря о физическом здоровье детей, нельзя упускать из внимания и то, что одной из его составляющих является регулярное и правильное питание. В школе более 90% учащихся охвачены горячим питанием. Работает типовая школьная столовая на 100 посадочных мест, производственные цеха и пищеблок оборудованы на 100%. В столовой имеется горячий цех, где из поставляемой продукции ОАО «Комбинат школьного питания – Глобус», готовят горячее питание (горячий завтрак, обед). Ежедневно администрацией Школы совместно с медицинским работником, родительской общественностью и ответственным за организацию питания осуществляется контроль за качеством приготовляемой пищи, о чем заносится запись в бракеражный журнал, берутся суточные пробы приготовляемых блюд, которые хранятся, в специально предназначенном для них холодильнике - 48 часов.