

"МР 2.4.0242-21. 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"

(утв. Главным государственным санитарным врачом
РФ 17.05.2021)

(вместе с "Рекомендуемой номенклатурой, объемом
и периодичностью проведения лабораторных и
инструментальных исследований в организациях
воспитания и обучения, отдыха и оздоровления
детей и молодежи")

ГОСУДАРСТВЕННОЕ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЕ НОРМИРОВАНИЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Утверждаю
Руководитель Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека,
Главный государственный
санитарный врач
Российской Федерации
А.Ю.ПОПОВА
17 мая 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 2.4.0242-21

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 17 мая 2021 г.
3. Введены впервые.

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 истечении 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 связанные 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 0,8 м 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 - 1,5 м. Тиски крепятся к верстакам на расстоянии 0,9 м между их осями. Слесарные верстаки оснащаются предохранительной сеткой высотой 0,65 - 0,7 м. 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 наматрасников рекомендуется проводить по мере загрязнения, стирку проводить в прачечной.

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

Приложение 1
к МР 2.4.0242-21

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ НОМЕНКЛАТУРА, ОБЪЕМ И ПЕРИОДИЧНОСТЬ
ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ И ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
В ОРГАНИЗАЦИЯХ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ, ОТДЫХА
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ**

| 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, | Классы, кабинеты, оборудованные персональными ЭСО, | Не менее 20% помещений | 1 раз в год, в темное время суток |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|
| пульсации | мастерские, залы спортивный, музыкальный | | |
| 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 росту-возрастным особенностям детей и требованиям эргономики | Классы, кабинеты, игровые | Не менее 20% помещений | 2 раза в год |

Приложение 2
к МР 2.4.0242-21

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РАЗМЕРЫ ИНСТРУМЕНТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ СТОЛЯРНЫХ И СЛЕСАРНЫХ РАБОТ

| Инструменты | Возраст обучающихся | |
|----------------------------|---------------------|--------------|
| | 10 - 12 лет | 13 - 15 лет |
| Ножовка столярная | | |
| 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 |
| Шерхебель | | |
| длина колодки | 220 мм | 250 мм |
| ширина колодки | 38 мм | 45 мм |
| длина железки | 140 мм | 180 мм |
| ширина железки | 25 мм | 30 мм |
| Рубанок | | |
| 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 |
| Молоток столярный | | |
| Масса | 200 г | 300 г |
| сечение ручки в месте хвата | 26 x 20 мм | 28 x 22 мм |
| Рашпиль | | |
| общая длина | 200 | 250 |
| длина ручки | 112 мм | 120 мм |
| диаметр наиболее толстой части брюшка | 31,5 мм | 34 мм |
| Клещи | | |
| общая длина | 200 мм | 250 мм |
| длина рычагов | 125 мм | 150 мм |
| расстояние между внешними сторонами рычагов в месте хвата | 27 мм | 27 мм |

| | | |
|----------------------------------------|--------------|--------------|
| Напильники | | |
| общая длина | 200 мм | 250 мм |
| длина ручки | 112 мм | 120 мм |
| диаметр наиболее толстой части брюшка | 31,5 мм | 34 мм |
| Ножовка слесарная | | |
| длина полотна | - | 275 мм |
| длина ручки | - | 120 мм |
| диаметр наиболее толстой части брюшка | - | 34 мм |
| Молоток слесарный | | |
| Масса | 300 г | 400 г |
| Длина | 280 - 300 мм | 300 - 320 мм |
| сечение ручки в месте хвата | 26 х 20 мм | 28 х 22 мм |
| Ножницы по металлу Длина режущей части | 60 мм | 60 мм |

Приложение 3
к МР 2.4.0242-21

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 комплектуются 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.
