

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете,
протокол № 1
от 28 августа 2020г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ № 01-15-76
от 28 августа 2020г.
Директор



Одинец Н.Г.

ПОЛОЖЕНИЕ

об организации работы Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Иркутска средней общеобразовательной школы № 18 в условиях сохранения риска распространения COVID-19

1. Общие положения

Деятельность Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Иркутска средней общеобразовательной школы № 18 (далее Школа) с 01.09.2020г. в условиях сохранения риска распространения коронавирусной инфекции осуществляется в соответствии со следующими нормативными документами:

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16;
- методические рекомендации «Медико-профилактические мероприятия организации деятельности общеобразовательных организаций в период распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) от 14 августа 2020 года;
- рекомендации по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19», утвержденные руководителем Федеральной Службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Министерства просвещения Российской Федерации 8 мая 2020 года № 0178/1-20;
- решение заседания санитарно-противоэпидемической комиссии при Правительстве Иркутской области от 13 августа 2020 года, в целях профилактики и предотвращения распространения COVID-19 в общеобразовательных организациях.

2. Порядок мероприятий на подготовительном этапе

2.1. В Школе приказом руководителя назначается ответственный, готовый оперативно решать вопросы, связанные с работой Школы в период пандемии COVID-19.

- 2.2. Перед началом работы Школы проводится уборка всех помещений с применением моющих и дезинфицирующих средств.
- 2.3. До начала учебных занятий проводится обучение-инструктаж с педагогами Школы о применении дистанционных форм обучения учащихся.
- 2.4. На официальном сайте школы размещается информация об особенностях организации образовательного процесса в период пандемии COVID-19.
- 2.5. Для удобства и повышения эффективности профилактических мероприятий, направленных на предотвращение COVID-19 классными руководителями проводится сбор информации об обучающихся класса по заболеваемости (Приложение 1), а администрацией школы сбор информации о заболеваемости сотрудников (Приложение 2).

3. Порядок осуществления пропускного режима перед началом учебного дня

- 3.1. При входе в Школу учащимся и сотрудникам проводится бесконтактная термометрия, обрабатываются руки антисептиками.
- 3.2. В случае выявления у учащегося или сотрудника повышенной температуры тела (37,1 и выше) и/или признаками ОРВИ (насморк, кашель), они изолируются в отдельное помещение в Школе; учащиеся до прибытия законного представителя или скорой неотложной помощи, а сотрудники не допускаются к работе и направляются на самоизоляцию в домашних условиях. Результаты осмотра в отношении указанных лиц заносятся в журнал (Приложение 3).
- 3.3. Вход родителей (законных представителей) в Школу ограничен, посещение разрешено только при предварительной договоренности и при наличии средств индивидуальной защиты.
- 3.4. В зависимости от эпидемиологической ситуации в школе определяются разные входы и выходы для отдельных классов.

4. Порядок организации образовательного процесса

- 4.1. Ежедневно проводится мониторинг заболеваемости гриппом, острыми вирусными инфекциями, в том числе COVID-19 классными руководителями обучающихся, а администрацией Школы сотрудников.
- 4.2. Проведение массовых мероприятий исключено.
- 4.3. Образовательный процесс осуществляется строго по утвержденному расписанию занятий с изменением времени начала уроков для отдельных параллелей 1 и 2 смены.
- 4.4. Организуется предметное обучение и пребывание класса в строго закрепленном за каждым классом помещении, за исключением занятий, требующих специального оборудования.
- 4.5. Занятия физической культуры проводятся на открытом воздухе по погодным условиям, 2 часа в неделю очно, 1 час в неделю дистанционно.
- 4.6. Общение обучающихся из разных классов во время перемен исключено.
- 4.7. Внеурочная деятельность организуется в очной форме для групп учащихся из одного класса, либо в дистанционной форме для групп учащихся из одной параллели.

- 4.8. По решению администрации Школы обучение некоторых предметов части учебного плана, формируемой школой, осуществляется в дистанционной форме, либо используется смешанная модель обучения.
- 4.9. В зависимости от эпидемиологической ситуации в школе допускается сокращение продолжительности уроков, но не менее 30 минут.
- 4.10. Родительские собрания проводятся в дистанционном режиме.
- 4.11. Для соблюдения физического дистанцирования в возможных местах скопления людей наносится разметка.
- 4.12. Перемещение обучающихся по Школе контролируется педагогами по утвержденному графику дежурств на переменах.
- 4.13. Дистанционное обучение осуществляется согласно утвержденному Положению о реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования образовательных, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБОУ г. Иркутска СОШ № 18, приказ от 27 марта 2020г. № 01-15-39/2.
- 4.14. Деятельность в Школе педагогов, обучающихся, родителей (законных представителей) в период пандемии COVID-19 осуществляется в соответствии с разработанными рекомендациями (*Приложение 4, Приложение 5, Приложение 6*).
- 4.15. По решению администрации Школы в силу факторов, независящих от ее деятельности, допускается индивидуальное обучение в дистанционной форме по всем предметам учебного плана отдельных обучающихся.

5. Порядок организации питания

- 5.1. При организации работы пищеблока Школы необходимо руководствоваться рекомендациями по организации работы предприятий общественного питания в условиях сохранения рисков распространения COVID-19.
- 5.2. Все работники пищеблока должны работать в масках и перчатках. Рекомендуются носить одноразовые халаты и / или фартук, ответственный зав.производством.
- 5.3. Прибытие обучающихся в обеденный зал должно осуществляться строго по графику, обеспечивающему отсутствие пересечения обучающихся одного класса с другими при мытье рук, входе и выходе из столовой.
- 5.4. Не рекомендуется раздача блюд путем самообслуживания.
- 5.5. Все лица, участвующие в раздаче пищи и контроле организации питания, должны работать в средствах индивидуальной защиты (масках и перчатках).
- 5.6. Рекомендуются оснащение обеденного зала приборами для обеззараживания воздуха, разрешенными к использованию в присутствии людей, а между приемами пищи - проветривание помещения.
- 5.7. Необходимо усилить контроль за наличием условий и тщательностью мытья рук с мылом, соблюдением личной гигиены перед приемом пищи. Для высушивания рук рекомендуется использовать одноразовые полотенца.

5.8. После каждого приема пищи проводится дезинфекция посуды, столовых приборов в посудомоечной машине с использованием максимально допустимого температурного режима.

5.9. При организации питьевого режима необходимо усилить контроль за санитарным состоянием питьевых фонтанчиков, обеспеченностью индивидуальной посудой.

5.10. В связи с сокращением посадочных мест в условиях недостатка времени, для обеспечения горячим питанием допускается организация приемов пищи перед началом или после окончания занятий.

6. Действия в случае выявления обучающихся с признаками инфекционных заболеваний

6.1. Порядок оказания медицинской помощи обучающимся осуществляется согласно Приказу Минздрава России от 05.11.2013 № 822н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях».

6.2. В период распространения COVID-19 необходимо постоянное присутствие медицинского работника в школе в течение всего времени нахождения в ней обучающихся.

6.3. Медицинскому работнику Школы до 1 сентября 2020 необходимо разработать алгоритмы действий в условиях эпидемии COVID-19: в случае заболевания COVID-19; появления случая, подозрительного на COVID-19; контакта с заболевшим COVID-19.

6.5. В случае выявления у ребенка во время нахождения в Школе повышенной температуры тела ($37,1^{\circ}\text{C}$ и выше) и / или признаков острого инфекционного заболевания (кашель, сухой или со скудной мокротой, ощущение заложенности в грудной клетке, одышка, снижение $\text{SpO}_2 < 95\%$, боль в горле, заложенность носа или умеренная ринорея, нарушение или потеря обоняния (гипосмия или anosmia), потеря вкуса (дисгевзия), конъюнктивит, слабость, мышечные боли, головная боль, рвота, диарея, кожная сыпь) он должен быть обеспечен средствами индивидуальной защиты (маска) и изолирован до прибытия родителей (законных представителей) / скорой (неотложной) медицинской помощи. Родители (законные представители) должны быть немедленно уведомлены об изоляции ребенка.

Сотрудник, у которого во время нахождения в Школе выявлены повышенная температура тела ($37,1^{\circ}\text{C}$ и выше) и / или признаки острого инфекционного заболевания, должен быть средствами индивидуальной защиты (маска), освобожден от работы и направлен на самоизоляцию в домашних условиях. При необходимости ему должна быть оказана неотложная (экстренная) помощь. Результаты осмотра в отношении лиц с повышенной температурой тела ($37,1^{\circ}\text{C}$ и выше) и / или выявленными признаками ОРВИ (насморк, кашель) заносят в журнал (*Приложение 3*).

В течение 2-х часов ответственным лицом по организации работы Школе в период эпидемии COVID-19 должно быть подано уведомление о выявленных

лицах в территориальный орган федерального органа исполнительной власти, уполномоченного осуществлять федеральный государственный санитарно-эпидемиологический надзор, любым доступным способом.

6.6. Родителей (законных представителей) обучающихся и сотрудников Школы следует уведомить о необходимости ежедневного контроля (самоконтроля) на предмет наличия контактов с лицами больными COVID-19 (подозрительными на инфицирование COVID-19) и появления повышенной температуры и признаков ОРВИ. В случае контакта с лицами, больными COVID-19 (подозрительными на инфицирование COVID-19) и появления признаков острой респираторной инфекции ребенку и сотруднику необходимо сообщить эту информацию ответственному лицу за организацию работы Школе в период эпидемии COVID-19, оставаться на самоизоляции и вызвать врача.

6.7. Плановую вакцинацию здоровым и неконтakтным детям необходимо продолжать в установленном порядке с учетом графика проведения вакцинации в ОО.

6.10. Медицинскому персоналу, работающему в Школе, следует проводить просветительную работу среди обучающихся и сотрудников (педагогов, технического персонала и др.), дистанционное консультирование.

7. Профилактика COVID -19

7.1.В настоящее время рекомендованных лекарственных средств, предназначенных для профилактики COVID-19, не существует.

7.2.Мероприятия по предупреждению распространения COVID-19 в ОО должны быть направлены на:

- мониторинг заболеваемости и контактов с больными COVID-19 всех участников образовательного процесса;
- «разрыв» механизмов передачи инфекции COVID-19;
- контроль за выполнением комплекса профилактических мероприятий, направленных на предотвращение COVID-19, проводимых в ОО;
- обучение правилам поведения в условиях эпидемии COVID-19, снижающим риск инфицирования COVID-19, обучающихся, педагогического состава и другого персонала (работники пищеблока, технический персонал и др.); анализ эффективности комплекса профилактических мероприятий, направленных на предотвращение COVID-19, проводимых в ОО, для его оперативного корректирования.

7.3.Для предупреждения негативных изменений в функциональном состоянии организма обучающихся и сотрудников необходимо соблюдать правильный режим жизнедеятельности: выполнение нормативов продолжительности сна, физической активности, пребывания на открытом воздухе, соблюдение режима и кратности приемов пищи, рационального чередования периодов учебы (работы) и отдыха, статических и динамических видов деятельности.

7.4.В режим учебного дня обучающихся, в том числе во время учебных занятий, необходимо включать различные формы двигательной активности (Приложение 7).

7.5.Во время и между занятиями организуются перерывы для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, для снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц шеи

и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей. Комплексы упражнений проводятся в соответствии с Приложением 7 с учетом преобладающих учебных нагрузок и состояния обучающихся.

7.6. При введении режима изоляции и переходе на дистанционное обучение для предотвращения возникновения и последствий стрессоформирующих ситуаций, оказывающих неблагоприятное влияние на психосоматическое состояние школьников, рекомендуется организовать работу психологической службы для обучающихся и педагогов с горячей линией, функционирующей в анонимном режиме.

7.7. Правила поведения в условиях эпидемии COVID-19 должны включать:

- соблюдение личной гигиены (правильное мытье рук, не дотрагиваться до лица грязными руками, респираторный этикет);
- ограничение пребывания в местах массового скопления людей, использования общественного транспорта;
- соблюдение физического дистанцирования (1,5-2,0 м) по мере возможности и ограничение тесных контактов;
- использование средств индивидуальной защиты (маски) в местах массового скопления людей либо при тесных контактах;
- правильное использование дезинфицирующих средств и антисептиков, в том числе в домашних условиях;
- соблюдение правила «оставаться дома, если чувствуешь себя плохо»;
- своевременное обращение за медицинской помощью;
- соблюдение карантинных мероприятий и режима самоизоляции;

8. Санитарное содержание и дезинфекция

8.1. Организация и проведение дезинфекции в целях профилактики COVID-19 осуществляются с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.35-97-20 «Профилактика коронавирусной инфекции (COVID-19)», СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», СП 3.5.1378-03 Санитарно-эпидемиологические требования к организации и осуществлению дезинфекционной деятельности, СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях».

8.2. Генеральная уборка (включая очистку вентиляционных решеток) с применением моющих и дезинфицирующих средств проводится во всех видах помещений Школы непосредственно перед началом функционирования Школы и далее - не реже 1 раза в неделю. Вытяжные вентиляционные решетки ежемесячно очищают от пыли.

8.3. Очистка и дезинфекция поверхностей с высокой частотой прикосновения (дверные ручки, поручни, перила, выключатели, ручки шкафов, учебная мебель, туалеты, смесители и раковины, клавиатуры, питьевые кулеры, фонтанчики, инвентарь для проведения занятий, игровое оборудование и др.) проводится несколько раз в день. Наружные деревянные поверхности (игровые конструкции, скамейки и др.) можно очищать в соответствии со стандартными требованиями.

Следует учитывать, что при комнатной температуре SARS-CoV-2 способен сохранять жизнеспособность на различных объектах окружающей среды в течение трех суток.

8.4. При использовании электронного оборудования, в том числе сенсорного экрана, клавиатуры и компьютерной мыши, рабочие поверхности рекомендуется дезинфицировать по мере возможности в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием спиртовых растворов с концентрацией не менее 70%, или салфеток на спиртовой основе.

8.5. Рекомендуется иметь в наличии 5-дневный запас дезинфицирующих средств вирулицидного действия (предназначенными для применения в детских организациях); кожных антисептиков для обработки рук (предназначенными для применения детьми соответствующих возрастных групп под контролем взрослых); медицинских масок и одноразовых перчаток для персонала, заболевших и / или лиц с симптомами ОРВИ.

8.6. Для проведения дезинфекции должны использоваться дезинфицирующие средства, применяемые для обеззараживания объектов при вирусных инфекциях, в соответствии с инструкцией по их применению. Дезинфицирующие средства должны быть безопасными для детей. При использовании дезинфицирующих средств должны быть обеспечены меры безопасности, предусмотренные инструкциями по применению дезинфицирующих средств в детских организациях (в том числе до входа детей в обрабатываемые помещения следует обеспечить проветривание после выдерживания необходимой экспозиции применяемых дезинфицирующих средств).

8.7. Обеззараживание воздуха проводится с использованием бактерицидных ламп (в отсутствии людей) и рециркуляторов (в присутствии людей), включая переносные устройства для обеззараживания воздуха в помещениях, используемых обучающимися разных классов (спортивный зал, обеденный зал, гардероб и др.), нахождения заболевших и / или лиц с симптомами ОРВИ.

8.8. Для обработки рук следует устанавливать дозаторы с антисептическим средством на входе в здания, в классах при отсутствии условий для мытья рук, медицинском пункте, перед обеденным залом и др. Дезинфицирующие средства для рук не являются заменой мытья рук с мылом. Их необходимо использовать при невозможности вымыть руки с мылом. Порядок мытья рук представлен в Приложении 5.

8.9. Рекомендуется использовать моющие средства в дозаторах.

8.10. Уборку и дезинфекцию необходимо проводить в специальной одежде, средствах индивидуальной защиты (маски / респираторы, перчатки).

8.11. Индивидуальные маски необходимо менять каждые 2-3 часа, либо незамедлительно при увлажнении или загрязнении.

8.12. В течение учебного дня в перерывах между учебными сменами проводится уборка учебных и других помещений с применением дезинфицирующих средств с обработкой всех контактных поверхностей.

Информация об обучающемся, необходимая для предоставления в ОО,
перед началом учебного года

Фамилия, Имя		Класс	
Список контрольных вопросов		ДА	НЕТ
1.	Перенес ли ребенок COVID-19 (случай подтвержден медицинской организацией) ¹		
2.	Перенес ли кто-то из лиц, проживающих с ребенком, COVID-19 (случай подтвержден медицинской организацией) ¹		
3.	Выезжал ли ребенок за пределы региона в течение 14 дней <i>если Да, указать куда</i>		
4.	Были ли у ребенка в течение последних 14 дней контакты с лицами, подозрительными на инфицирование COVID-19 ¹		
5.	Наблюдались ли клинические проявления в течение последних 14 дней острой респираторной инфекции (t тела > 37,5°C и / или наличие одного или более следующих симптомов: кашель, сухой или со скудной мокротой, ощущение заложенности в грудной клетке, одышка, снижение SpO2 < 95%, боль в горле, заложенность носа или умеренная ринорея, нарушение или потеря обоняния (гипосмия или аносмия), потеря вкуса (дисгевзия), конъюнктивит, слабость, мышечные боли, головная боль, рвота, диарея, кожная сыпь)		
6.	Входит ли ребенок в группу высокого риска тяжелого течения COVID-19		
7.	Имеются ли условия для организации дистанционного обучения в домашних условиях		
8.	Входят ли лица, проживающие с ребенком, в группу высокого риска тяжелого течения COVID-19		
9.	Ребенок добирается до ОО <input type="checkbox"/> пешком <input type="checkbox"/> на машине <input type="checkbox"/> на общественном транспорте		

¹При наличии результатов лабораторных исследований на COVID-19 ребенка рекомендуется предоставить их в ОО

Дата _____

Подпись _____

Анкета сотрудника, необходимая для предоставления в ОО,
перед началом учебного года

ФИО _____

Возраст: менее 65 лет 65 лет и старше

	Список контрольных вопросов	ДА	НЕТ
1.	Перенесли ли Вы COVID-19 (случай подтвержден медицинской организацией) ¹		
2.	Перенес ли кто-то из лиц, проживающих с Вами, COVID-19 (случай подтвержден медицинской организацией) ¹		
3.	Выезжали ли Вы за пределы региона в течение 14 дней <i>если Да, указать куда</i>		
4.	Были ли у Вас в течение последних 14 дней контакты с лицами, подозрительными на инфицирование COVID-19 ¹		
5.	Наблюдались ли у Вас клинические проявления в течение последних 14 дней острой респираторной инфекции (t тела > 37,5°C и / или наличие одного или более следующих симптомов: кашель, сухой или со скудной мокротой, ощущение заложенности в грудной клетке, одышка, снижение SpO2 < 95%, боль в горле, заложенность носа или умеренная ринорея, нарушение или потеря обоняния (гипосмия или anosmia), потеря вкуса (дисгевзия), конъюнктивит, слабость, мышечные боли, головная боль, рвота, диарея, кожная сыпь)		
6.	Входите ли Вы в группу высокого риска тяжелого течения COVID-19		
7.	Входят ли лица, проживающие с Вами, в группу высокого риска тяжелого течения COVID-19		
8.	Как Вы добираетесь до ОО? пешком на машине на общественном транспорте		

¹ При наличии результатов лабораторных исследований на COVID-19 ребенка рекомендуется предоставить их в ОО

Дата _____

Подпись _____

Журнал термометрии и выявленных симптомов ОРВИ (кашель, насморк)

Дата / время	ФИО	Класс/ должность	Измеренная температура / симптомы ОРВИ	ФИО, подпись проводившего контроль	Время / способ передачи уведомления в территориальный орган Роспотребнадзора

Рекомендации педагогам для снижения риска заболевания коронавирусной инфекцией

- При организации обучения руководствуйтесь следующими нормативными документами:
 - «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16;
 - методические рекомендации «Медико-профилактические мероприятия организации деятельности общеобразовательных организаций в период распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) от 14 августа 2020 года;
 - рекомендации по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19», утвержденные руководителем Федеральной Службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Министерства просвещения Российской Федерации 8 мая 2020 года № 0178/1-20;
 - решение заседания санитарно-противоэпидемической комиссии при Правительстве Иркутской области от 13 августа 2020 года, в целях профилактики и предотвращения распространения COVID-19 в общеобразовательных организациях.
- Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.
- Организируйте занятия в соответствии с учебным планом и расписанием занятий.
- Внесите при необходимости корректировки в рабочие программы и учебные занятия.
- Спланируйте свою педагогическую деятельность с учетом эпидемиологической обстановки, создайте нужные для обучающихся ресурсы и задания.
- Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте привычный уклад учебной работы.

7. В простой доступной форме предоставляйте детям информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
8. Используйте дополнительно дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (напр. олимпиады, квесты, соревнования), которые позволят и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.
9. Пользуйтесь надежными источниками информации. Внезапный и почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека.
10. Поддерживайте детей и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу.
11. На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье детей, психологическое и социальное благополучие членов их семей. Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы.
12. Берегите себя. Помните, что забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни.
13. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениями, упражнениями для релаксации, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.
14. Мойте правильно руки: после возвращения из общественных мест, после посещения туалета, после чихания или кашля, до приема пищи, после использования маски, после контакта с животными, при уходе за больными (продолжительность мытья рук: 20-30с). Если мыло и вода недоступны, используйте антисептики.
15. Надевайте маску в общественных местах или при тесном контакте с другими людьми. Если у вас повысилась температура или появились симптомы ОРВИ (насморк, кашель), оставайтесь дома и вызовите врача.
16. Классный руководитель ежедневно проводит мониторинг всех учеников, находящихся в школе на обучении, и отдельно тех, кто по болезни временно не участвует в образовательном процессе.
17. Учитель, у которого 1-ый урок по расписанию, обязательно организует и проводит утреннюю гимнастику (5-7 минут).
18. Все педагоги при составлении технологической карты урока обязательно уделяют время физминутке. Комплекс физических упражнений и форм двигательной активности составляет педагог с учетом возраста, пола детей и состояния их здоровья.
19. Все педагоги проводят работу по гигиеническому воспитанию обучающихся и их родителей (законных представителей), контролируют соблюдение правил личной гигиены обучающимися.
20. В случае обнаружения у обучающихся признаков ОРВИ: повышение температуры, насморк, кашель приглашайте врача, сообщайте дежурному администратору и родителям.

Рекомендации обучающимся для снижения риска заболевания коронавирусной инфекцией

1. При организации обучения руководствуйтесь следующими нормативными документами:
 - «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16;
 - методические рекомендации «Медико-профилактические мероприятия организации деятельности общеобразовательных организаций в период распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) от 14 августа 2020 года;
 - рекомендации по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19», утвержденные руководителем Федеральной Службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Министерства просвещения Российской Федерации 8 мая 2020 года № 0178/1-20;
 - решение заседания санитарно-противоэпидемической комиссии при Правительстве Иркутской области от 13 августа 2020 года, в целях профилактики и предотвращения распространения COVID-19 в общеобразовательных организациях.
2. Пребывать в школу не ранее 15 минут до начала занятий; покидать школу сразу после завершения занятий.
3. При перемещении по школе не задерживаться в коридорах, соблюдать социальную дистанцию не менее 1,5 метра.
4. Посещать занятия строго в соответствии с утвержденным расписанием.
5. Исключить общение с учащимися других классов за пределами закрепленного за вашим классом учебного кабинета.
6. Покидать закрепленный за классом учебный кабинет только в случае проветривания и при переходе на занятие физической культурой, технологией.
7. Не препятствовать мероприятиям, проводимых школой в рамках обеспечения санитарно-эпидемиологических условий (участвовать в проведении гимнастики, физминуток на уроках, измерению температуры, в мониторингах заболеваемости).
8. Выполнять требования педагогов по предметам, вынесенных на дистанционную форму обучения.
9. Принимать участие в мероприятиях, поощряющих развитие интеллектуальной, творческой деятельности (например, олимпиады, квесты, соревнования) в дистанционной форме.
10. Пользуйтесь надежными источниками информации. Внезапный и почти постоянный поток новостных сообщений о вспышке болезни может вызвать беспокойство у любого человека.
11. Поддерживайте педагогов и родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу.
12. Берегите себя. Помните, что забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни.

13. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениям, упражнениями для релаксации, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.
14. Мойте правильно руки: после возвращения из общественных мест, после посещения туалета, после чихания или кашля, до приема пищи, после использования маски, после контакта с животными, при уходе за больными (продолжительность мытья рук: 20-30с). Если мыло и вода недоступны, используйте антисептики.
15. Надевайте маску в общественных местах или при тесном контакте с другими людьми. Если у вас повысилась температура или появились симптомы ОРВИ (насморк, кашель), оставайтесь дома и вызовите врача.

Приложение 6

Рекомендации родителям в условиях риска заболевания коронавирусной инфекцией

16. Руководствуясь следующими нормативными документами, посещение родителями ОО запрещается в целях предотвращения распространения коронавирусной инфекции:
 - «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16;
 - методические рекомендации «Медико-профилактические мероприятия организации деятельности общеобразовательных организаций в период распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) от 14 августа 2020 года;
 - рекомендации по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19», утвержденные руководителем Федеральной Службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Министерства просвещения Российской Федерации 8 мая 2020 года № 0178/1-20;
 - решение заседания санитарно-противоэпидемической комиссии при Правительстве Иркутской области от 13 августа 2020 года, в целях профилактики и предотвращения распространения COVID-19 в общеобразовательных организациях.
17. Рекомендуется максимально снизить количество лиц, провожающих детей до входа в ОО. В случае необходимости сопровождения ребенка до входа в ОО на территории ОО взрослые должны находиться в средствах индивидуальной защиты (маске).
18. Не рекомендуется провожать ребенка в ОО лицам, входящим в группу высокого риска тяжелого течения COVID-19.
19. Родительские собрания проводятся в дистанционном режиме.
20. Обеспечьте детям благоприятную позитивную обстановку, свободную от стрессов. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.
21. В простой доступной форме предоставляйте детям информацию о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
22. Занимайтесь дыхательными и физическими упражнениям, упражнениями для релаксации, ходите на прогулки, чтобы поддерживать активность и уменьшать напряжение.

23. Мойте правильно руки: после возвращения из общественных мест, после посещения туалета, после чихания или кашля, до приема пищи, после использования маски, после контакта с животными, при уходе за больными (продолжительность мытья рук: 20-30с). Если мыло и вода недоступны, используйте антисептики.
24. Берегите себя. Помните, что забота о своем психологическом состоянии так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни.
25. Надевайте маску в общественных местах или при тесном контакте с другими людьми. Если у вас повысилась температура или появились симптомы ОРВИ (насморк, кашель), оставайтесь дома и вызовите врача.
26. В случае обнаружения у детей признаков ОРВИ: повышение температуры, насморк, кашель приглашайте врача, сообщайте классному руководителю.

Приложение 7

Формы двигательной активности в режиме учебного дня

1. Перед началом учебного дня организуют утреннюю гимнастику.
Продолжительность гимнастики составляет 5-7 мин.
2. Двигательная активность, необходимая для обучающихся на переменах, обеспечивается:
 - организацией активного отдыха с использованием комплекта многофункционального спортивно-игрового оборудования, включающего шведские стенки, мягкие игровые и спортивные модули и др.;
 - проведением подвижных игр;
 - организацией отдельных зон (батутный, скалодром и др.), размещением оборудования на открытом воздухе (качели, карусели, качалки, батут, скалодром и др.).
3. Проведению утренней гимнастики, подвижных игр на открытом воздухе отдается предпочтение.
4. Во время учебных занятий организуют физкультурные минутки (ФМ), которые должны быть включены в план урока.
5. Выбор упражнений для ФМ определяется содержанием и продолжительностью учебной деятельности (письмо, чтение, просмотр видеоматериала, работа с электронными средствами обучения и др.).
6. Комплекс физических упражнений и форм двигательной активности составляет педагог совместно с педагогом физической культуры и медицинским работником образовательной организации с учетом возраста и пола детей и состояния их здоровья.
7. Утренняя гимнастика, активный отдых на переменах, ФМ во время урока могут проводиться с использованием школьного радио, информационных технологий (презентации, видеоролики).
8. Для повышения мотивации рекомендуется применение современных эмоционально-окрашенных форм двигательной активности, с использованием музыкального сопровождения, которые меняют не реже 1 раза в 2 недели.
9. К утренней гимнастике, активным переменам не допускаются обучающиеся, жалующиеся на состояние здоровья.

Упражнения, рекомендуемые для включения в физкультурные минутки (все упражнения выполняются в положении стоя)

Упражнения для профилактики зрительного утомления

1. Сильно зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть на 3-5 с. Повторить 3-4 раза.
2. Быстро моргать примерно 5-7 с, закрыть глаза на 5 с. Повторить 3-4 раза.
3. Медленно поднять глаза вверх, затем опустить их вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Медленно перевести глаза вправо, затем - влево. Повторить 3-4 раза.
5. Медленно вращать глазами по часовой стрелке, затем наоборот. Повторить 3-4 раза.
6. Комплекс «20-20-20». После 20 мин работы с использованием электронных средств обучения делается пауза 20 с, во время которой необходимо смотреть на предметы, расположенные на расстоянии 6 м (20 футов) и более.
7. Упражнения «с меткой на стекле». Необходимо посмотреть на точку на стекле (любой близко расположенный предмет), затем перевести взгляд на дальнейшее расстояние. Повторить 3-4 раза.
8. В максимально вытянутой руке необходимо держать небольшой, лучше яркий, предмет и внимательно смотреть на него. Затем необходимо медленно поднести предмет к носу. Как только предмет превратится в одно яркое пятно, досчитать до пяти и медленно отвести руку обратно. Повторить 3-4 раза.
9. Слежение взглядом по заданной траектории с использованием офтальмотренажеров, различных предметов, за воображаемыми цифрами, буквами, линиями или движущимися объектами. С целью профилактики травм в шейном отделе позвоночника офтальмотренажеры, а также предметы, используемые для проведения упражнений, должны быть размещены во фронтальной плоскости.

Упражнения Для снятия напряжения с мышц предплечья и кистей рук

1. Сжать максимально руки в кулак и подержать 3 с, затем разжать и подержать 6 с. Повторить 3-4 раза.
2. Круговые движения кистями рук правой - против часовой стрелки, левой - по часовой стрелке. Повторить 3-4 раза. Затем повторить движения в обратном направлении. Повторить 3-4 раза.
3. Совместить ладони рук вертикально и надавить пальцами рук друг на друга в течение 3-5 с, затем расслабить. Повторить 3-4 раза.
4. Круговые движения большими пальцами кистей рук - правым против часовой стрелки, левый - по часовой стрелке, затем - наоборот. Повторить 3 -4 раза.
5. Совместить поочередно большие пальцы кистей рук с другими пальцами. Повторить 3-4 раза.
6. Энергично несколько раз встряхнуть кистями сначала поднятых, затем опущенных выпрямленных рук. *Упражнения Для повышения активности центральной нервной системы*

1. Прыжки вверх на двух ногах 5-7 с.
2. Поворот туловища вправо, вернуться в исходное положение, затем поворот влево, вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения положение стоп (на уровне плеч) не меняется. Повторить 3-4 раза.
3. Поворот туловища вправо, вернуться в исходное положение, затем поворот влево, вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения положение ног не меняется. Повторить 3-4 раза.
4. Вращение туловища вокруг вертикальной оси по часовой стрелке 1 раз, затем против часовой стрелки 1 раз

Упражнения для снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса

1. Отвести плечи максимально назад, задержать положение на 3 с, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.
2. Поднять плечи максимально вверх, задержать положение на 3 с, опустить плечи вниз. Повторить 3-4 раза.
3. Соединить пальцы рук за спиной, стараясь зацепить их в замок - правая рука сверху, левая внизу, затем руки поменять местами. Повторить 3-4 раза.

Упражнения для снятия напряжения с мышц предплечья и кистей рук

1. Сжать максимально руки в кулак и подержать 3 с, затем разжать и подержать 6 с. Повторить 3-4 раза.
2. Круговые движения кистями рук правой - против часовой стрелки, левой - по часовой стрелке, а затем наоборот. Повторить 3-4 раза.
3. Совместить ладони рук вертикально и надавить пальцами одной рукой на пальцы другой в течение 3-5 с, затем расслабить. Повторить 3-4 раза.
4. Круговые движения большими пальцами кистей рук - правым против часовой стрелки, левый - по часовой стрелке, затем - наоборот. Повторить 3-4 раза.
5. Совместить поочередно большие пальцы кистей рук с другими пальцами. Повторить 3-4 раза.
6. Энергично несколько раз встряхнуть кистями рук.

Упражнения для снятия напряжения с мышц туловища

Поднять руки вверх, потянуться, задержать положение на 3 с, опустить руки вниз.

Повторить 3-4 раза.

Поставить руки на пояс, разместив большие пальцы спереди, а ладони сзади.

Максимально прогнуться назад, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

Поставить ноги на ширину плеч, руки - вдоль туловища. Выполнять плавные наклоны вправо, затем влево, скользя руками вдоль ног. Повторить 3-4 раза.

Упражнения для укрепления мышц и связок нижних конечностей

Подняться на носки обеих ног, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

Поставить правую ногу вперед, не отрывая пятки от пола, затем максимально потянуть носок ноги на себя и вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. То же упражнение выполнить для левой ноги.

Перекаты с пятки на носок двумя ногами одновременно, затем - с носка на пятку.

Повторить 3-4 раза.