Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189

(ред. от 22.05.2019)

Выдержки из Постановления: Длительность уроков и перемен.

X. Гигиенические требования к режиму

образовательной деятельности

(в ред. Изменений [N 3](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=190919&date=04.06.2019&dst=100017&fld=134), утв. Постановлением Главного государственного

санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81)

10.4. Учебные занятия следует начинать не ранее 8 часов. Проведение нулевых уроков не допускается.

В учреждениях с углубленным изучением отдельных предметов, лицеях и гимназиях обучение проводят только в первую смену.

В учреждениях, работающих в две смены, обучение 1-х, 5-х, выпускных 9 и 11 классов и классов компенсирующего обучения должно быть организовано в первую смену.

Обучение в 3 смены в общеобразовательных организациях не допускается.

(в ред. Изменений [N 2](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=160932&date=04.06.2019&dst=100014&fld=134), утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 N 72)

10.12. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 20 - 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

Рекомендуется организовывать перемены на открытом воздухе. С этой целью при проведении ежедневной динамической паузы рекомендуется увеличить продолжительность большой перемены до 45 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательно-активных видов деятельности обучающихся на спортплощадке учреждения, в спортивном зале или в рекреациях.

10.13. Перерыв между сменами должен составлять не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагополучной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут.