

Дети проводят в образовательных организациях большую часть дня, поэтому влияние факторов внутришкольной среды на формирование здоровья школьников переоценить невозможно. Важными показателями образовательной среды, существенно влияющими на функциональное состояние организма, являются параметры микроклимата и воздуха закрытых помещений.

Состояние здоровья детей в значительной мере формируется под воздействием многообразия внешних факторов. Чувствительность детей к изменению микроклимата обуславливает необходимость обеспечения воздушного и теплового комфорта в помещениях детских учреждений. В связи с наступлением холодного периода года контроль за соблюдением требований к микроклимату в образовательных организациях должен быть усилен.

В образовательных организациях установлены обязательные требования к температуре воздуха в основных помещениях пребывания детей:

для детей до 3 лет температура в игровых комнатах должна быть не ниже 22–24 °С,

для детей дошкольного возраста — 21–24 °С,

в спальнях, музыкальных и физкультурных залах — 19–21 °С.

В общеобразовательных организациях в учебных кабинетах температура должна составлять 18–24 °С, в спортзале и мастерских — 18–20 °С.

Поддержание допустимых параметров микроклимата в помещениях с длительным пребыванием детей является одним из основных мероприятий в профилактике заболеваемости острыми респираторными заболеваниями.

Руководители детских учреждений должны обеспечить своевременную готовность систем отопления к работе в зимний период, эффективность функционирования отопительных приборов, целостность остекления, надлежащее состояние переплетов окон и дверей, их теплоизоляцию. Фрамуги и форточки должны функционировать в любое время года. Все помещения должны ежедневно проветриваться. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Контроль температуры воздуха во всех помещениях, предназначенных для пребывания детей, должен осуществляться с помощью термометров.

При неблагоприятной воздушной среде увеличивается риск развития простудных заболеваний, ухудшается самочувствие школьников, отмечается температурный дискомфорт, усиливается потоотделение, удлиняется время выполнения заданий, связанных с переключением внимания, увеличивается количество ошибок.

К ухудшению параметров микроклимата приводит переуплотненность учебных помещений (не менее 2,5 м<sup>2</sup> на одного учащегося), что является причиной повышения температуры и влажности воздуха, количества пыли, бактерий и вирусов.

Допустимые показатели микроклимата помещений обеспечиваются за счет аэрации классов и рекреаций и эффективности работы вентиляции. Учебные помещения проветривают во время перемен, а рекреации – во время уроков. До начала занятий и после их окончания необходимо проводить сквозное проветривание учебных помещений и влажную уборку. Длительность сквозного проветривания учебных помещений зависит от температуры наружного воздуха. Многократные проветривания помещений создают пульсирующий микроклимат воздушной среды, что не только обеспечивает приток свежего воздуха, но и способствует закаливанию детей, тренируя их систему терморегуляции. Обследование технического состояния вентиляции в образовательных организациях должно проводиться не реже 1 раза в 10 лет.

Оздоровлению воздушной среды способствует наличие достаточного естественного освещения помещений. Ультрафиолетовая часть солнечного спектра обладает выраженным бактерицидным воздействием. Запыленность и загрязненность окон, особенно выходящих на проезжую часть улицы, цветы на подоконнике приводят к резкому снижению естественной освещенности помещений. Много света поглощается плотными солнцезащитными устройствами, закрывающими верхнюю или боковую часть световых проемов окон, поэтому в отсутствие солнца жалюзи лучше сворачивать, обеспечивая доступ света в классы.

Соблюдение гигиенических требований к воздушно-тепловому режиму в учебных помещениях значительно повышает адаптационные возможности обучающихся в условиях образовательного процесса.