

APSTIPRINU:

Valmieras Viestura vidusskolas
direktora p.i. U.Jansons
Rīkojums Nr. 33/1-8/14/16
2014.g.19.02.

Higiēnas prasības skolēniem

1. Skolēna apģērbam jābūt tīram un kārtīgam.
2. Skolas telpās ar virsdrēbēm atrasties nedrīkst, izņemot gadījumus, kad telpas gaisa temperatūra ir zemāka par noteikto normu vai ar pedagoga atļauju.
3. Skolēniem jāievēro higiēnas pamatprasības:
 - rūpējoties par sava ķermeņa tīrību,
 - mutes dobumu kopšanu,
 - zobu tīrīšanu vakarā un no rīta,
 - roku, kāju nagu higiēnu
 - matu tīrību,
 - roku mazgāšanu pirms ēšanas un pēc santehnikas ierīču lietošanas skolas tualetēs.
4. Skolēnu atbilstību higiēnas prasībām kontrolē skolas medmāsa.
5. Skolēnam, kas intensīvi nodarbojas ar fizisko kultūru un sportu:
 - jāievēro mācību darba un sporta režīmi:
 - neuzsākt nodarbības ātrāk kā 30 min. pēc ēdienreizes;
 - pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli;
 - ieiet sporta atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos.
6. Prasības sporta zālēm:
 - zālei jābūt tīrai, tā uzkopjama starp nodarbībām;
 - optimālais mikroklimats sporta zālē: gaisa t 16- 18 C, gaisa relatīvais
 - mitrums 65 – 80%,
 - nav pieļaujams caurvējš;