



Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Северный государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Университетские субботы

Архангельск
2018



Северный государственный медицинский университет

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ



Дёгтева

Галина Николаевна

*профессор кафедры гигиены и
медицинской экологии СГМУ,*

Д.М.Н.

*Член Научного Совета
по охране здоровья детей
и подростков при МЗиСР РФ*

Основные термины и понятия

- **Биологический ритм** — это колебания функционального состояния систем организма.
- **Десинхроноз** — это рассогласование фаз ритма функций организма с природными датчиками времени.
- **Утомление** — такое состояние организма, при котором отмечаются:
снижение функционального состояния коры головного мозга,
нарушение взаимодействия корковых и подкорковых центров нервной системы и снижение функций других систем организма.



Суточный режим

Суточный режим — это распределение, продолжительность и организация всех видов деятельности (познавательной, учебной, трудовой), отдыха и приемов пищи в течение суток.



Рациональный суточный режим предполагает соответствие его содержания и построения гигиеническим принципам, основывающимся на биологических законах жизни растущего и развивающегося организма.

Суточный режим должен отражать последовательность естественно текущих процессов жизнедеятельности, направленных на удовлетворение биологических и социальных потребностей организма.



**РЕЖИМ
ДНЯ**

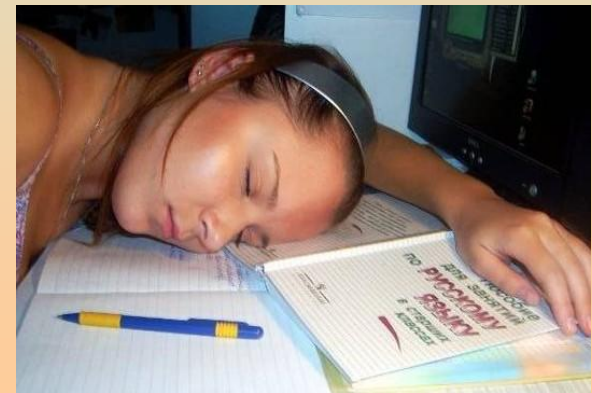
Что такое «РЕЖИМ ДНЯ» ?

Режим дня является определенным отражением режима физиологических процессов, протекающих в организме.

Распорядок дня предусматривает повторяющийся изо дня в день автоматизм жизненных процессов, вызывающих в коре головного мозга определенно повторяющуюся стереотипную деятельность.

Основные гигиенические принципы организации режима дня

- Совпадение компонентов режима с природными ритмами активности физиологических систем организма.
- Чередование бодрствования и сна, труда и отдыха, различных видов деятельности, предупреждающее истощение функциональных резервов организма.
- Четкая дозировка и регламентация основных режимных моментов.



Регламентация режимных моментов

- Соблюдение режима дня, начало и конец всех его элементов, видов деятельности всегда в одно и то же время приводят к возникновению у детей достаточно прочных условных рефлексов на время.
- Вследствие выработавшегося рефлекса на время организм ребенка в каждый момент как бы подготовлен к предстоящему виду деятельности.
- При этом все процессы (занятия, питание, засыпание и т. д.) протекают с меньшей «физиологической стоимостью» (быстрее и легче).
- В этом основное гигиеническое значение соблюдения режима дня, сохранения жизненного динамического стереотипа, оптимизации роста и развития.



СОН



пребывание на открытом
воздухе (прогулки)



приемы пищи



учебная деятельность



игровая деятельность и отдых
по собственному выбору



личная гигиена,
закаливание

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ
ЭЛЕМЕНТЫ
РЕЖИМА ДНЯ
(РЕЖИМНЫЕ
МОМЕНТЫ)**

**ОСНОВЫ
РЕЖИМА ДНЯ
ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**



В преддошкольном возрасте (до 3-х лет)

В первые три года жизни **режим дня** меняется несколько раз.

Он должен быть подчинен основным задачам воспитания: **способствовать правильному росту и развитию, укреплению здоровья, развитию основных движений, становлению речевой функции.**



Некоторые возрастные особенности раннего дошкольного возраста

- Быстрый темп развития; ранимость и пластичность организма.
- Взаимозависимость физического и нервно-психического развития.
- Высокая потребность двигательной активности.
- Несовершенство терморегулирующего аппарата.
- Постепенное становление нормальной рефракции зрения.
- Быстрота выработки и недостаточная прочность условных рефлексов.
- Преобладание процессов возбуждения над процессами торможения; иррадиации над концентрацией.
- Повышенная истощаемость клеток коры головного мозга без субъективных признаков утомления.

В дошкольном возрасте (от 3 до 7 лет)

- Происходит становление суточной периодичности в деятельности органов и систем, задачи воспитания в этот период значительно расширяются.
- Наряду с укреплением здоровья и дальнейшим совершенствованием основных движений (ходьба, бег, лазание, метание) ставятся задачи обучения детей внятному произношению слов и правильной речи, воспитания гигиенических навыков, ознакомления детей с доступными их пониманию предметами и явлениями, воспитания художественного вкуса.
- Дети приучаются к выполнению несложных обязанностей, простейшей трудовой деятельности, большей самостоятельности в самообслуживании.
- Режим дня в ДОО дифференцирован по группам.

СОН

Легкая истощаемость клеток коры головного мозга, неустойчивость нервных процессов обуславливает важность сна в режиме детей



В режиме дня предусматривается:

- В младших (3 - 4 года) и средних (4 - 5 лет) группах **12 - 12,5 час.**
(из них: 10,5 час. – ночью и 2 час. – днем);
- В старшей (5—6 лет) и подготовительной (6—7 лет) группах **11,5 час.**
(из них 10 час. – ночью и 1,5 час. – днем).



ПРОГУЛКИ

Общая продолжительность пребывания детей на воздухе не должна быть **менее 4 часов**

В любых условиях в режиме дня должны быть предусмотрены прогулки **в первой и второй половине дня**



ЗАНЯТИЯ

- × **Занятия должны проводиться ежедневно, кроме субботы**
- × В ясельной группе — по 8-10 мин. не более 10 занятий в неделю (*развитие речи, дидактические игры, развитие движений, музыкальные и др.*)
- × В младшей гр. — по 15 мин. 11 занятий в неделю.
- × В средней гр. — по 20 мин. 12 занятий в неделю.
- × В старшей гр. — по 25 мин. 15 занятий в неделю.
- × В подготовительной гр. — по 30 мин. 17 занятий в неделю.
- × Продолжительность перерывов между занятиями не менее 10 мин., в течение которых необходимо организовывать подвижные игры умеренной интенсивности.



ИГРЫ



- × Все свободное время — до завтрака, после дневного сна, на прогулках — **отводится время для игр**, т.е. *деятельности, присущей психофизиологической природе ребенка дошкольного возраста.*
 - × Процесс воспитания в ДОО строится на основе игровой деятельности детей.
 - × Детские игры многообразны: спокойные и подвижные, индивидуальные и коллективные, бытовые и дидактические.
- Игры помогают детям глубже познать окружающий мир, способствуют формированию логического мышления, произвольного внимания.
- × Подвижные игры оказывают влияние на развитие двигательных навыков, способствуют воспитанию активности, находчивости, смелости.

ОСНОВЫ РЕЖИМА ДНЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

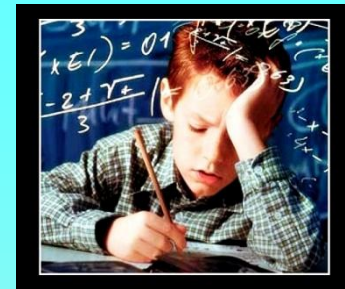


ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

- При построении режима дня школьников учитываются особенности функционирования нервной системы: *высокий уровень активности коры больших полушарий наблюдается в утренние и дневные часы, а снижение - после обеда и в вечерние часы.*
- Работоспособность школьников имеет два подъема, совпадающих по времени с периодами высокого уровня физиологических функций: в 8—12 час. и в 16—18 час.
- При этом первый подъем работоспособности, как правило, выше и продолжительнее второго.



ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ



- Те же, что и для дошкольного возраста, но со своими особенностями.
- Учебные занятия в школе и дома, отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе, регулярное и достаточное питание, гигиенически полноценный сон.
- Должно быть отведено время для свободных занятий по собственному выбору (*чтение, занятия музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт и спортивные развлечения, общественная работа, самообслуживание, помощь семье*).



СОН

Продолжительность сна у школьников с возрастом меняется составляя:

**в 7-10 лет: 11 - 10 час;
в 11-14 лет: 10 - 9 час;
в 15-17 лет: 9 - 8 час.**

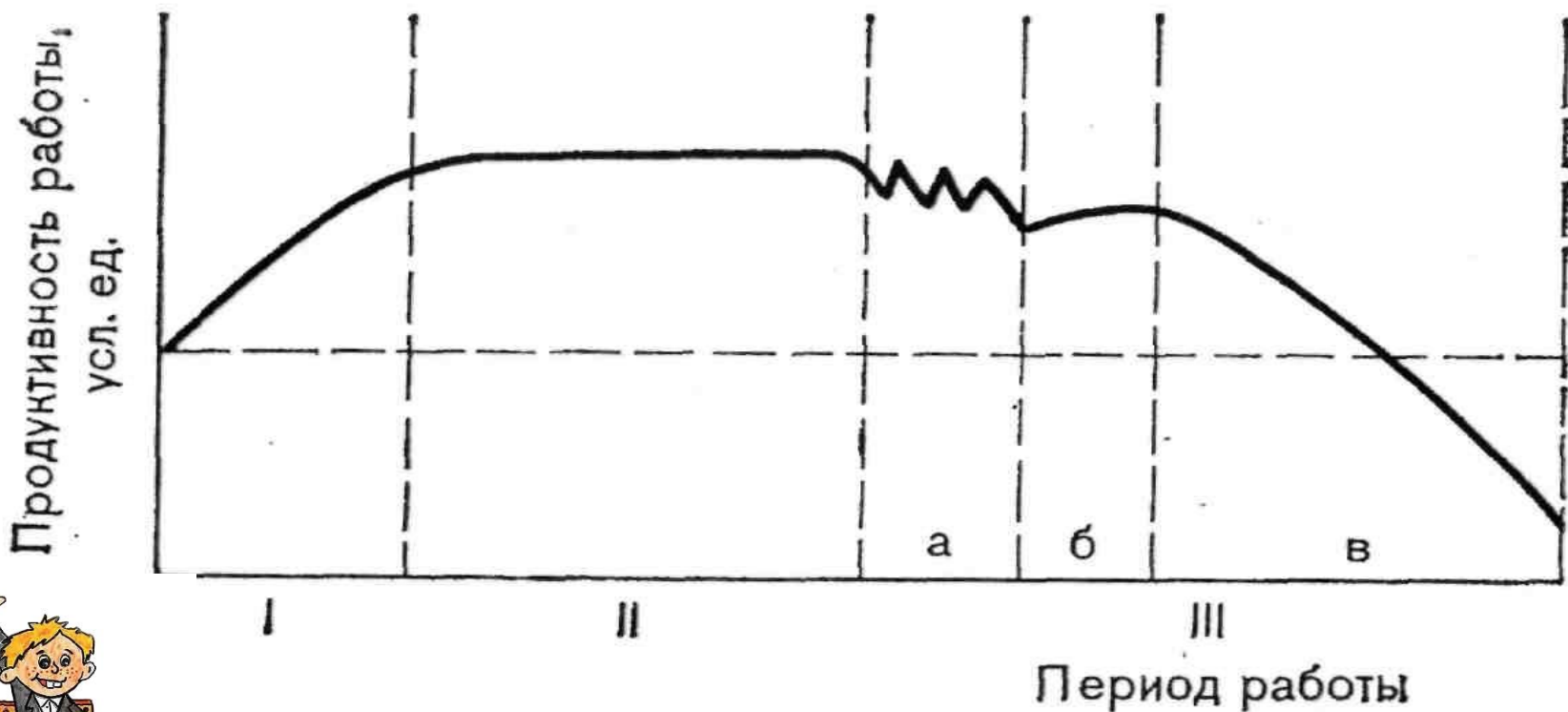
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА

Основной критерий психогигиенической оценки учебной нагрузки — это её соответствие функциональным возможностям организма учеников на каждом возрастном этапе.



При этом ведущим в современной школе является принцип развивающего обучения, стимулирующего умственное развитие детей.

Для устранения перегрузки школьников в учебной деятельности устанавливается величина нагрузки, её содержание, объём и организация учебного процесса.



Кривая изменения работоспособности

- I — период вработывания;
- II — период высокой и устойчивой работоспособности;
- III — период снижения работоспособности:
 - а — зона неполной компенсации;
 - б — зона конечного порыва;
 - в — зона прогрессивного падения.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Могут быть **субъективные** (жалобы ребенка на усталость) и **объективные** (изменения в поведении детей по данным наблюдений за ребенком и функциональные изменения).

Изменения в поведении детей

- Двигательное беспокойство;
- Раздражительность;
- Неадекватные реакции;
- Понижение активности, вялость, апатия, сонливость.



Функциональные изменения

- Частоты пульса, давления, температуры кожи и др.
- Состояния анализаторов с нарушением закона силы;
- Деятельность второй сигнальной системы;
- Снижение работоспособности.

ОТДЫХ УЧАЩИХСЯ

Активный отдых на воздухе - мощный оздоровительный фактор.

Общая продолжительность отдыха на открытом воздухе для школьников должна составлять не менее:

- в младшем школьном возрасте — **3 - 3,5 час.,**
- в среднем школьном возрасте — **2,5 - 3 час.,**
- в старшем школьном возрасте — **2 - 2,5 час.**

Свободное время используется сообразно своим интересам, для чего предусматривается специальное время (в день):

- для школьников младшего возраста — **1 - 1,5 час.;**
- для среднего и старшего возраста — **1,5 - 2,5 час.**



ДОМАШНИЕ ЗАНЯТИЯ

Физиолого-гигиенически обоснована следующая продолжительность выполнения домашних заданий:

в 1-м классе—**нет** (или со второго полугодия—**до 1 час.**)

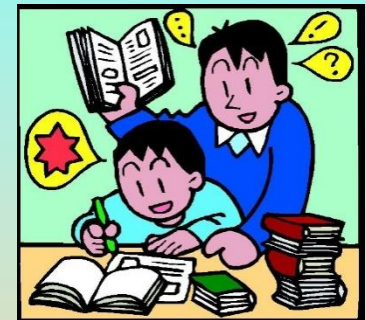
во 2-м классе — **до 1,5 час.**,

в 3 - 4-х классах — **до 2 час.**,

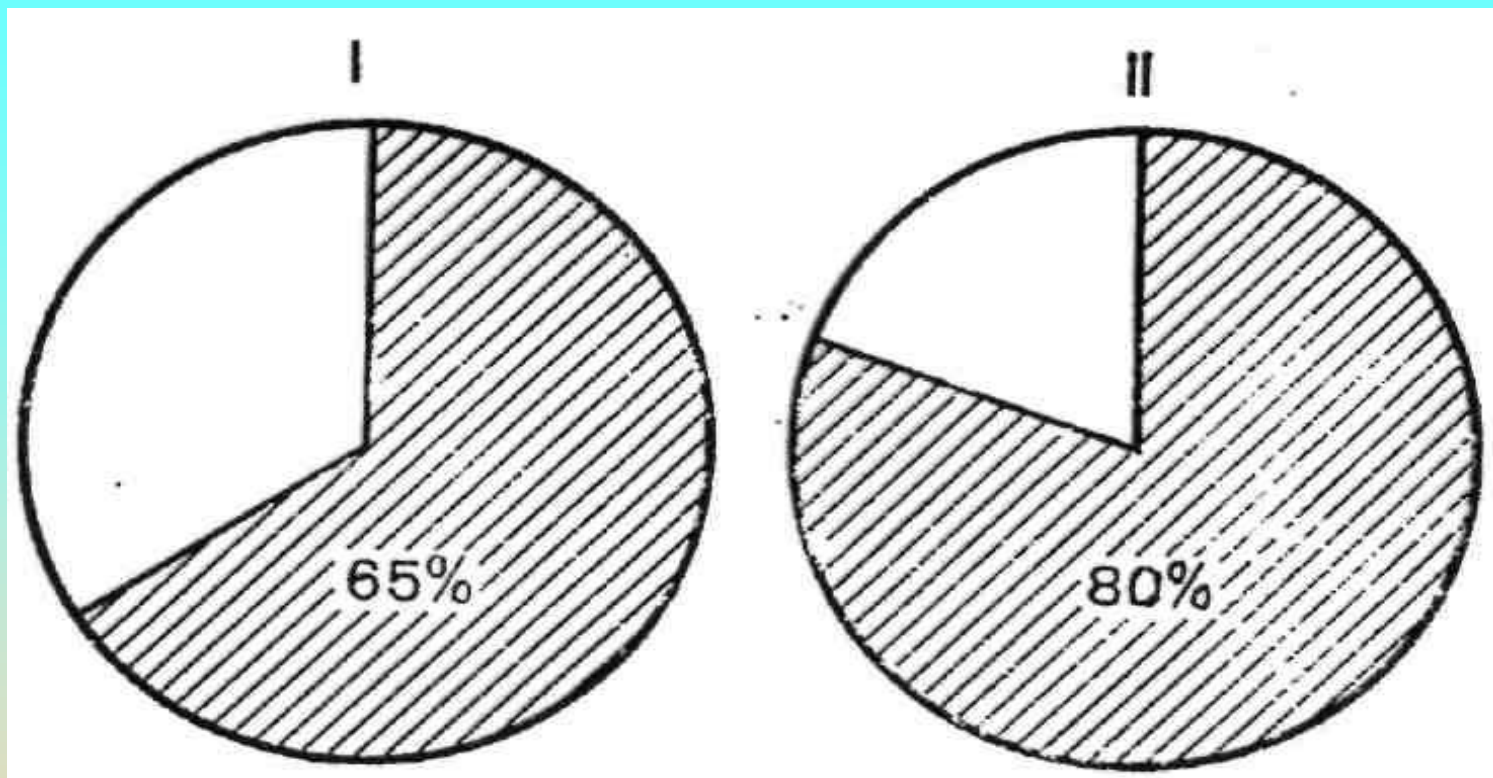
в 5 - 6-х классах — **до 2,5 час.**,

в 7-м классе — **до 3 час.**,

в 8 - 11-х классах — **до 4 час.**



Превышение указанного времени приводит к снижению внимания, скорости чтения, качества письменных работ, функциональным изменениям основных органов и систем, а также не позволяет выполнять другие важные режимные элементы: прогулки, занятия спортом, сон.



Время активной работы учащихся в зависимости от режима в процентах общей длительности приготовления уроков (заштриховано время активной работы) .
I — без прогулки до приготовления уроков;
II — с прогулкой до приготовления уроков

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

достигается, прежде всего, путем регламентации продолжительности как каждого урока, так и отдельных видов учебной деятельности (чтение, письмо, счет, игровые виды учебного процесса и др.)



ПЕРЕМЕНЫ

Перемены выполняют свое назначение только в том случае, если действительно предоставляют детям возможность переменить вид деятельности, в частности дают организму двигательную разрядку.

- Малые перемены должны быть не менее 10 минут:
 - 5 минут для восстановления функций;
 - 5 минут для закрепления восстановленных функций.
- Большие перемены используются для приемов пищи и движения. В расписании их должно быть две по 20 мин., либо одна – по 30 мин.
- При проведении ежедневной динамической паузы разрешается удлинять большую перемену до 45 минут, из которых не менее 30 мин. отводится на организацию двигательных активных видов деятельности обучающихся на спортплощадке учреждения, в спортивном зале или в оборудованных тренажерами рекреациях.



КАНИКУЛЫ

- Научно доказано, что учебные занятия в школе не должны продолжаться непрерывно **более 6—7 недель.**
- Установленный в нашей стране календарь школьных каникул не соответствует этому принципу, а главное не учитывает степени нарастания утомления учащихся по мере обучения.
- Но нельзя не учитывать, что в первые дни после каждого каникулярного отдыха происходит некоторый спад работоспособности, что связано с потерей рабочей установки.
- Реакции дезадаптации проявляются тем отчетливее, чем длиннее перерыв в систематической учебной деятельности.



**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
ТРЕБОВАНИЯ
К РЕЖИМУ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДЕТЕЙ В
УЧРЕЖДЕНИЯХ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**



УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

- Расписание занятий составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе школьников в общеобразовательных учреждениях.
- При зачислении в группу каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности занятий в учреждениях дополнительного образования по избранному профилю.

Важно родителям знать меру в организации Внешкольной деятельности ребенка и излишне его не загружать.



УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

- Посещение ребенком занятий более чем в 2 объединениях (секциях, студиях и т.д.)

не рекомендуется.



- Предпочтительно **совмещение** занятий спортивного и неспортивного профиля.
- Посещение занятий одного профиля рекомендуется **не более двух раз в неделю.**
- Между занятиями в общеобразовательной организации (независимо от формы обучения) и посещением учреждения дополнительного образования детей **должен быть перерыв для отдыха не менее 1 часа.**

УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

- Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенья и каникулы;
- Начало занятий должно быть не ранее 8.00, а их окончание — не позднее 20.00;
- Продолжительность занятий детей в учебные дни, не должна превышать 1,5 час., в выходные и каникулярные дни — 3 час.;
- После 30 - 45 мин занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений;
- Продолжительность занятий и длительность отдельных видов деятельности нормируется в зависимости от профиля занятий.

УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



- При наличии двух смен работы внешкольного учреждения необходимо устраивать между сменами **1 - 2-х часовой перерыв** для уборки и сквозного проветривания.
- Режим учебно-воспитательного процесса в учреждениях дополнительного образования **должен иметь санитарно-эпидемиологическое заключение.**

РЕЖИМ ДНЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Режим дня строится с учетом максимального пребывания детей на свежем воздухе с использованием естественных факторов природы, регламентируется санитарными правилами режима дня для двух возрастных групп детей (**6—9 лет и 10—16 лет**).

В распорядке дня необходимо выделять детям не менее 1,5 ч свободного времени, с распределением его на первую и вторую половины дня.



РОЛЬ СЕМЬИ В СОБЛЮДЕНИИ РЕЖИМА ДНЯ



НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА РЕЖИМА ДНЯ:

- 1. Продолжительность сна школьников должна быть достаточной (соответствовать возрасту).**

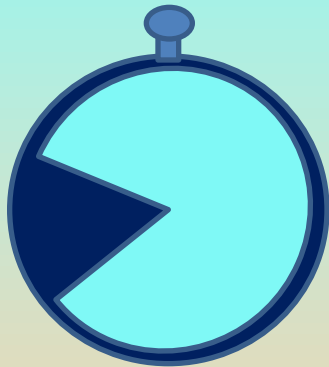
При организации сна необходимо следить за тем, чтобы ложиться и вставать в одно и то же определенное время.

Необходимо выполнять все гигиенические процедуры перед сном: не стоит играть в активные игры перед сном, плотно ужинать, пить крепкий чай, и тем более кофе.

Помещение должно быть проветрено, обстановка должна быть приятной, спокойной: выключен яркий свет, телевизор, компьютер, чтобы соблюдалась тишина.

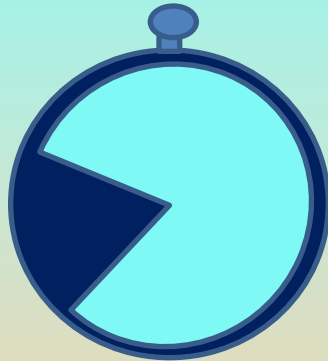
НОРМЫ СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

**1 - 4
классы**



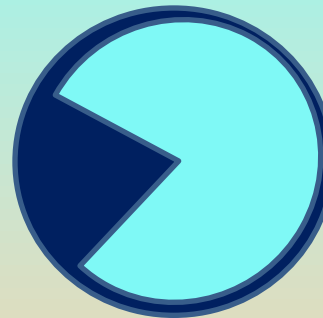
**10,5
часов**

**5 - 7
классы**



**10
часов**

**8 - 9
классы**



**9,5
часов**

**10 - 11
классы**



**9
часов**

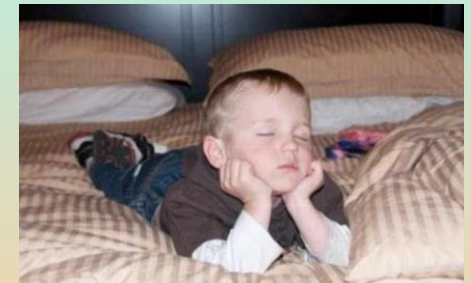


**Первоклассникам рекомендуется
организовывать дневной сон
продолжительностью 2 часа**

Не допускается сон:

При использовании
технических
информационных средств

В неудобной
физиологической позе



2. Утром должен быть запас времени, чтобы без суеты собраться на учебу. Вставать с постели необходимо за час или полтора до начала занятий, в зависимости от того, как близко к дому расположено учебное учреждение.



3. Чтобы настроиться на рабочий лад, стряхнуть остатки сна, утреннюю гимнастику необходимо выполнять в течение не менее 10 минут.

Для гимнастики лучше подобрать веселую бодрящую музыку.

Обязательно надо проветрить комнату или открыть форточку.



4. В столь раннее время не все люди хотят завтракать, особенно пока нет привычки.

Конечно, лучше что-нибудь съесть полезное и теплое, но не стоит себя уговаривать.

Надо постараться завтракать тем, что обычно приносит удовольствие.

5. В течение дня рекомендован промежуток между приемами пищи около 3-4 часов.



Режим питания

Рекомендуется 4-5 –разовое питание.

Средняя потребность в энергии школьника 7-11 лет – 2350 ккал., старше 11 лет – 2710 ккал.



**Есть
ребенок
должен не
спеша,
в
спокойной
обстановке**

**Промежутк
и между
приемами
пищи
3-4 часа**

**Рацион должен
разнообразным и
содержать
необходимое
количество
белков, жиров,
углеводов,
минеральных
веществ и
ВИТАМИНОВ**

**Следует
избегать
острой,
жареной
пищи, колбас,
фаст-фуда,
газированных
напитков**

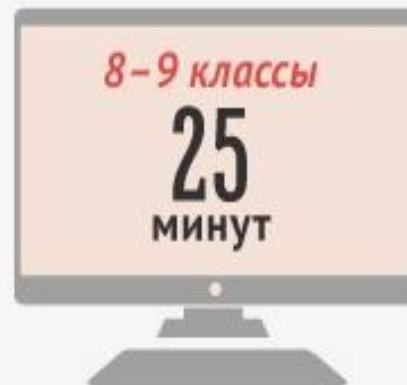
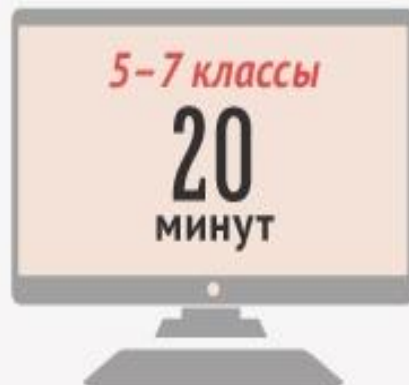
6. По пути в школу можно совершить прекрасную утреннюю прогулку



Нормы времени для подготовки домашних занятий



Нормы времени работы за компьютером без перерыва



7. Очень важно правильно организовать вторую половину рабочего дня:

- занятиями в творческих кружках, спортивных секциях;
- культурный досуг (театр, кино, дискотека и др.);
- прогулки на свежем воздухе.



Гигиенические нормы суточной двигательной активности школьников

Возрастно-половая группа	Локомоции, тыс. шагов	Продолжительность двигательного компонента, час
7-10	15 - 20	4 - 5
11-14	18 - 25	3,5 - 4,5
15-17:		
- юноши	25 - 30	3 - 4
- девушки	25	3 - 4,5



Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности на воздухе рекомендуется:

- в младшем школьном возрасте – 3-3,5 час.;
- старшеклассникам – 2,5 час.

Соблюдение режима дня – это прежде всего залог здоровья

так как:

- **Режим укрепляет иммунитет.**
- **Подсознание усваивает, что всему свое время: еде, сну, прогулкам, и организм подстраивается – сон становится глубоким, аппетит хорошим.**
- **Увязка дел со временем рождает предсказуемость, режим помогает избегать хаоса, суеты, беспомощности, неожиданностей, что, в свою очередь, делает детей спокойнее и увереннее.**
- **Если учащийся привык жить согласно режиму, то и у родителей нет необходимости постоянно давать ему указания.**
- **Режим помогает адаптироваться школьнику в новой обстановке.**
- **Распорядок дня способствует развитию навыка самодисциплины.**
- **Благодаря режиму больше времени уделяется нерегулируемым занятиям, так как необходимые и обязательные выполняются «на автомате».**

**Будьте
здоровы
и счастливы !**





Благодарю за внимание !

