



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***

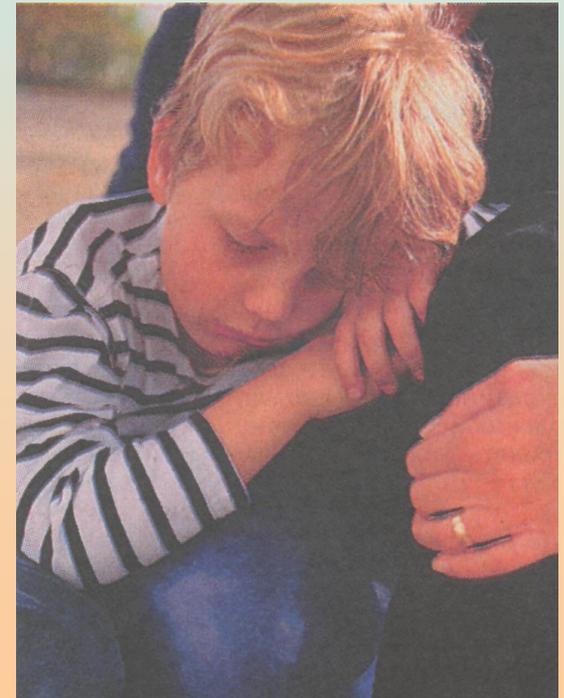
*профессор кафедры гигиены и  
медицинской экологии СГМУ,*

*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.



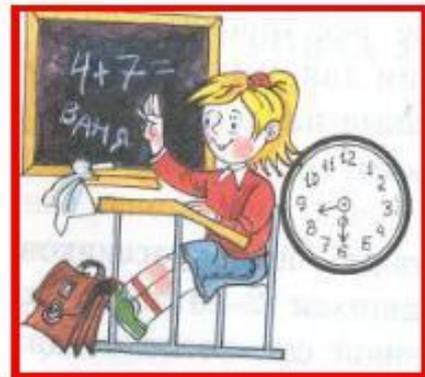
# Суточный режим

**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**

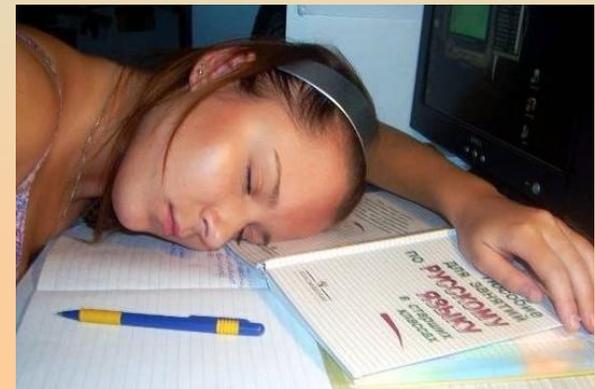
# Что такое «РЕЖИМ ДНЯ» ?

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

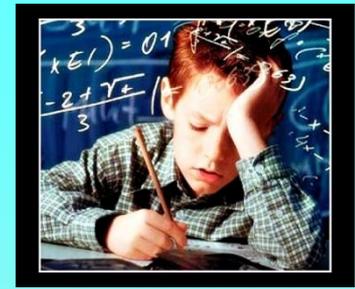


# ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

- 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.**

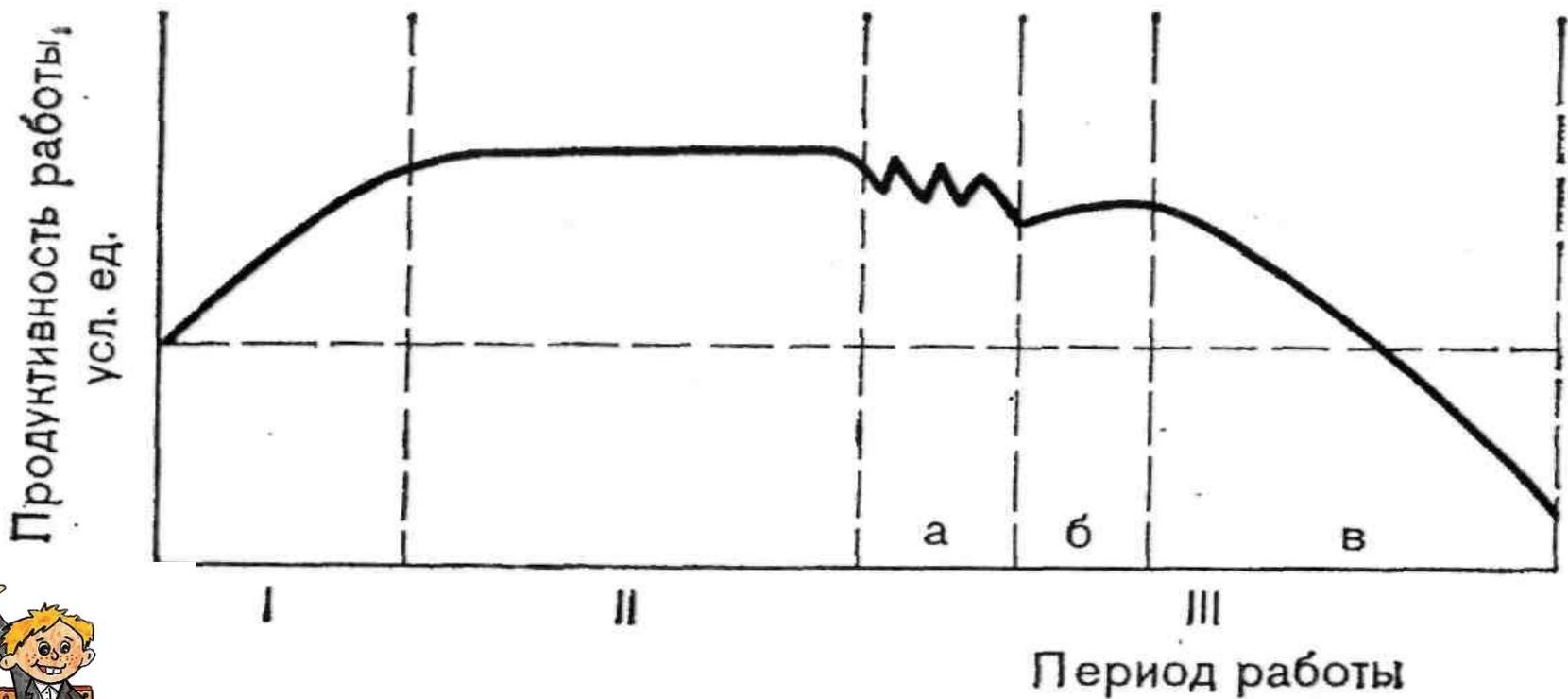
# УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА

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.,**

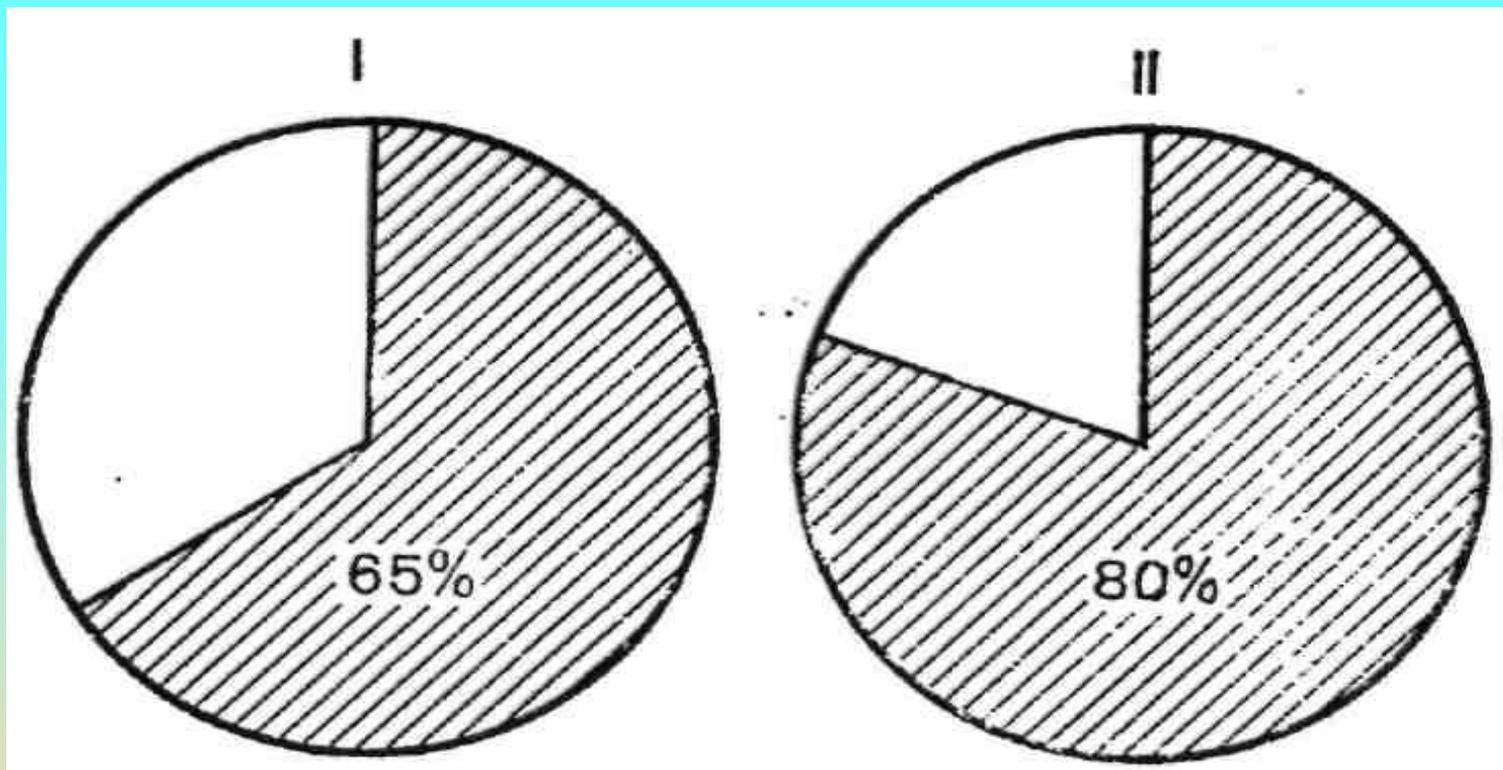
в 5 - 6-х классах — **до 2,5 час.,**

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).**

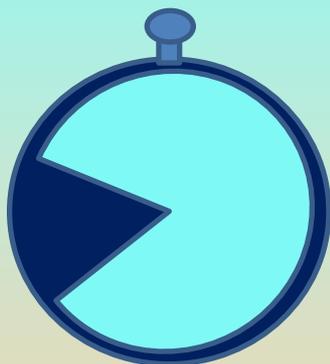
При организации сна необходимо следить за тем, чтобы ложиться и вставать в одно и то же определенное время.

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.

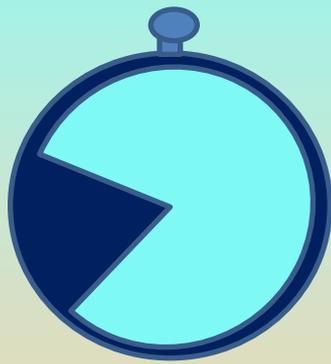
# НОРМЫ СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

**1 - 4  
классы**



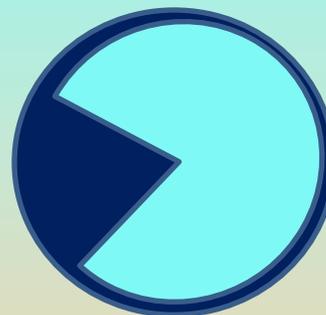
**10,5  
часов**

**5 - 7  
классы**



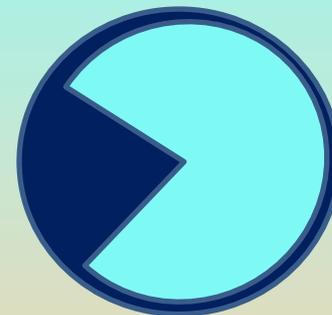
**10  
часов**

**8 - 9  
классы**



**9,5  
часов**

**10 - 11  
классы**



**9  
часов**



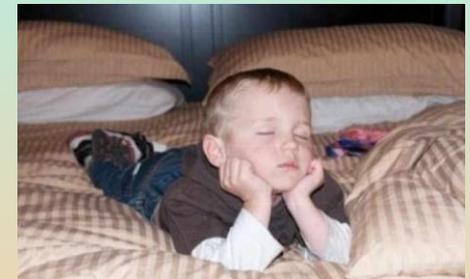
**Первоклассникам рекомендуется  
организовывать дневной сон  
продолжительностью 2 часа**

# 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**

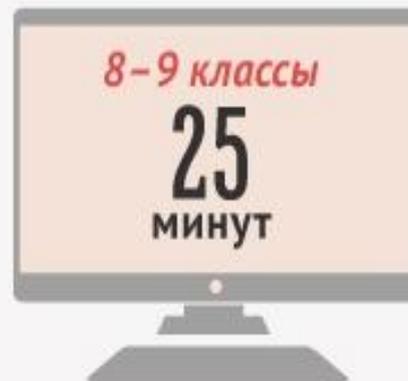
## 6. По пути в школу можно совершить прекрасную утреннюю прогулку



## 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 !**

