Гигиенические основы режима дня детей разного возраста. Гигиена учебных занятий в школе

Гигиенические основы режима для детей разного возраста

Обязательные элементы режима дня:

- Режим питания
- Продолжительность и кратность сна
- Время пребывания на воздухе в течение дня
- Продолжительность и место обязательных занятий в образовательных учреждениях и дома
- Свободное время

Режим питания

Режим питания определяется кратностью и интервалами. На первом году жизни питание осуществляется по требованию, к году и далее – 4 – кратное питание с интервалами не более 3,5 часов.

Режим питания для детей дошкольного возраста

В первые 3 года жизни ребенок должен получать свой рацион приблизительно равномерными порциями в течение дня, постепенно переходя от 6-7-кратного приема пищи к 5-, а затем к 4-кратному.

В дошкольном возрасте суточный рацион распределяется с выделением обеда как большего по объему и энергетической ценности приема пищи. Меню составляется таким образом, чтобы мясные и рыбные блюда дети получали в 1-й половине дня, так как продукты богатые белком, повышают обмен веществ и оказывают возбуждающее действие на нервную систему ребенка. Эти продукты, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке, и при этом требуется большая пищеварительная активность.

В ДОУ должны воспитываться основные гигиенические навыки, связанные с едой: тщательное мытье рук перед едой, привычка без торопливости, тщательно прожевывать пищу, правильно вести себя за столом.

Режим питания для учащихся школ

Для учащихся общеобразовательных учреждений режим питания организуется с учетом занятий в 1-ю и 2-ю смены.

1-я смена 1-й завтрак (25% рациона) перед уходом в школу

2-й завтрак (школьный, 15-20%) в 11-12 ч

обед (35-40%) по возвращении из школы в 15-16 ч

ужин (около 20% рациона)

2-я смена

завтрак в 8 ч

обед перед уходом в школу–в 12-13 ч

горячий полдник в школе в 16 ч

ужин – в 19-20 ч

Продолжительность и кратность сна

Достаточность сна является важным компонентом режима дня. Именно во сне осуществляются основные метаболические и клеточные перестройки, определяющие формирование скелета ребенка.

Для детей до 3-х лет:
ночной сон – 10-11 часов
дневной сон

- 1-3 месяца – 4-х кратный
- 3-6 месяцев – 3-4-х кратный
- 6-9 месяцев – 3-х кратный по 1,5-2 часа
- 9-12 месяцев – 2-х кратный по 2-2,5 часа

Для детей дошкольного возраста

1-1,5 года – 12-12,5 часов, из них 3,5 часа на дневной двухразовый сон;

1,5-3 лет – 12-12,5 часов, из них не менее 3 часов на дневной одноразовый сон;

3-5 лет – 12-12,5 часов, из них 2 часа на дневной одноразовый сон;

5-7 лет – 11,5 часов, из которых 1,5 часа – дневной сон.

Продолжительность сна у школьников

7 – 10 лет – 10-11 часов

11 – 14 лет – 9-10 часов

15 – 17 лет – 8-9 часов.

Общая продолжительность пребывания на свежем воздухе

До 1 года – 5 - 6 часов,
включая сон на свежем воздухе;

дошкольный возраст – не менее 4-4,5 часов,
2 раза в день;

младший школьный возраст –
не менее 3-3,5 часов;

средний школьный возраст –
2,5-3 часа;

старший школьный возраст –
2-2,5 часа.

Продолжительность и место обязательных занятий в образовательных учреждениях и дома

Продолжительность занятий в дошкольных образовательных учреждениях:

Младшая группа (4 года) – 11 занятий в неделю, не больше 2-х в день по 15 мин каждое;

Средняя (5 лет) – 12 занятий в неделю, не больше 2-х в день по 20 мин каждое;

Старшая (6 лет) – 15 занятий в неделю, не больше 3-х в день по 20-25 мин каждое;

Подготовительная (7 лет) - 17 занятий в неделю, не больше 3-х в день по 30 мин каждое.

Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки в школах

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	При 6-дневной неделе, не более	При 5-дневной неделе, не более
1	-	21
2-4	26	23
5	32	29
6	33	30
7	35	32
8-9	36	33
10-11	37	34

Продолжительность домашних занятий

1 класс – 1 час

2 – 3 классы – 1,5 часа

4 – 5 классы – 2 часа

6 – 8 классы – 2,5 часа

9 – 11 классы – до 3,5 часов

Свободное время

Свободное время учащиеся используют сообразно своим интересам, для чего предусматривается специальное время:

для детей 3-7 лет (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена) – не менее 3 - 4 ч;

для школьников младшего возраста – 1-1,5 ч,

среднего и старшего возраста – 1,5 - 2,5 ч в день.

В это время дети читают художественную литературу, рисуют, конструируют, вышивают, смотрят телевизионные передачи, занимаются на компьютере. Свободное время целесообразно предоставлять после приготовления заданий, в период спада интенсивности физиологических функций.

Гигиена учебных занятий в школе

Гигиенические принципы организации учебного процесса:

- принцип соответствия учебной нагрузки возрастным и индивидуальным особенностям
- принцип научной организации учебного процесса
- принцип обеспечения оптимальных условий обучения.

Гигиенические требования к расписанию уроков

- Оптимальное время для начала занятий

  для 1-ой смены – 8.00 – 9.00 часов, для 2-ой – 14.00; запрещается проведение нулевых уроков.

- Недельная нагрузка

  1 класс – не более 21 часа при 5-дневной неделе; 10 - 11 класс – не более 37 часов.

  (смотри ниже)

- Облегченный учебный день в течение недели

  для младших, средних классов – среда, старших – четверг, для всех классов – уменьшение нагрузки в понедельник и пятницу.

Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	При 6-дневной неделе, не более	При 5-дневной неделе, не более
1	-	21
2-4	26	23
5	32	29
6	33	30
7	35	32
8-9	36	33
10-11	37	34

- **Распределение предметов различной трудности по дням недели**

для младшего и среднего возраста – наибольшая интенсивность (сумма баллов за день) – во вторник, четверг;

9 – 11 классы – вторник, среда.

- **Дневная нагрузка**

начальные классы – не более 5 уроков, 5 – 11 классы – не более 6 уроков;

- 1 класс – 4 урока в день; один день – 5 уроков (за счет физической культуры);
- 2 – 4 классы – 5 уроков в день; один день – 6 уроков (за счет физической культуры);
- 5 – 6 классы – 6 уроков;
- 7 – 11 классы – 7 уроков, не более 3 уроков физкультуры в неделю.

- **Продолжительность уроков**

  для 1 класса – сентябрь, октябрь – 3 урока по 35 мин;
  2 четверть – 4 урока по 35 мин;
  со 2-го полугодия и далее – по 45 мин.

- **Сдвоенные уроки**

  в младших классах – не допускаются. В 5-9 классах – лабораторные, контрольные, уроки труда, физкультуры, в т. ч. ходьба на лыжах, плавание. В 10-11 классах – по основным и профильным предметам при условии проведения ежедневной динамической паузы в середине школьных занятий не меньше 30 мин.

- **Перемены**

  малые – по 10 мин, большая – 20 – 30 мин.

- Распределение учебных предметов по урокам в зависимости от их трудности

  младшие классы – 2 – 3 урок, оптимальнее – 2 урок

  старшие классы – 2,3,4 уроки.

- Распределение по урокам сходных по характеру учебных действий предметов

  близкие по характеру выполнения учебных действий предметы нежелательно располагать на смежных предметах: русская литература – немецкая литература, ручной труд – рисование, труд в мастерской – физкультура.

- Чередование различных видов деятельности

Урок

Структура:

- Вводная часть (организационные мероприятия и опрос)
- Основная часть (новый учебный материал)
- Заключительная часть (тренировочное воспроизводство)

- Продолжительность

  ~~см. выше~~

- Плотность урока

  $\frac{\text{время занятий учебной работой}}{\text{продолжительность занятия}}$

  должна составлять 60 – 80%

- Количество видов учебной деятельности

  письмо, чтение, рассказ, ответы на вопросы – 4 – 7 видов

- Длительность каждого вида деятельности

  не более 10 мин

- Количество видов преподавания

  словесной, наглядной, аудиовизуальной – не менее 3х

- Чередование видов преподавания

  через 10 – 15 мин

- **Количество эмоциональных разрядок**
  2 – 3 в течение занятия

- **Место и длительность применения технических средств обучения (ТСО)**
  длительность занятий с ТСО и проведение профилактических мероприятий должны соответствовать гигиеническим требованиям, предъявляемым к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам. Количество уроков с ТСО I ступени – 3 – 4 раза в неделю, II – III ступени – 4 – 6 раз

- **Физкультминутки**
  на 20-ой и 35-ой минуте урока – легкие упражнения с повторением

- **Должна соблюдаться правильная учебная поза**

- **Психологический климат**
  должны преобладать положительные эмоции

- **Момент наступления утомления**
  должен наступать не ранее 40 минут от начала занятия