МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»

ПАМЯТКА

гигиенические основы построения режима дня обучающихся



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Параничева Т.М., Гончарова Г.А., Тюрина Е.В.

Гигиенические основы построения режима дня обучающихся — это рациональное распределение времени суток на виды деятельности, отдыха и сна с учётом биологических ритмов растущего организма. От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Соблюдение режима дня

Ежедневное выполнение рационального режима дня в учебные, выходные и каникулярные дни создает здоровый динамический стереотип поведения, укрепляет нервную систему ученика и имеет немаловажное значение для успешного обучения. 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).

Обязательными элементами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома; активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе; регулярное и достаточное питание; физиологически полноценный сон; свободная деятельность по индивидуальному выбору (чтение, занятия музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт и спортивные развлечения, общественная работа, самообслуживание, помощь семье)

Учебная нагрузка.

Требования к режиму образовательной деятельности обучающихся регламентируются санитарными правилами и нормами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».Основным критерием психогигиенической оценки учебной нагрузки является её соответствие функциональным возможностям организма учеников на каждом возрастном этапе. 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.

Выполнение домашних заданий.
С гигиенической точки зрения приступать к выполнению домашнего задания нужно после обеда и достаточного отдыха, во время повышения дневной динамики умственной работоспособности (16:00–18:00 часов). Объем домашних заданий (по всем предметам) не должен превышать: для детей, обучающихся во 2 - 3 классах - 1,5 ч, в 4 - 5 классах - 2 ч, в 6 - 8 классах - 2,5 ч, в 9 - 11 классах - до 3,5 ч. Необходимо помнить о перерывах во время выполнения домашней работы.

Нормы времени работы за компьютером без перерыва.
Непрерывная длительность занятий непосредственно с персональным компьютером не должна превышать (СанПиН 1.2.3685-21) для учащихся: 1-2-х классов - 20 мин, 3-4-х классов - 25 мин, 5-9-х классов - 30 мин, 10-11-х классов - 35 мин. Суммарно в день дома (включая досуговую деятельность), мин, не более: для учащихся: 1-2-х классов - 80 мин, 3-4-х классов - 90 мин, 5-9-х классов - 120 мин, 10-11-х классов - 170 мин.

Профилактика заболеваний глаз при работе за компьютером. Чтобы сохранить здоровье глаз, необходимо выбрать правильное расстояние (не менее 50 см.) до монитора, постараться предотвратить отсутствие бликов на экране, сокращать время работы за компьютером, делать 2-3 минутные перерывы и выполнять упражнения для глаз: переводить взгляд на удаленный объект, сведение глаз к носу, интенсивное зажмуривание, частое моргание, движение глаз по диагонали.

Продолжительность ежедневных прогулок.
Активный отдых на воздухе — мощный оздоровительный фактор. Продолжительность пребывания на воздухе должна составлять в младшем школьном возрасте не менее 3–3,5 часов, в среднем — 2,5–3 часа, в старшем — 2–2,5 часа.

Регулярное сбалансированное питание.
Необходимо соблюдать определённое время, кратность приёма пищи (4–5 раз в день) и интервалы между ними (3,5–4 часа). Важно, чтобы горячее питание ребёнок получал в школе (завтрак, обед). Средняя потребность в энергии школьника 7-11 лет – 2350 ккал., старше 11 лет – 2710 ккал. Рацион должен разнообразным и содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Следует избегать острой, жареной пищи, колбас, фаст-фуда, газированных напитков

Сон.
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. Продолжительность сна школьников должна быть достаточной (соответствовать возрасту), примерные нормы ночного сна для школьников 7 лет –11,0 часов, 8 - 10 лет –10,0 часов, 11 - 14 лет – 9 часов, 15 лет и старше 8,5 часов. Первоклассникам и ослабленным детям рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.

Свободная деятельность по индивидуальному выбору.
В режиме дня рекомендуется предусматривать свободное время, которое обучающийся использует сообразно своим интересам: для обучающихся младшего возраста — 1–1,5 часа, среднего и старшего — 1,5–2,5 часа в день.