

О гигиенических требованиях к режиму дня школьников

1 сентября традиционно начался новый учебный год. Перед родителями школьников встал вопрос о правильности организации режима дня своих детей, поскольку от этого напрямую зависит их здоровье, физическое развитие, успеваемость в школе. Режим дня школьника заключается в рациональном распределении времени суток на виды деятельности, отдыха и сна с учетом биологических ритмов растущего организма.

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».

Основными компонентами режима дня являются учебные занятия в школе и дома, отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе, регулярное и полноценное питание, полноценный сон. Обязательно 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 в семье.

Учебные занятия в школе регламентируются расписанием уроков и учебным планом. Домашние учебные занятия – важная часть самостоятельной работы в ходе обучения ребенка в школе.

Важно правильно организовать выполнение домашних заданий. С гигиенической точки зрения приступать к выполнению домашнего задания нужно после обеда и достаточного отдыха, что совпадает с интенсивностью функциональной деятельности всех систем организма и с физиологическими особенностями работоспособности детей.

Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали: 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.

Также необходимы и перерывы во время выполнения домашней работы.

Важно обращать внимание на расстояние от глаз до тетради или книги, которое должно составлять не менее 25 - 35 см у обучающихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45 см - у обучающихся 5 - 11 классов.

Необходимо правильно организовать рабочее место школьника: естественное освещение должно быть левосторонним (для правшей), искусственное освещение достаточным, возможно использование дополнительного источника света (настольная лампа) с защитным козырьком, чтоб свет не бил в глаза. Необходимо правильно подобрать, соответственно росту ребенка стол и стул. Проверить правильность подбора мебели можно так: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально, ребенок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза.

В современном мире дети используют компьютеры каждый день для обучения и досуга, как в школе, так и дома. Согласно СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором составляет: для учащихся 1 - 2-х классов - не более 20 минут, для учащихся 3 - 4 классов - не более 25 минут, для учащихся 5 - 6 классов - не более 30 минут, для учащихся 7 - 11 классов - 35 минут. При работе на ПЭВМ для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий (упражнения для глаз) и проводить сквозное проветривание помещения.

Активный отдых на воздухе очень полезен для здоровья. Общая 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.

Особое внимание необходимо уделять ночному сну ребенка. Важно всегда ложиться и вставать в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание и легкое пробуждение. Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать. Примерные нормы ночного сна для школьников: в 1–4 классе — 10–10,5 часа, 5–7 классы — 10,5 часа, 6–9 классы — 9–9,5 часа, 10–11 классы — 8–9 часов. Первоклассникам рекомендуется организовывать

дневной сон продолжительностью до 2 часов.

Наряду с полноценным отдыхом крайне важное значение имеет и регулярное сбалансированное питание. Необходимо соблюдать определенное время, кратность приема пищи (4-5 раз в день) и интервалы между ними (3,5-4 час.). Важно, чтобы горячее питание ребенок получал в школе (завтрак, обед).

Все эти несложные советы помогут вашим детям быть здоровыми и хорошо адаптированными к школьной жизни.