

# Тема: Гигиена детей и подростков.

## *Учебные вопросы:*

1. Гигиенические основы режима дня.
2. Гигиена учебных занятий в школе.
3. Гигиена трудового обучения.
4. Гигиенические основы физического воспитания.
5. Гигиенические принципы планировки и благоустройства детских учреждений.
6. Гигиенические требования к оборудованию детских учреждений.
7. Гигиенические требования к детским игрушкам, детской одежде, школьным учебникам.

## Режим дня.

- **Режим дня** – это распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течении суток.  
В основе рационального режима лежит условнорефлекторная деятельность.

### *Режим дня.*

- Детей преддошкольного возраста.
- Детей дошкольного возраста.
- Режим дня школьника.



# Режим дня.

## *Компоненты режима дня.*

- Различные виды деятельности, их оптимальная продолжительность, рациональное чередование и регулярность.
- Отдых с максимальным пребыванием в условиях открытого воздуха.
- Регулярное питание.
- Гигиенически полноценный сон.
- Время для самообслуживания, гигиенических процедур.



## Режим дня дошкольного возраста.

*В режимах дня младших групп (3 – 4 года).*

- 12 – 12,5 час. на сон, из них 2 час. на одноразовый, дневной;
- Пребывание на воздухе зимой не менее 3 -4 час., летом – весь день;
- Ежедневно одно организованное занятие (рисование, лепка, занятия по развитию речи) продолжительностью от 10 мин. до 15 в дальнейшем.

*В режиме дня детей старшей группы (от 4 до 5 лет).*

- На сон полагается 11,5 час. (10 час. ночью и 1,5 час. днем);
- Ежедневно 2 занятия (первое 25 – 30 мин., второе 15 – 20 мин.);
- Все свободное время – до завтрака, на прогулках и после дневного сна отводится для игр.

## Режим дня дошкольного возраста.

- В подготовительной группе (от 6 до 7 лет).
- Длительность сна и бодрствования как в старших группах.
- Ежедневно два занятия по 30 мин. Каждое.
- У детей в детском саду с круглосуточным пребыванием:  
Вечерние игры и прогулки до 19 час.  
В 19 час. ужинают и в 20 час. ложатся спать (в подготовительной в 20.30 мин., летом для всех);  
Подъем в 8 час., летом в 7-30.



# Режим дня школьника.

*Основные компоненты режима дня.*

- Учебные занятия в школе и дома.
- Отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе.
- Регулярное и достаточное питание.
- Гигиенически полноценный сон.
- Свободные занятия по выбору(спорт, чтение, рисование, музыка, общественная работа, помощь семье).



## Режим дня школьника.

- Домашние учебные занятия проводятся после обеда и продолжительного отдыха (От 1 часа в 1-м классе, до 4 - х часов в 8 - 11 классах).
- Отдых на открытом воздухе перед началом приготовления домашних заданий (1 - 2 час.), остальное время после выполнения домашних заданий и перед сном (общая продолжительность от 3 - 3.5 час. в младшем возрасте до 2 - 2,5 час. в старшем).
- Свободное время используется сообразно своим интересам (для младшего возраста 1 – 1,5 час., среднего и старшего – 1,5 – 2,5 час.).



## Режим дня школьника.

*Занятия в кружках, участие в спортивных секциях.*

- Не должны превышать 45 мин., 1,5 – 2 час. в средних и старших.
- Общая продолжительность занятий в неделю ограничивается 1 -2 час. в 1 -3-х классах; 2 – 3 час. в 4-8-х классах и 3 -4 час. в 9 -11-х классах.

*Занятия общественно полезным трудом.*

- 1 - 4 класс – не более 30 мин., 5 – 8 – не более 40 мин. И 9 – 11 – не более 1,5 час.
- Ко всем видам труда учащиеся допускаются с учетом их состояния здоровья.





## Гигиена учебных занятий в школе.

*Задача гигиенического построения занятия* – предупреждение быстрого падения работоспособности во вторую половину учебного дня, за счет:

- Правильной организации урока.
- Нормированием общего количества ежедневных и еженедельных уроков.
- Регламентации продолжительности уроков и перемен.
- Рациональным построением занятий в течении учебного дня, недели.
- Числом и продолжительностью каникул.

Многолетней практикой продолжительность урока установлена – 45 минут (для 1-го класса 30 -35 минут).



# Гигиеническая организация трудового обучения.

- Труд должен соответствовать возрастным особенностям и возможностям детей.
- Место уроков труда в расписании дня и недели.
- Труд должен соответствовать состоянию здоровья учащегося.
- Соблюдение гигиенических требований к режиму трудового обучения.
- Соблюдение гигиенических требований к условиям проведения трудового обучения.
- Нормирование длительности занятий по труду и характера выполняемой работы.
- Соответствие инструментария морфофункциональным возможностям учащихся.



## Гигиенические требования к организации учебной и трудовой деятельности учащихся старших классов и ПТУ.

- Выполнение принципа ступенчатости в рациональной организации учебно-производственного процесса.
- Постепенное увеличение времени и интенсивности производственного обучения от года к году.
- Рациональное чередование теоретических и практических занятий.
- Строгое соблюдение режима питания.
- Введение элементов физического воспитания в режим производственного обучения.
- Использование методов индивидуальной биопрофилактики (витаминация, ультрафиолетовое облучения и т.д.).

## СанПиН 2.4.6.664-97

### «Гигиенические критерии допустимых условий и видов работ для профессионального обучения и труда подростков».

*Устанавливают критерии:*

- Определения допустимости применения труда лиц, не достигших 18 – летнего возраста.
- Выбора рабочих мест для профессиональной подготовки учащихся общеобразовательных школ и учреждений профессионального образования.
- Внесения изменений и дополнений в «Список производств и работ с тяжелыми и вредными условиями труда, на которых запрещается применение труда лиц моложе 18 лет».
- Выделение профессий и видов работ для преимущественного применения труда подростков и занятости в свободное от учебы время.

# Физическое воспитание.

## *Задачи физического воспитания детей.*

- Укрепление здоровья, улучшение физического развития и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.
- Формирование основных двигательных навыков, развитие координации движений. Выработка быстроты, выносливости, силы, ловкости, и закаленности организма.
- Воспитание активности, дисциплинированности.
- Привитие навыков к систематическим занятиям физическими упражнениями и закаливанию.
- Обеспечение подготовки к освоению отдельных видов спорта.
- Привитие знаний по вопросам гигиены физических упражнений и спорта, профилактики травматизма, навыков самоконтроля.

# Физическое воспитание.

## *Принципы физического воспитания.*

- Комплексность.
- Постепенность.
- Систематичность.
- Учет состояния здоровья ребенка



## Физическое воспитание.

- *Развитие двигательных навыков и координаций движений, достигаемых различными средствами:*
  - физическими упражнениями;
  - подвижными играми и подвижными развлечениями;
  - спортом;
  - экскурсиями;
  - туризмом;
  - трудовыми процессами.
- *Закаливание организма путем использования естественных факторов природы.*



## Причины спортивных травм.

- Преждевременный допуск к занятиям детей - реконвалесцентов, с хроническими заболеваниями, в инкубационном периоде заболевания, мало тренированных и неподготовленных детей.
- Удлинение сроков занятий, соревнований, недостаточный отдых от физических упражнений.
- Нарушения правил личной гигиены (упражнения после обильной еды или натошак, недосыпание).
- Занятия с детьми, имеющими повреждения (потертости, ссадины, ушибы).
- Неблагоприятные метеорологические условия.
- Нарушение методических правил ведения урока.
- Неудовлетворительная подготовка мест для занятий (неровные площадки, слепящий свет, неисправность спортивного оборудования, снарядов).



СанПиН 2.4.1.1249-03

**«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных общеобразовательных учреждений».**

*Устанавливают.*

- Санитарно-эпидемиологические требования к размещению. Устройство, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных учреждениях.
- Дошкольные образовательные учреждения предназначены для детей в возрасте от 2 месяцев до 7 лет.



## СанПиН 2.4.2.1178-02

### **«Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных школах».**

- *Определяют санитарно-гигиенические требования к:*
  - размещению, участку, зданию и оборудованию помещений общеобразовательного учреждения;
  - воздушно-тепловому режиму общеобразовательного учреждения, естественному и искусственному освещению;
  - водоснабжению и канализации;
  - режиму образовательного процесса;
  - организации медицинского обслуживания обучающихся;
  - санитарному состоянию и содержанию образовательного учреждения;
  - организации питания обучающихся.



СанПиН 2.4.5.2409-08

**«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».**

*Устанавливают:*

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях независимо от ведомственной принадлежности и форм собственности.



СанПиН 2.4.7.1166-02

**«Гигиенические требования к изданиям учебным для общего и начального профессионального образования».**

*Устанавливают.*

- Гигиенические требования к весу, шрифтовому оформлению, к качеству печати и полиграфическим материалам для учебных изданий, с целью обеспечения их удобочитаемости и соответствия веса изданий функциональным возможностям организма учащихся, что приводит к снижению зрительной нагрузки при чтении, предупреждает развитие зрительного и общего утомления.



# СанПиН 2.4.7.960-00 «Гигиенические требования к изданиям книжным и журнальным для детей и подростков».

*Устанавливают.*

- Гигиенические требования к шрифтовому оформлению для различных возрастных групп, к полиграфическим материалам, размеру шрифта, оценку оптической плотности фона, размеров полей на страницах изданий, приемов оформления издания.



## СанПиН 2.4.7.007-93

### «Производство и реализация игр и игрушек».

Требования к игрушкам:

- Игрушки должны соответствовать утвержденному образцу.
- Уровень запаха не более 2-х баллов.
- Защитное покрытие игрушек должно быть стойким к действию слюны, пота, влажной обработки.
- Уровень звука для комнатных игрушек – 65 дб., для игр на открытом воздухе – не более 75 дб.
- В настольно-печатных играх текст печатается контрастным для фона цветом.
- Погремушки изготавливаются из легко дезинфицирующихся материалов.



## Предметы детского обихода.

Методические  
указания 2817-83

- **«Об использовании мебели в ДДУ».**



Методические  
указания 3225-85

- **«Об использовании детской мебели».**



# Гигиена детской одежды.

*Гигиеническая характеристика одежды зависит:*

- От качества материалов для ее изготовления (характер волокон и структура тканей, масса, толщина ткани, воздухо- и паропроницаемость, влагоёмкость, теплопроводность, объемная масса ткани).
- От толщины материала, свойств тканей и покроя одежды.

СанПиН 2.4.7/1.1.1286-03

- **«Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых»**

