Классный час

Как сохранить здоровье, обучаясь в школе

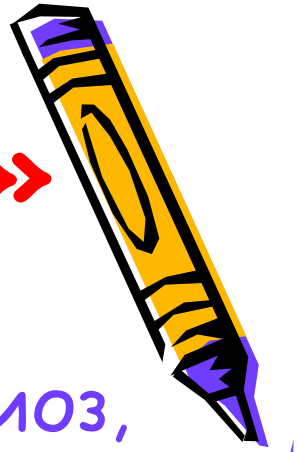
За последнее десятилетие произошло значительное ухудшение состояния здоровья школьников.

- Показатели состояния здоровья учащихся ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. В настоящее время менее 5% учащихся младших классов школы могут считаться абсолютно здоровыми.
- К старшим классам с 50% до 38% уменьшается численность школьников, имеющих только функциональные отклонения, и возрастает процент уча щихся с хронической патологией с 45% до 59%.
- У большинства современных детей и подростков
- диагностируется 2—3, а у учащихся школ нового
- вида (гимназий, лицеев) 3—5 хронических заболеваний и функциональных 'отклонений.

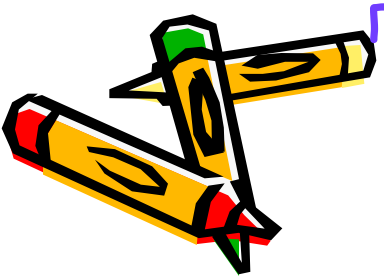
Большую часть дня (более 70% времени) современные школьники проводят в стенах образовательного учреждения.

- Время обучения в образовательном учреждении совпадает с периодом роста и развития ребенка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию благоприятных и неблагоприятных условий окружающей среды

«Школьными болезнями»

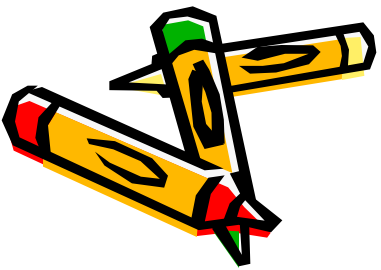


- еще с XIX столетия педиатры называются нарушения осанки и сколиоз, близорукость, невротические расстройства, склонность к частым простудным заболеваниям, избыточный вес.
- Перечисленные заболевания, несмотря на существенные преобразования материальной базы современных общеобразовательных учреждений, продолжают сохранять массовый характер.

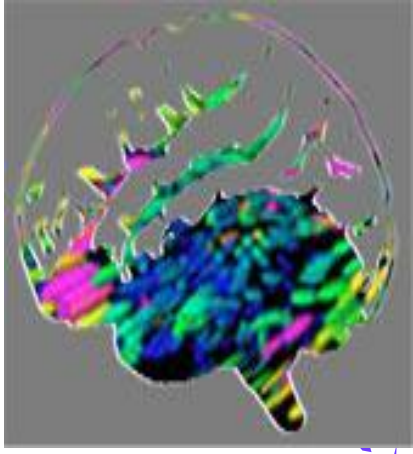


«Школьные болезни»

- К старшим классам с 50% до 38% уменьшается численность школьников, имеющих только функциональные отклонения, и возрастает процент учащихся с хронической патологией с 45% до 59%.
- У большинства современных детей и подростков диагностируется 2—3, а у учащихся школ нового вида (гимназий, лицеев) 3—5 хронических заболеваний и функциональных отклонений.
- В настоящее время 4—8% учащихся образовательных учреждений имеют избыточную массу тела.
- Распространенность миопии среди учащихся образовательных учреждений достигает 25-30%. По данным Всемирной организации здравоохранения 27% инвалидов по зрению имеют инвалидность из-за близорукости.



Результаты научных исследований показывают



- успешность обучения в настоящее время достигается ценой интенсификации умственной деятельности учащихся, обусловленной повышенным объемом учебной нагрузки в условиях дефицита учебного времени. Для учащихся большинства учебных заведений, и особенно для школ с углубленным содержанием обучения, характерны постоянное психоэмоциональное напряжение, сокращение продолжительности сна, длительное пребывание в сидячей позе, снижение длительной активности и времени пребывания на свежем воздухе.

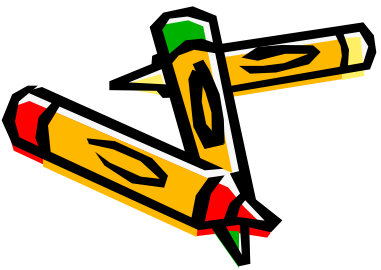
Для сохранения здоровья школьников необходимо соблюдение нескольких условий дома и в образовательных учреждений

Санитарно-гигиенические условия обучения включают:

- воздушно-тепловой режим
- искусственное и естественное освещение
- рациональное использование учебной мебели
- санитарное содержание основных помещений

Воздушно-тепловой режим:

- Необходимо обеспечить воздушный и тепловой комфорт в учебных и жилых помещениях.
- Температура воздуха в зависимости от климатических условий должна составлять в классных помещениях, учебных кабинетах и дома - 18-20°С (при их обычном остеклении).
- Относительная влажность в дома и в помещениях общеобразовательных учреждений должна соблюдаться в пределах 40-60%.
- Необходимый воздушно-тепловой режим поддерживается качественным проветриванием, ежедневной влажной уборкой



Световой режим

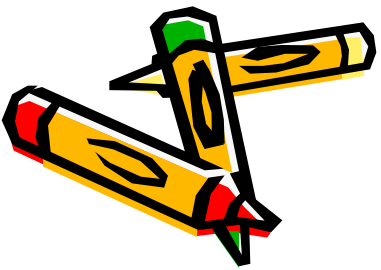
Благоприятный световой режим способствует сохранению общей и зрительной работоспособности, препятствует утомлению глаз и связан ному с ним расстройству зрения, в частности формированию близорукости. Освещенность помещений должна быть хорошей, причем необходимо максимально использовать естественное освещение.

Санитарное содержание

- Ежедневная влажная уборка с использованием соды, мыла или синтетических моющих средств, желательно при открытых окнах или фрамугах.
- Генеральная уборка с использованием моющих и дезинфицирующих средств проводится один раз в месяц.

Требования к оборудованию и содержанию кабинетов информатики

- Компьютерные классы и домашние помещения, в которых находятся компьютеры, необходимо часто проветривать, желательна установка кондиционеров с увлажнением, аквариума, растений с широкими листьями. На одно рабочее место с компьютером должно приходиться не менее 6 кв. метров площади помещения.
- Необходимо обеспечить электробезопасность и безопасность воздействия электромагнитных полей.
- Освещение должно быть яркое, но без бликов.
- При работе на компьютере следует применять специальные рабочие стулья.



Контроль за позой учащихся во время занятий в школе и дома

При резко наклоненной позе, необходимой для выполнения письменных работ, значительно возрастает нагрузка на мышцы спины, увеличивается частота сердечных сокращений, уменьшается амплитуда дыхательных движений, а также уменьшается расстояние от глаз до тетради. Для сохранения равновесия в таком положении учащемуся приходится опираться грудью на поверхность стола, что еще в большей степени затрудняет работу внутренних органов. В связи с этим, в профилактике отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата, а также зрения, большое значение имеет правильная поза

Контроль за позой учащихся во время занятий в школе и дома

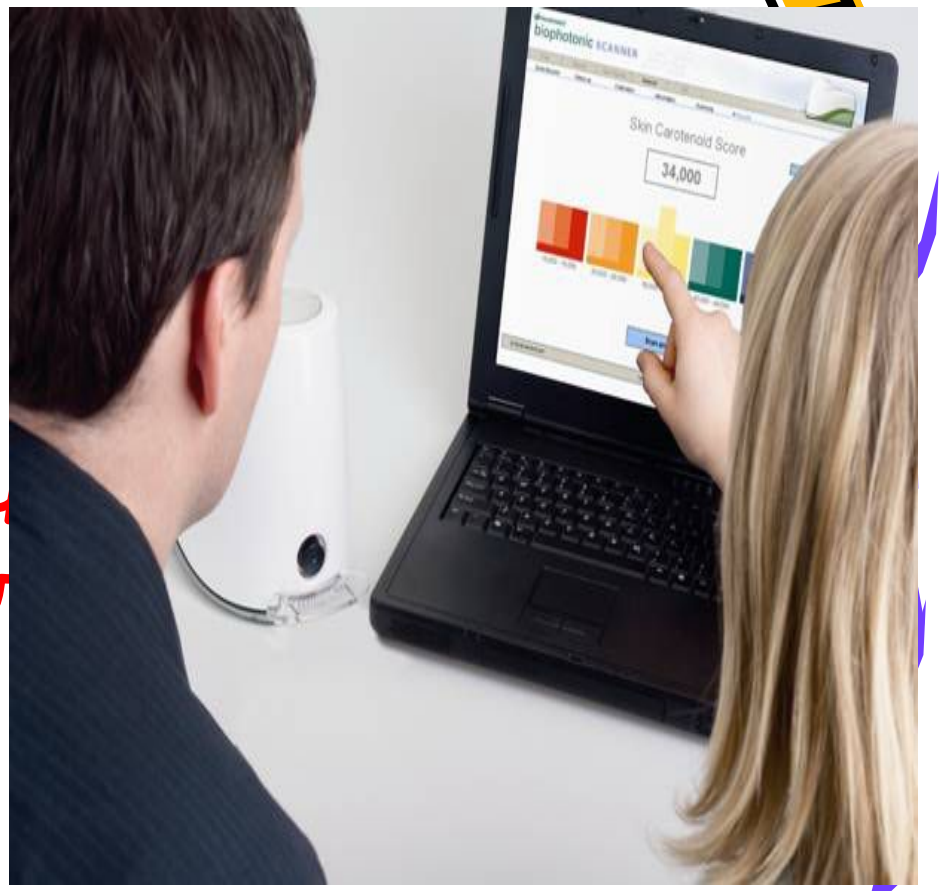
На занятиях с использованием видеодисплейных терминалов поддержание рациональной рабочей позы должно обеспечиваться конструкцией рабочего стула (кресла), что позволяет изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления. Тип рабочего стула (кресла) должен выбираться в зависимости от характера и продолжительности работы с учетом длины тела пользователя. Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также по расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию. Высота одноместного стола при работе с компьютером должна соответствовать длине тела учащихся. Рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 30 см, глубину не менее 40 см, регулировку по высоте в пределах до 15 см и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20°.

- Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.
- Уровень глаз при вертикально расположенном экране должен приходиться на центр или 2/3 высоты экрана.

Контроль за позой учащ
занятий в школе и дом

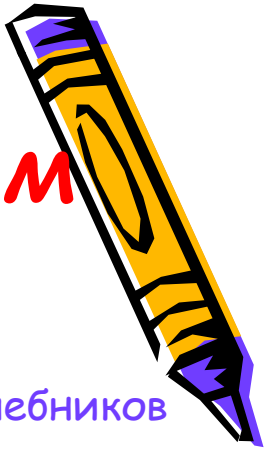
- Линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана и оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать ±5°, допустимое ±10°.
- При просмотре видеопередач по телевизору необходимо, чтобы комната была освещена. Расстояние от экранов не менее 3—5 метров (в зависимости от размера экрана телевизора).

Контроль за посещением уч
время занятий в школ



Если ребенку назначены очки «для дали», то смотреть телевизионные передачи обязательно надо в очках.

Контроль веса сумки (ранца) с ежедневным учебным комплектом для занятий



Физиолого-гигиенические нормативы веса ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей:

- для учащихся начальных классов:
  1-2-х - не более 1,5 кг,
  для 3-4-х классов - не более 2,5 кг.
- для учащихся средних классов:
  5-6-х - не более 2,5 кг,
  7-8-х - не более 3,5 кг.
- для учащихся 9-11-х классов и образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования - не более 3,5- 4 кг.
- Вес ранца без учебников для учащихся 1—4 классов должен быть не более 500—700 г. При этом ранец должен иметь широкие лямки (4—4,5 см) и достаточную формоустойчивость, обеспечивающую его плотное прилегание к спине учащегося и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки.
- Для определения веса ранца с учебниками в каждом конкретном случае с учетом индивидуальных физических возможностей учащегося правомерно использовать и такой подход: с физиологической точки зрения вес ранца с учебниками не должен превышать 10% массы его владельца

Благоприятный двигательный режим

Объем ежедневной двигательной активности детей и подростков должен быть не менее 2 часов.

Благоприятный двигательный режим

- Складывается из ежедневной утренней гимнастики, выполняемой дома, мероприятий, проводимых в образовательном учреждении — гимнастики до учебных занятий, физкультминуток на уроках, подвижных игр на переменах, динамической паузы, спортивного часа в режиме продленного дня, уроков физкультуры и школьных соревнований, дней здоровья, а также подвижных игр на свежем воздухе, самостоятельных занятий физкультурой и дополнительных занятий в кружках физкультуры, группах общей физической подготовки и спортивных секциях.
- К занятиям учащихся физкультурой и спортом в спортивных секциях необходимо допускать строго индивидуально с учетом состояния здоровья.

Проведение физкультминуток на занятиях дома и в школе

- Проведение физкультминуток обеспечивает отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за партой. Для достижения универсального профилактического эффекта включают упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения. Комплекс обычно состоит из 3—4 упражнений продолжительностью 1,5—2 минуты. Физкультминутки должны проводиться 1—2 раза за час.

Организация учебного процесса в образовательном учреждении и дома в соответствии с возрастными функциональными и познавательными возможностями учащихся

Рациональное питание

- Достаточное содержание в пище белка – при дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости.
- Учащимся образовательных учреждений необходимы полноценные жиры, в особенности сливочное и растительное масла.
- Потребность в углеводах у детей и подростков значительно выше, чем у взрослых.
- Энергозатраты организма ребенка увеличиваются при интенсивной умственной деятельности, усиленных занятиях физкультурой и спортом, совмещении учебы с работой. Энергетический баланс зависит от пола и возраста учащегося: в подростковом периоде потребность в энергии увеличивается в связи с усилением деятельности желез внутренней секреции, интенсивными процессами роста и развития организма.
- Особого внимания требует организация правильного питания учащихся, занимающихся спортом или совмещающих учебу с работой. Калорийность питания таких детей и подростков должна быть повышена в зависимости от нагрузки не менее, чем на 10% от общей калорийности.

Современное питание школьника

Жиры и сладости
употреблять время от времени
Молоко и молокопродукты
2-3 вида ежедневно
Мясо, рыба, птица, яйца, бобы и орехи
2-3 блюда ежедневно
Овощи
3-5 видов ежедневно
Фрукты
2-4 вида ежедневно
Крупы, злаки, мучные изделия
4-5 и более блюд ежедневно
ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

Режим питания

- Необходим 4—5-разовый прием пищи в течение дня в зависимости от возраста, умственной и физической нагрузки. В первую половину дня следует использовать продукты, богатые животным белком, а на ужин — молочно-растительные продукты.

При обучении в первую смену:

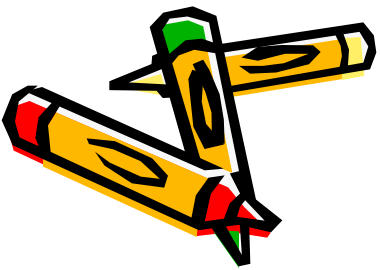
- в 7.30-8.30 – завтрак дома перед уходом в школу,
- в 11.00-12.00 — горячий завтрак в школе,
- в 14.30-15.30 — после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома,

в 19.00-19.30 — ужин дома.

Режим питания

При обучении во вторую смену:

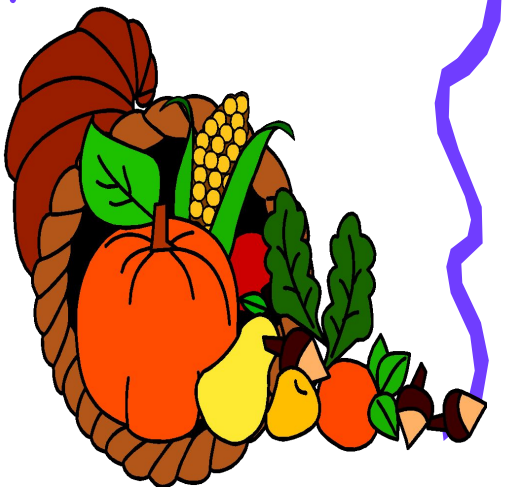
- в 8.00-8.30 – завтрак дома,
- в 12.30-13.00 — обед в школе или дома перед уходом в школу,
- в 16.00-16.30 — горячее питание — полдник в школе,
- в 19.30-20.00 — ужин дома.



Рацион питания

Должен ежедневно включать мясо или рыбу, молоко и молочные продукты, сливочное и растительное масла, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи.

В течение недели в питание обязательно следует включать крупы и макаронные изделия, сметану, сыр, яйца, творог, фрукты (плоды, ягоды) или фруктовые соки.

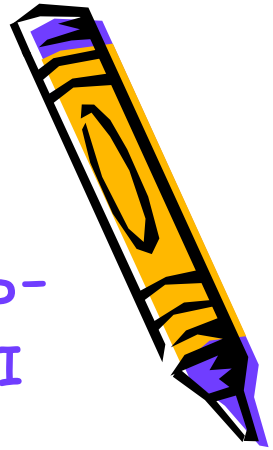


Витаминопрофилактика

А теперь поговорим о том, зачем нужны профосмотры в школе ?

- Каждый год на профосмотре в школе мы проводим измерения вашего роста и массы тела, с целью оценки физического развития.
- Ваш рост и масса тела оцениваются по специальным графикам, так называемым перцентильным таблицам. По-английски слово «перцентиль» обозначает «процент»

Антропометрия



Средняя линия графика – 50 перцентиль- это средний показатель роста и массы тела для данного возраста. Нижняя линия графика – 3-я перцентиль. Такие рост и массу тела имеют 3% детей данного возраста. Верхняя линия графика – 97% перцентиль. Такие рост и массу тела также имеют 3% детей данного возраста, только 3-я перцентиль – это 3% детей с наименьшими показателями, а 97-я- 3% детей с наибольшими показателями.

А теперь давайте для примера определим рост и массу тела у мальчика и девочки из вашего класса и сравним показатели с центильными таблицами

Измеряя ваш рост каждый год, мы можем определить скорость роста в сантиметрах за год и сравнить её с нормой

- Если ваш рост и (или) масса тела ниже 3 перцентили или больше 97, а скорость роста меньше 3-х см в год, то вас обязательно направят к врачу.
- Потому что очень низкие или очень высокие показатели роста и массы тела могут быть признаком некоторых заболеваний. Например, отставание, низкая скорость роста могут быть обусловлены заболеваниями сердца, почек, крови, щитовидной железы, дефицитом витаминов, кальция. Очень высокий рост может быть проявлением различных наследственных заболеваний.

Показатели массы тела информируют врача не только о возможном наличии различных заболеваний, но и об особенностях вашего питания

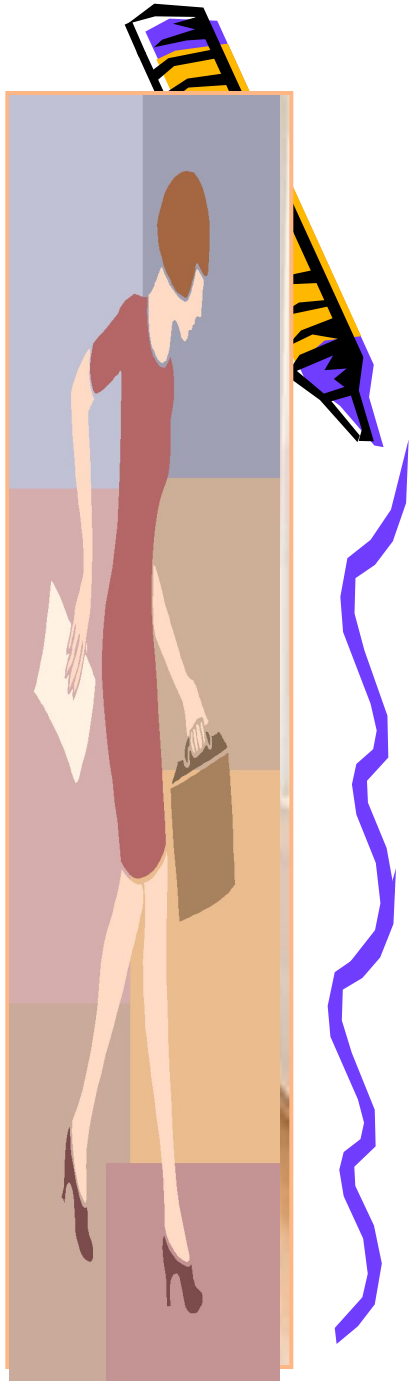
- Только 1% заболеваний ожирением связаны с заболеваниями центральной нервной и эндокринной систем. Во всех других случаях ожирение возникает в результате преобладания прихода энергии, поступающей с пищей над расходом. И только изменение привычного, не всегда правильного питания, повышение физической активности поможет излечить это заболевание. Это очень важно, так как ожирение, начавшееся в детстве, сохраняется в старшем возрасте в 50-80% случаев. Наличие избытка массы тела повышает риск возникновения в последующей жизни таких заболеваний как: сахарный диабет, гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца. Эти заболевания считаются опасными, т.к. уменьшают продолжительность жизни.

ожирению относятся

- дети полных родителей
- дети, у которых увеличение массы тела развилось до или во время периода полового созревания

Дефицит массы тела

чаще возникает вследствие неправильного питания и реже различных болезней желудка, кишечника, печени или поджелудочной железы.



Поэтому, ребята, если вы хотите узнать секреты правильного питания, необходимого для вашего нормального роста и развития, научиться определять свой тип конституции и идеальную массу тела, приглашаем вас в Клуб здоровья, который открыт в нашей школе

А сейчас заполните, пожалуйста, анкету. Для этого необходимо просто вспомнить, что вы съели вчера.