Санитарно-гигиенические условия обеспечения учебного процесса

Презентация подготовлена учителем ОБЖ
МАОУ СОШ №3 г.Пушкино
Салиной Е.М.

- Обеспечение оптимальных гигиенических условий в школе — важный элемент здоровьесберегающих технологий. Их нарушение отражается на всем, что происходит в школе: на учебном процессе, обучении сохранению и укреплению здоровья, воспитании культуры здоровья

Санитарно-гигиеническое состояние школы

- Санитарно-гигиеническое состояние школы включает соблюдение чистоты, регулярное и правильное проведение уборок всех помещений, дезинфекции и т. д
- Удачный подбор тонов окраски стен, потолков и школьного оборудования не только имеет эстетическое значение, но и существенным образом влияет на эмоциональное состояние школьников, их самочувствие и работоспособность.
- Цвета коротковолнового спектра (синий, голубой) действуют успокаивающе, длинноволнового (красный, оранжевый), — наоборот, возбуждающе, а средневолновой участок спектра содержит цвета психофизического равновесия (зеленые, желтые), которые воздействуют на психику положительно, повышают трудоспособность. Белый цвет значительно усиливает освещенность, отражает до 80% цвета, но лишен эмоционального воздействия.
- Правильно сформированная цветовая гамма школьных помещений повышает внимание учащихся.

Требования к школьной мебели

- Школьная мебель должна способствовать правильной, удобной позе ребенка, соответствовать его анатомо-физиологическим особенностям.
- Самая экономичная поза на уроке — сидя, с минимальным отклонением центра тяжести от положения равновесия.
- При правильном положении тела устойчивое равновесие и центр тяжести не выходят за площадь опоры и отсутствует дополнительное статическое напряже

Признаки правильной позы учащегося во время занятий

- ***За столом (партой).*** **Длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка. Высота ножек стула должна равняться длине голеней. Голеностопный, коленный и тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол. Между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние, равное ширине кисти ребенка.**

- ***При письме*****. Сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы. Позвоночник опирается на спинку стула. Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно. Плечи находятся на одном уровне. Голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30-35 см. Тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30°. Левая рука ученика (у левшей правая) поддерживает и двигает тетрадь снизу вверх.**

Признаки правильной позы учащегося во время занятий

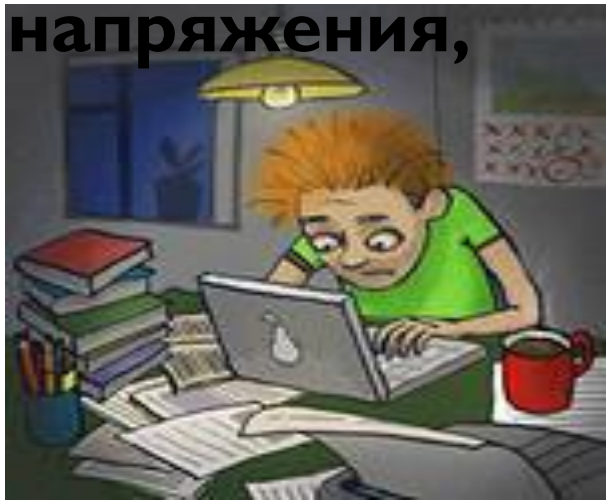
- ***При чтении.*** **Поза при чтении в основном совпадает с позой при письме. Предплечья симметрично без напряжения лежат на поверхности стола (парты), кисти поддерживают книгу с наклоном по отношению к глазам под углом 15°.**

- ***Стоя.*** **Стоять надо свободно, без напряжения, с равномерной нагрузкой на обе ноги. Голову не наклонять, следить за симметричным положением плеч, углов лопаток.**

Гигиенические условия в классе

Освещенность

Учебная деятельность в условиях недостаточной и неправильной освещенности рабочего места приводит к прогрессирующему ухудшению зрения, снижению работоспособности, повышению нервно-психического напряжения, утомляемости.



Освещенность

- По мере изменения естественной освещенности в течение дня и года учителю нужно как можно точнее определять время включения искусственных источников света
- Сочетание искусственного и естественного освещения оценивается некоторыми физиологами как неблагоприятное для зрения, поэтому следует по возможности использовать дневной свет.

- Задача учителя — следить, чтобы все светильники в классе были исправлены, и незамедлительно требовать у администрации замены перегоревших ламп. Недопустимо также, чтобы в рабочем состоянии люминесцентные лампы жужжали, даже слабо.

Воздушно-тепловой режим

- Температура и другие характеристики воздуха в рабочем помещении во многом определяют как психофизиологическое состояние человека , так и риск ухудшения здоровья.
- В течение урока температура в классе может повышаться на 3-4°, что само по себе ухудшает условия для проведения занятий, поэтому на каждой перемене учителю необходимо интенсивно проветривать классное помещение в отсутствии детей, контролируя температуру воздуха термометром.
- Тепловой комфорт школьников обеспечивается при температуре воздуха в учебных помещениях +18-20°С.

- **В зимнее время основное внимание администрации школы и учителей сосредоточено на температуре воздуха («Чтобы дети не замерзли»), что нередко приводит к повышению сухости воздуха, а это также неблагоприятно сказывается на состоянии как учащихся, так и педагогов, особенно на их голосовых возможностях.**
- **На переменах следует легко увлажнить и слегка очистить воздух с помощью опрыскивания помещения из бутылочки с простой насадкой, используемой на садовых участках. Оптимальные параметры влажности, определяемые показаниями психрометра в зоне дыхания, составляют 30-50% (допустимо 25-60%).**

Уровень шума

- Для психогигиенической обстановки в школе существенным является такой фактор, как шум.
- Дети более чувствительны к шуму, чем взрослые, поэтому в школах должны предусматриваться специальные акустические мероприятия, препятствующие усилению звука, его распространению
- Не следует забывать о еще одной актуальной задаче — уменьшении «внутреннего» шума, возникающего от чрезмерно громких разговоров, криков.

- Очевидный вред слуху и здоровью школьников вообще наносит постоянное прослушивание музыки через наушники, особенно при повышенной громкости.

- Задача учителя, классного руководителя — донести до сознания учащихся потенциальный вред для их здоровья от такого избытка сильных звуковых воздействий.

Гигиенические требования к использованию видеоэкранных средств обучения

- При применении ТСО расписание занятий должно строиться таким образом, чтобы в течение учебного дня происходило переключение деятельности учащихся с предметов, нагружающих преимущественно вторую сигнальную систему (математика, чтение, русский язык), на предметы, включающие в работу первую сигнальную систему, создающие положительную атмосферу (труд, физкультура, ритмика).
- В старших классах активное использование ТСО может приводить к большей утомляемости: за то же время, что и при традиционных формах обучения, дается больший объем информации.

Неблагоприятное изменение работоспособности и функционального состояния организма учащихся

Отмечается, главным образом, под влиянием:

- передач длительностью свыше 25-35 мин (в зависимости от предмета);
- преобладания в передаче слова над изображением, а также слишком большого количества схем, печатного текста, диаграмм, вызывающих значительное напряжение зрительного анализатора;
- однообразной структуры урока при недостаточном контакте ведущий — учащийся — педагог;
- неблагоприятных условий просмотра телевизионных передач (1 телевизор на класс; расположение учащихся к экрану телевизора ближе 2 м и далее 6 м; засветка экрана солнечными лучами или просмотр в полной темноте; плохое качество изображения и т.д.)

Характер и условия работы на ПК

- **Неблагоприятное воздействие характера и условий работы на ПК может быть уменьшено путем установления регламента продолжительности работы школьников с компьютерами, рационального кондиционирования воздуха, введения регулярных занятий физкультурой, специальных упражнений для профилактики зрительного утомления.**
- **Непрерывная длительность занятий с ПК не должна превышать для учащихся:**

1 класса — 10 мин;

2-5 классов — 15 мин;

6-7 классов — 20 мин;

8-9 классов — 25 мин;

10-11 классов — на первом часе учебных занятий -30 мин; на втором — 20 мин.

Чтобы свести к минимуму неблагоприятные факторы, связанные с компьютером, следует выполнять 5 правил:

- Расположить компьютер в углу комнаты или задней панелью к стене.
- Проводить ежедневную влажную уборку в помещении, где используется компьютер, поэтому пол в нем не следует закрывать паласом или ковром.
- До и после работы на компьютере протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.
- Можно поставить перед экраном кактусы. Считается, что они помогают уменьшить негативное влияние компьютера.
- Чаще проветривать комнату, в которой работает компьютер, разместить в ней аквариум или другие емкости с водой, что повышает влажность воздуха.

- **В обязанности педагога входят умение и готовность видеть и определять органолептически (с помощью органов чувств) явные нарушения гигиенических условий проведения урока и по возможности исправлять их — самому или с помощью администрации школы, других учителей, медиков. Установлено, что только оптимизация санитарно-гигиенических условий способствует улучшению здоровья учащихся на 11% .**