



# **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 напряжение



# Признаки правильной позы учащегося во время занятий

- **За столом (партой).** Длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка. Высота ножек стула должна равняться длине голени. 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  $30^\circ$ . 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  $15^\circ$ .
- **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  $3-4^{\circ}$ , что само по себе ухудшает условия для проведения занятий, поэтому на каждой перемене учителю необходимо интенсивно проветривать классное помещение в отсутствие детей, контролируя температуру воздуха термометром.
- Тепловой комфорт школьников обеспечивается при температуре воздуха в учебных помещениях  $+18-20^{\circ}\text{C}$ .

- **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% .**