

Гигиенические основы режима дня школьника

Первого сентября традиционно начался новый учебный год. Перед родителями школьников встал вопрос о правильности организации режима дня своих детей. Правильный режим дня – это рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха, что имеет большое оздоровительное и воспитательное значение.

Правильно организованный режим дня благоприятствует сохранению относительно высокой работоспособности организма в течение длительного времени. Регулярность отдельных режимных моментов и их чередование обеспечивают выработку определенного ритма в деятельности организма.

Нарушение режима дня, так же как неправильные условия воспитания, неблагоприятный климат в семье, приводит к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, прежде всего к неврозам. Симптомы: беспокойство, плохой сон, отставание физического развития. В более старшем возрасте – раздражительность, неадекватные реакции, нервные тики, кишечные колики, лабильность температуры. Течение определяется влиянием окружающей среды, правильным воспитанием и обучением.

Основные направления **профилактики** отклонений в здоровье, связанных нарушениями режима дня школьника:

1) Широкое использование оздоровительных мер воздействия: воздушные и солнечные ванны, купание, хвойные и соленые ванны, обтирания, обливания, занятия физической культурой, максимальное пребывание на свежем воздухе, достаточный гигиенически полноценный ночной сон, дневной сон. Целесообразно, особенно в подростковом возрасте, воздействие взрослых (родителей, воспитателей) своим личным авторитетом, постоянное подчеркивание отсутствия у ребенка (подростка) какого-либо серьезного заболевания.

2) Внеклассные и внешкольные занятия с учащимися проводят в учебные дни с меньшим числом учебных занятий, а также в воскресные дни и во время каникул. Работа школьников в различных кружках внешкольных учреждений должна находиться под непосредственным наблюдением и руководством опытных педагогов-воспитателей и пионервожатых, разумно направляющих деятельность детей и подростков в соответствии с их развитием, возрастными возможностями и при правильном чередовании работы и отдыха. Планируя внеклассную и внешкольную работу, необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

3) Организация свободного времени учащихся. В режиме дня следует предусмотреть время, которое используется учащимися согласно их индивидуальным наклонностям и интересам: для учащихся младших классов 1—1,5 ч, а средних и старших классов — 1,5—2,5 ч. Это время учащиеся могут использовать для чтения художественной литературы, конструирования, рисования, просмотра телевизионных передач, прослушивания радиопередач. В тех случаях, когда активный отдых учащихся превышает 1,5 ч или проводится с интенсивной нагрузкой, работоспособность резко падает, увеличивается количество ошибок, уменьшается объем выполняемой работы, на приготовление уроков после такого отдыха уходит больше времени, чем после рационально организованного. Спортивные игры, такие, как волейбол, баскетбол, футбол, не рекомендуются учащимся в промежутке между учебными занятиями в школе и приготовлением уроков. Связанные с большой подвижностью, следовательно, интенсивной нагрузкой, они могут оказать отрицательное влияние на работоспособность.

Режим дня первоклассника

Уважаемые родители, ваш ребёнок первоклассник и вошел в новую жизнь под названием «Школа». Соблюдение режима дня первоклассника играет большую роль для его самочувствия и успехов в учёбе.

Педиатры всего мира рекомендуют придерживаться подходящего под возраст вашего ребёнка режима дня. По мере взросления ребёнка этот распорядок дня меняется. Ещё до начала уроков в школе продумайте, какие дополнительные занятия вы планируете организовать для вашего первоклассника, когда начинается первый урок, какая нагрузка в день допустима для ребёнка данного возраста, сколько времени вы будете тратить на дорогу, – всё это позволит составить распорядок дня, который подойдёт именно вам.

При соблюдении режима дня первоклассником его нервная система будет легче адаптироваться к новой обстановке, нагрузкам.

Примерный распорядок дня ученика первого класса:

7:00 Подъём

Если ребёнок учится в первую смену, то просыпается около 7 утра. От момента пробуждения до выхода из дома должно пройти минимум 40 минут. Этого времени первокласснику будет достаточно, чтобы собраться в школу. Постарайтесь привить ребёнку любовь к спорту, даже пятиминутная зарядка может укрепить здоровье и помочь проснуться. Постарайтесь организовать режим заранее, лучше сделать это за месяц до начала занятий, чтобы ребёнок успел привыкнуть к новому ритму.

7:20 Завтрак

Утренний приём пищи очень важен для первоклассника. Он запускает работу пищеварительной системы, глюкоза организует работу мозга. Для завтрака идеально подойдут каши, блюда из яиц или творога. От магазинных сладких хлопьев лучше отказаться, они содержат слишком много сахара. Врачи рекомендуют для питья использовать воду, какао или некрепкий чай. Кофе и газировка недопустимы! Правильный режим питания даст ребёнку необходимое количество энергии и сведёт к минимуму перекусы.

7:50 Дорога в школу

Если школа недалеко, до неё можно дойти меньше чем за двадцать минут, – откажитесь от машины или автобуса. Конечно, в современном, постоянно куда-то спешащем мире утренняя прогулка кажется чем-то сверхъестественным. По дороге в школу ребёнок подышит свежим воздухом, ходьба заменит физическую нагрузку, и на занятиях первоклассник будет полон сил.

8:30 – 13:00 Время в школе

Распорядок дня первоклассника в школе строго регламентирован. В первом полугодии в школе практикуется использование «ступенчатого» режима обучения (в сентябре, октябре – не более 3 уроков в день по 35 минут каждый; в ноябре-декабре – по 4 урока в день по 35 минут каждый; январь – май – по 4 урока в день по 40 минут каждый). Обязательны и весёлые физкультминутки во время урока.

При выборе школы, ещё до поступления в первый класс, ответственно принимайте решение относительно образовательной программы. Узнайте, какую программу использует учитель в выбранной вами школе. Родители, которым важны не только знания, но и индивидуальный подход к ребёнку, мягкая адаптация в первом классе, интересные, развивающие задания, выбирают систему учебников «Начальная школа XXI века». Благодаря дифференцированному подходу к каждому ребёнку, поощрению детского любопытства, заложенного разработчиками этой системы, первоклассники без стресса и усталости, с интересом и желанием изучают школьную программу.

Перемена. Посоветуйте ребёнку на переменах играть с одноклассниками в спокойные игры, научите им ребёнка заранее. Объясните, что интерактивные игры на телефоне или планшете не лучший вариант для отдыха, к тому же мешают общению со сверстниками. Если школьник ходит в группу продлённого дня, то домой он приходит около 16:30. Позаботьтесь, чтобы у ребёнка был с собой комплект сменной одежды, перекус и вода.

13:30 Дорога из школы

Непродолжительная прогулка по дороге домой – лучший вариант переключения с умственной деятельности. Школьнику надо чуть более получаса, чтобы полностью отвлечься от учёбы и перестроиться на другой вид деятельности. Разрешите ребёнку бегать и прыгать. Представьте, как сложно первоклассникам выдерживать принятый порядок поведения на уроках: внимательно слушать учителя, не крутиться, не вскакивать, не болтать. Куда же деться неуёмной энергии из детского организма? Разрешите ей выплеснуться наружу, это даст возможность легче переносить школьные нагрузки.

14:00 Обед

Помните известную фразу короля Пруссии Фридриха Вильгельма Первого «Война войной, а обед по расписанию»? Старайтесь, чтобы обед начинался в одно и то же время. Обед по расписанию полезен для пищеварения. Организм привыкает, начинает готовиться к приёму пищи заранее, например выделять желудочный сок буквально за 10 минут до предполагаемого времени обеда. Питание школьника должно быть сбалансировано, обед не должен быть всухомятку. Пусть это будут простые сытные блюда: супы, паровые котлеты, рыба или мясо с гарниром, овощной салат, полезный напиток.

15:00 Время после школы

К сожалению, этим временем мало кто умеет грамотно распоряжаться. Родители ещё в дошкольном возрасте нагружают ребёнка кружками и секциями, часто начало школьной жизни воспринимается родителем как обязательная необходимость записать первоклассника в школу искусств, спортивные секции, что создаст непосильную нагрузку на организм ребёнка в сложный период адаптации к школе.

Лучшим временем для начала серьёзных занятий вне школы будет период за год-два до школы либо начиная со второго класса. Откажитесь на этот год от обилия кружков, которые требуют усидчивости, длительной концентрации внимания, занимают много времени. Дайте школьнику адаптироваться и привыкнуть к учебной нагрузке.

Конечно, непросто представить первоклассника, у которого не было бы смартфона, планшета или игровой приставки. Напомним, что продолжительность непрерывного использования устройств с жидкокристаллическими экранами для учащихся 1–2 классов – не более 20 минут. Выполнение режима использования электронных устройств в течение дня поможет избежать первокласснику многих неврологических и офтальмологических проблем.

18:00 Время на подготовку к школе

В первом классе не задают домашних заданий, однако многие дети проявляют инициативу и самостоятельно повторяют изученный в школе материал. Родителю важно не вмешиваться, не нагружать первоклассника дополнительными прописями, отработкой техники чтения. Современные педагоги и психологи неоднократно предупреждали, что это приводит к нервным срывам, полной потере мотивации к занятиям.

Приучайте первоклассника к самостоятельности. Первое время собирайте портфель вместе, затем, когда ребёнок немного освоится, доверьте ему самому это занятие. Лучше всего подготовить всё необходимое для школы накануне вечером, таким образом утром удастся избежать излишней суеты и потери времени. Напомните о важных мелочах: носовом платке, влажных и сухих салфетках, сменной обуви, перекусе. При необходимости принимать лекарства проверьте их наличие.

19:00 Ужин

Детские диетологи рекомендуют придерживаться режима приёма пищи. Главное условие – ужин должен быть не позднее чем за 4 часа до сна, а непосредственно перед сном предложите ребёнку стакан напитка или фрукты (яблоко, банан, грушу). Не стоит злоупотреблять жирными, мясными блюдами. Такая еда способна вызывать тяжесть в желудке и негативно влиять на сон.

19:30 Время семьи

Проведите этот час с ребёнком. Если у вас несколько детей, постарайтесь уделить внимание персонально каждому. Спросите о делах в школе, желаниях, печалях и радостях, планах на завтрашний день, поделитесь своими новостями. Если никак не получается обойтись без телевизора, посмотрите добрый мультфильм или семейный фильм вместе. Идеально, если найдётся время на семейную прогулку.

20:30 Подготовка ко сну

Очень важное время, которое влияет на качество сна. Педиатры советуют как минимум за час до сна ограничить просмотр телевизора и активные игры. Отлично, если у вас есть вечерний ритуал, который помогает подготовиться ко сну. Чтение книги, обсуждение прошедшего дня – хорошее занятие для завершения дня. Лучше это делать, когда ребёнок уже закончил водные процедуры и готов ко сну. Первые несколько дней может быть непривычно придерживаться такого режима, но чем дольше ребёнок его соблюдает, тем лучше для организма. Уже через неделю не будет проблем с засыпанием вовремя, значит, школьник будет спать, сколько ему положено. Главное правило – ребёнок должен выспаться. Запомните, ученик младшей школы должен спать не менее 10 часов. Дети, которые соблюдают режим, реже страдают от нервного перенапряжения и усталости.

21:00 Сон

Пора спать. Идеально, если ваш первоклассник готов ко сну, он завершил все свои дела и уже 5–10 минут находится в кровати. Так он успеет настроиться на сон. Для полноценного сна не забудьте проветрить комнату, оптимальная температура воздуха в помещении должна быть в районе 18 градусов. Зимой, когда работают отопительные приборы, контролируйте влажность воздуха, показатель 60% является нормой. Старайтесь, чтобы ребёнок спал в полной темноте, важные для организма кортизол и меланин вырабатываются при полном отсутствии света.

В выходные, когда утром можно как следует выспаться, старайтесь не нарушать режим более чем на 20–30 минут.

Родители!! Позаботьтесь о правильном распорядке дня заранее, лучше начать подготовку к нему до начала учебного года, и тогда весь учебный процесс будет первокласснику в радость.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии

в Чувашской Республике –Чувашии в г.Новочебоксарске.

Как правильно выбрать канцтовары для школьника?

Новый учебный год и 1 сентября начнется совсем скоро. Родители спешат вовремя собрать своих детей в школу. Значительная часть бюджета часто уходит не только на одежду, учебники, но и на канцелярские товары.

К тому же если ограничиться приобретением слишком дешевых канцтоваров чтобы сэкономить деньги, возникает риск «экономить» на качестве и безопасности продукции, что вряд ли вас обрадует. Но все же выбрать качественные и не дорогие канцелярские товары можно. В этом вам поможет собственная внимательность и следующая информация.

К школьно-письменным принадлежностям относятся: канцелярские товары (ручки, маркеры, линейки, карандаши, резинки канцелярские, тетради, дневники, кисти и другие аналогичные изделия), заявленные изготовителем как *предназначенные для детей и подростков*.

Требования к школьно-письменным принадлежностям определяются: положениями Закона Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей», Федерального закона от 30 марта 1999 года № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Техническим регламентом Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» (ТР ТС 007/2011) (далее – Технический регламент) и санитарными правилами СанПиН 2.4.7/1.1.1286-03 «Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых, товарам детского ассортимента и материалам для изделий (изделиям), контактирующим с кожей ребенка».

Тетради. Плотность листа - это главный критерий при выборе тетради. Для изготовления тетрадей школьных и общих, для записи слов, для подготовки дошкольников к письму, для нот, дневников школьных используется бумага писчая, а также другие виды полиграфической бумаги с массой бумаги площадью 1 м^2 не менее $60,0 \pm 3,0$ г. Чтобы чернила не просвечивались на другой стороне листа, плотность тетрадного листа должна быть высокой. Плотная обложка с закругленными краями позволит тетради прослужить дольше. Не стоит брать толстые тетрадки, дающие дополнительный вес. Кроме того, «слепящая» белизна листов может плохо отразиться на зрении ребенка, поэтому лучше отдать предпочтение чуть желтоватой или синеватой бумаге.

Применение глянцевой бумаги не допускается. Толщина линий, образующих строки и клетки, должна быть 0,1-0,4 мм в зависимости от вида линовок.

Для производства альбомов, папок и тетрадей для рисования используется бумага рисовальная, а также другие виды полиграфической бумаги с массой бумаги площадью 1 м^2 от $100,0 \pm 5,0$ г до $160,0 \pm 7,0$ г; альбомов и папок для черчения - бумага чертежная, а также другие виды полиграфической бумаги с массой бумаги площадью 1 м^2 от $160,0 \pm 7,0$ г до $200,0 \pm 8,0$ г. Школьно-письменные принадлежности не должны иметь резкий химический запах.

Ручки. Помните, что при выборе ручки следует учитывать возраст ребенка. Чтобы ребенку было удобно писать и не возникала усталость откажитесь от ручек выполненных из тяжелого скользкого материала со светлыми чернилами. Обратите внимание на пластиковые экземпляры с резиновыми элементами, которые позволяют легко держать товар в руке. Не рекомендуются толстые, скользкие и ребристые письменные принадлежности. Выбирая ручку в магазине, попробуйте пописать ей сами и попросите ребенка сделать то же самое.

Для начальной школы больше подойдет шариковая ручка, а школьникам уже имеющим навык письма будет в пору использование гелевой ручки.

А вот ручку с масляным наполнением может легко освоить любой ученик независимо от его возраста.

Карандаши. Выбирая карандаши, присмотритесь к изделиям трехгранной формы, так как они не будут выскальзывать (как круглые) или вызывать усталость (как многогранные). Также карандашами круглой формы писать и рисовать неудобно, потому что они постоянно скользят. От карандашей с многогранной формой очень быстро устают пальцы. Поэтому наиболее удобны и эргономичны карандаши трехгранной формы. Желательно, чтобы корпус карандаша был выполнен из пластика. Такой корпус достаточно пластичен, и грифель внутри него не сломается.

При этом будет лучше, если карандаш имеет твердо-мягкий стержень, благодаря которому ребенок сможет использовать изделие не прикладывая особых усилий.

Фломастеры. Выбирая фломастеры, обратите внимание на то, чтобы от них не исходил резкий запах.

Желательно приобретать фломастеры, которые хорошо смываются. Это значительно упростит вашу задачу смыть последствия творчества со стола, одежды или рук. Чтобы фломастеры не пересыхали быстро, рекомендуется выбирать товары с вентилируемым колпачком. Набора из шести или восьми фломастеров вполне хватит ребенку для школьных занятий.

Не забудьте о маркировке! Она должна содержать следующую информацию (на русском языке):

- наименование страны, где изготовлена продукция;
- наименование и местонахождение изготовителя (уполномоченного изготовителем лица), импортера, дистрибьютора;
- наименование и вид (назначение) изделия;
- дата изготовления;
- единый знак обращения на рынке;
- срок службы продукции (при необходимости);
- гарантийный срок службы (при необходимости);
- товарный знак (при наличии).

Уважаемые потребители, помните, что ваша внимательность, осведомленность и серьезное отношение к каждой покупке поможет сделать правильный выбор без особых усилий!

Филиал ФБУЗ « Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике- Чувашии в городе Новочебоксарске» врач по общей гигиене Семенова Л.В.