



**Памятка
для родителей**

ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

**Здоровье – это состояние
полного физического, душевного
и социального благополучия,
а не только отсутствие болезней
или физических дефектов**

Факторы риска в реальной деятельности школы

- **Фактор учебной нагрузки, интенсификация учебного процесса** (углубленное содержание обучения, компьютеризация обучения, режим дня, физическое воспитание, недостаточная двигательная активность)
- **Фактор условий обучения** (планировка школ, воздушно-тепловой режим, оборудование помещений, питание, трудовое обучение, медицинское обеспечение)
- **Фактор взаимоотношений**



**Рациональный,
соответствующий возрастным особенностям детей
режим дня позволяет:**

- чередовать различные виды деятельности**
- обеспечить полноценный отдых**
- обеспечить достаточный продолжительности сон**
- обеспечить оптимальный двигательный режим**

Наиболее рационален подъем в 7 часов утра.

Утренняя гигиеническая гимнастика позволяет организму перейти от сна к бодрствованию, улучшает кровоснабжение головного мозга, укрепляет нервную систему, создает бодрое хорошее настроение

Прохладный душ, одевание, уборка постели, завтрак

Дорога в школу должна быть спокойной, очень полезна прогулка пешком в течение 20-30 минут – это повышает умственную работоспособность и обеспечивает продуктивность усвоения учебного материала

По возвращении из школы ребенок должен пообедать и отдохнуть, не менее 2 часов.

Наиболее эффективный вид отдыха – пребывание на открытом воздухе.

Приступать к выполнению домашних заданий рекомендуется не ранее 15-16 часов – во второй пик повышения суточной работоспособности.

Время подготовки домашних заданий

- Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день.

- Домашние задания даются учащимся с учетом возможности их исполнения в следующих пределах (в астрономических часах):

- в 2-3 классах – 1,5 часа

- в 4-5 классах – 2 часа

- в 6-8 классах – 2,5 часа

- в 9-11 классах – до 3,5 часов

- Начало самоподготовки – 15-16 часов, так как к этому времени отмечается физиологический подъем

- Очередность выполнения домашних заданий предоставляется по усмотрению обучающегося, рекомендуется начинать с предмета средней сложности

- Устраивать произвольные перерывы по завершению определенного этапа работы

- Проводить физкультминутки длительностью 1-2 минуты

Рекомендуемое максимальное время продолжительности просмотра телевизионных передач и кинофильмов:

для школьников 1-3 классов – 1 час 2 раза в неделю

для школьников 4-8 классов – 1,5 часа 2 раза в неделю

для школьников старшего возраста – 2 часа 2 раза в неделю

Продолжительность занятий чтением, музыкой, рисованием, лепкой, рукоделием, тихими играми:

для школьников 1-2 классов – не более 50 минут в день

для 3-11 классов – не более 1,5 часа в день

Общая продолжительность пользования компьютером

не должна превышать 1,5 часа в день.

(по некоторым данным в настоящее время число интернет-зависимых составляет 2-5 % от числа пользователей).

Запрещается проводить компьютерные игры перед сном.

Продолжительность ночного сна

для школьников 6-10 лет – не менее 10-12 часов
для школьников 11-14 лет – не менее 9 часов
для школьников 15-16 лет – не менее 8,5 часов
после 17 лет – не менее 8 часов

В осенне-зимний период потребность у подростков в сне увеличивается, сон должен длиться в это время не менее 9 часов

Очень полезна перед сном прогулка в течение 30-40 минут.

Количественная величина двигательной активности, полностью удовлетворяющая биологическую потребность организма в разнообразных движениях и способствующая укреплению здоровья ребенка, признается **гигиенической нормой**.

Гигиенические нормы суточной двигательной активности

Возрастно-половая группа	Локомоции (число шагов в тыс.)	Продолжительность двигательного компонента, ч
7-10 лет	15-20	4 - 5
11-14 лет	20-25	3,5 - 4,5
15-17 лет юноши девушки	25-30 20-25	3 - 4 3 - 4,5

Воздушно-тепловой режим

Воздух, участвуя в обмене веществ, является необходимой средой обитания человека.

Пребывание детей на свежем воздухе способствует усвоению питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, что оказывает положительное влияние на процессы роста и создание специфического иммунитета.

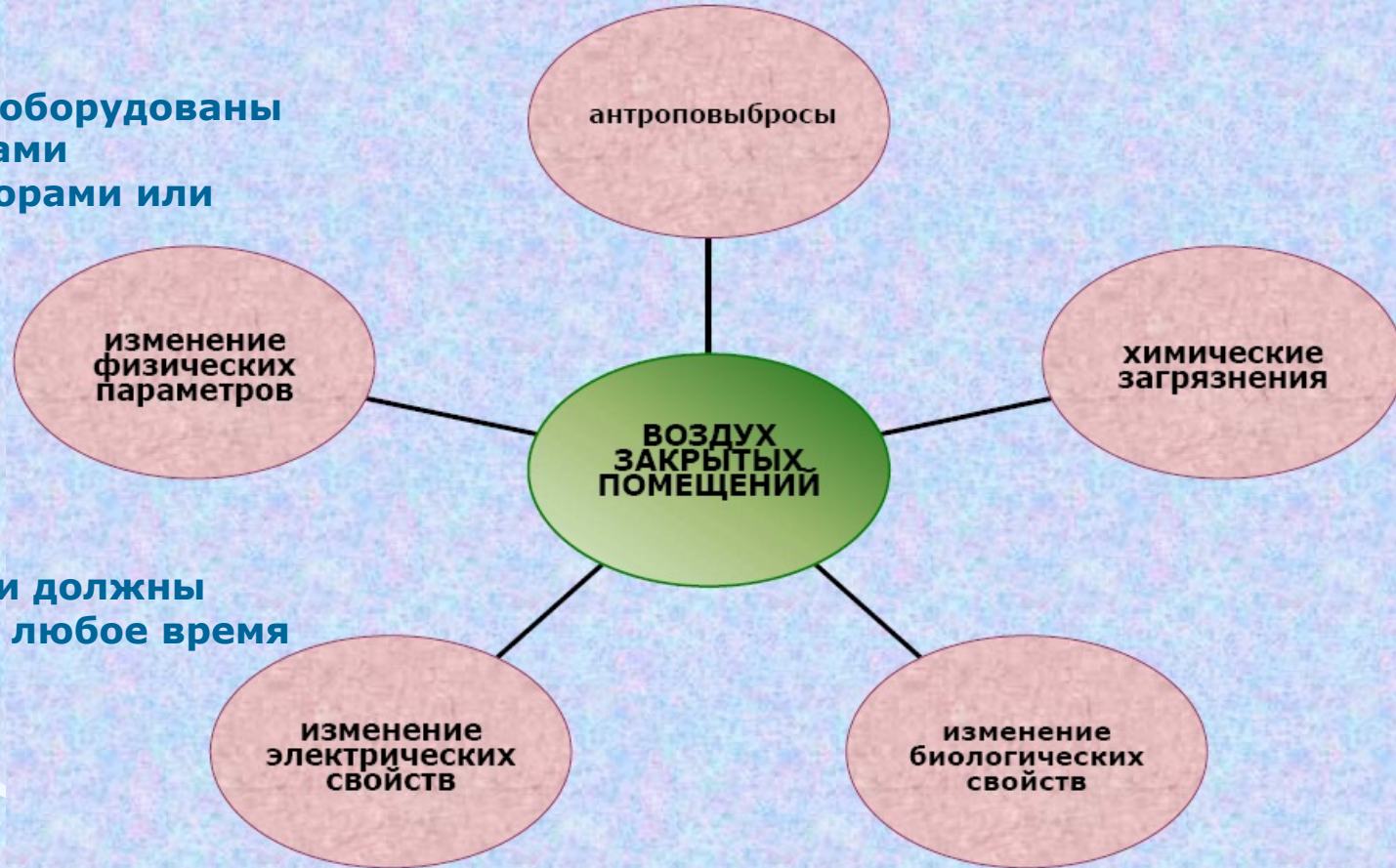
Воздушно-тепловой режим

Учебные кабинеты и помещения должны быть оснащены бытовыми термометрами.

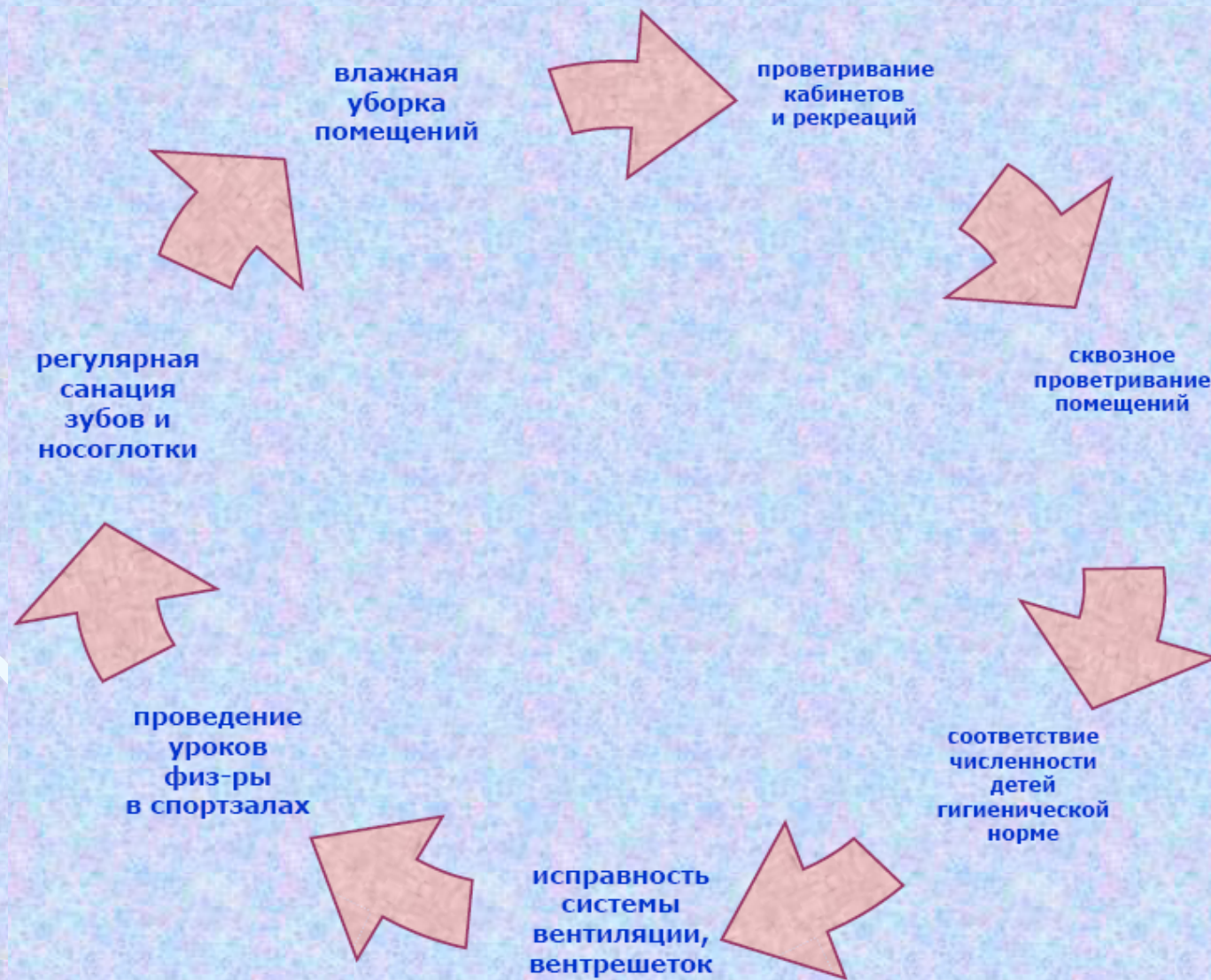
Окна должны быть оборудованы откидными фрамугами с рычажными приборами или форточками.

Фрамуги и форточки должны функционировать в любое время года.

Замена разбитых окон должна проводиться немедленно.



Методы профилактики загрязнений воздуха



Значение солнечного света

**БИОЛОГИЧЕСКОЕ
ЗНАЧЕНИЕ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ВОЗДЕЙСТВИЕ**

**Основные требования,
предъявляемые к естественному освещению:**

- **достаточность**
- **равномерность**
- **отсутствие слепимости (блеклости) и теней на рабочем месте**
- **отсутствие перегрева помещений**

Рост глаза и развитие его преломляющей системы заканчивается только к 9-12 годам. В связи с большой лабильностью органа зрения в детском возрасте зрительная работа сопровождается напряжением всех функций глаза и, сама по себе, может способствовать возникновению зрительных расстройств. Но опасность их развития усугубляется, если неблагоприятна световая обстановка.

Поэтому благоприятный световой режим очень важен для сохранения общей и зрительной работоспособности в процессе обучения и воспитания, препятствует быстрому утомлению глаза и возникновению, связанных с ним расстройств, зрения, в частности близорукости.

Организация рабочего места ученика дома

Стол, за которым занимается ребенок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребенок левша – наоборот).

Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого поможет защитный плафон (абажур).

Мебель должна быть подобрана по росту ребенка для поддержания правильной рабочей позы.

Правильная рабочая поза

- голова держится прямо или слегка наклонена вперед
- корпус имеет легкий или средний наклон вперед (без опоры грудью на край стола) – ладонь между столом и грудью ребенка
- руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом и свободно лежат на поверхности, не являясь дополнительными точками опоры; на тетради лежит правая рука и пальцы левой руки.
- ноги согнуты под прямым углом или несколько большим углом с опорой на пол или подножку парты (стола)
- расстояние от глаз учащегося до стола должно равняться длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами (в среднем 31 см)
- при овладении навыками письма обучающийся опирается о спинку стула поясницей
- при объяснении учителя обучающийся сидит более свободно, опирается о спинку стула не только крестцово-поясничной, но и подлопаточной частью спины

Учебники

Основным требованием к внешнему оформлению книги является обеспечение длительного чтения при минимальном напряжении и утомлении органа зрения.

Видимость текста определяется качеством бумаги и качеством печати

Очень важен правильный выбор

- размера шрифта (кегель),
- гарнитуры шрифта (его рисунком),
- длины строки,
- межстрочного расстояния (интерлиньяж),
- размера полей,
- интенсивности и равномерности печати,
- цвета печатной краски
- цвета бумаги



Особенно важно, качество издания для детей младшего школьного возраста, в связи с возрастными особенностями зрительного анализатора и недостаточным развитием навыка чтения, что делает процесс чтения трудным и утомительным.

Низкое качество переплета, использование шероховатой, рыхлой, не проклеенной бумаги (легко впитывающей влагу) способствует быстрому загрязнению и порче учебника, что затрудняет воспитание гигиенических навыков и может оказаться небезопасным в эпидемическом отношении.

Учебники

- **Употребление больших форматов, утяжеленных переплетов, толстой бумаги, завышение объема учебника делают его неудобным в использовании, увеличивают вес ежедневно переносимого школьного груза.**
- **Максимальный вес учебника не должен превышать**
 - для 1-4 классов – 300 г**
 - для 5-6 классов – 400 г**
 - для 7-9 классов – 500 г**
 - для 10-11 классов – 600 г**
- **Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей (без веса ранца или портфеля) не должен превышать :**
 - для учащихся 1-2 классов – более 1,5 кг**
 - для учащихся 3-4 классов – более 2,0 кг**
 - для учащихся 5-6 классов – более 2,5 кг**
 - для учащихся 7-8 классов – более 3,5 кг**
 - для учащихся 9-11 классов – более 4,0 кг**
- **В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один – для использования на уроках в школе, второй – для приготовления домашних заданий.**



- **Вес ранца без учебников для учащихся 1-4 классов должен быть не более 500-700 г, для средних и старших классов – не более 1000 г.**
- **Ранец должен иметь широкие лямки (4-4,5см) и достаточную формоустойчивость, обеспечивающее плотное прилегание его к спине и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранца должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки.**
- **Ранцы, рюкзаки, портфели должны иметь маркировку с указанием возраста пользователя.**
- **Ученические портфели и ранцы должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготавливаться из материалов контрастных цветов.**
- **С физиологической точки зрения вес ранца с учебниками не должен превышать 10% массы его владельца**

Классы		1-2	3-4	5-7	8-11
Непрерывная длительность (мин), не более	Просмотр статистических изображений на учебных дисках и экранах отраженного свечения	10	15	20	25
	Просмотр телепередач	15	20	25	30
	Просмотр динамических изображений на учебных дисках и экранах отраженного свечения	15	20	25	30
	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатуре	15	15	20	25
	Прослушивание аудиозаписи	20	20	25	25
	Прослушивание аудиозаписи в наушниках	10	15	20	25

Полноценное питание

Это существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте.

Питание полноценно, если оно достаточно в количественном, качественном отношении и покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, **характера деятельности и величины физической нагрузки.**

В пищевом рационе должны присутствовать в достаточном количестве белки животного и растительного происхождения, жиры, углеводы, микро и макронутриенты.

Строгое соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними – обязательное условие для нормальной желудочной секреции. При **несоблюдении этого требования ухудшается пищеварение, снижается** аппетит. Промежутки между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часов. Для школьников рекомендуется 4-5-разовое питание.

Правильное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы:

завтрак – 25%

обед – 35-40%

полдник – 15%

ужин – 20-25%

Питьевой режим

- Оптимальный питьевой режим детей и подростков – это свободный доступ к питьевой воде надлежащего качества в требуемом, в соответствии с их желаниями, объеме. Ориентировочная потребность ребенка в жидкости составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела в сутки.
- В условиях Москвы, учитывая, что более 60-70% детей поражено кариесом зубов, особенно важно, чтобы в питьевой воде было достаточно фтора. Ни в коем случае не следует давать детям газированную питьевую воду.
- Для организации питьевого режима детей и подростков рекомендовано использовать кипяченую воду и бутилированную воду высшей категории качества в соответствии с классификацией по СанПиН 2.1.4.1166 – 02. Это «Малышка», «Троица», «Московия», «Гучковская +».
- Наиболее удобная расфасовка воды – емкости 1,5 – 2 литра, для свободной продажи в буфете наиболее удобная расфасовка питьевой негазированной воды 0,2- 0,5 литра. Не исключено использование бутылей большей емкости (19 литров) с устройством для розлива воды в стаканы. Такие емкости можно устанавливать непосредственно в местах нахождения детей – столовых, буфетах, рекреационных зонах, спортивных и актовых залах, классах, игровых. Места, где установлены устройства розлива воды, должны быть дополнительно оборудованы кассетными держателями стаканов, емкостями для сбора мусора и слива недопитой воды.
- На этикетках бутылок должны быть указаны:
 - название воды
 - место нахождения водоисточника
 - данные анализа о химическом составе (уровень минерализации, содержание основных компонентов воды - кальций, магний, калий, натрий, хлориды, нитраты, сульфаты, бикарбонаты, фтор, иод)
 - назначение воды
 - условия хранения
 - дата розлива (день, месяц, две последние цифры года)
 - срок годности
 - объем
 - сведения о сертификации