

Занятие для родителей

Режим дня и основы личной гигиены ШКОЛЬНИКОВ

Евстафьева В. А.

врач ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и
медицинской профилактики"



Вопросы по теме:



Состояние здоровья школьников

Причины ухудшения здоровья



Как повысить работоспособность школьника



Правила здорового сна



Формирование режима дня

Повышение двигательной активности



Правила личной гигиены



Подбор оптимальной мебели

для занятий школьника



Каких действий следует избегать родителям



Начало обучения ребенка в школе – это в первую очередь, экзамен на зрелость семьи, в которой он растет и развивается.

Если родители не готовы к пониманию важности этого этапа в жизни ребенка, со временем есть вероятность того, что ребенок войдет в следующие статистические группы.

- Лишь **20 - 25%** первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения в школе
- К концу первой четверти худеют **30%** учащихся
- **15%** первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться
- **1/3** учащихся-первоклассников имеют различные нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения
- **10%** детей, поступающих в первый класс, имеют нарушения зрения
- **76%** первоклассников не выдерживают ночной норматив сна



Одной из причин, приводящей к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребенка, является несоблюдение учеником режима дня.

Именно школьный возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости, утомляемости, к снижению работоспособности ребенка.

Низкая работоспособность характеризуется:

- **снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал урока**
- **повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом**
- **рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью**
- **вялостью, сонливостью**
- **изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций**



- Составьте его вместе с ребенком, учитывая его интересы и пожелания
- Распределите время пребывания дома:
 - учтите основные моменты (личная гигиена; питание; сон; секции, кружки; приготовление уроков на завтра)
 - распределите оставшееся время (прогулка, домашние обязанности, свободное время)

Если школьник сам внесет какие-то поправки, примет какие-то решения в плане своего распорядка, он уже частично берет на себя ответственность за свои слова и соблюдение режима

Контролировать процесс выполнения режима дня должны непосредственно родители.

Планируем режим дня



Вариант режима дня

Подъем.....	7.00
Зарядка, умывание, уборка постели.....	7.05 – 7.30
Завтрак.....	7.30 – 7.50
Дорога в школу.....	7.55 – 8.25
Занятия в школе.....	8.30 – 14.00
Дорога домой.....	14.00 – 14.25
Обед, работа по дому, отдых.....	14.25 – 15.00
Прогулка на свежем воздухе.....	15.00 – 16.30
Подготовка к школе.....	16.30 – 18.00
Свободное время (занятия в кружках, секциях).....	18.00 – 19.00
Ужин, работа по дому.....	19.00 – 19.30
Свободное время.....	19.30 – 21.00
Личная гигиена, подготовка ко сну.....	21.00 – 21.30
Спокойной ночи!.....	22.00



Основная задача родителей - правильно подготовить ребенка к изменениям, составить грамотное расписание и научиться рационально распределять время.

- Составьте распорядок дня таким образом, чтобы были обозначены основные, конкретные дела, которые необходимо выполнить
- Сократите время прогулок после уроков
- Распределите уроки по сложности. Часть уроков ребёнок может сделать вечером (самые сложные задания или хотя бы часть из них)
- Рассчитайте утреннее время так, чтобы школьник доделал уроки, прогулялся и без спешки собрался в школу.

Соблюдение строгого графика приучит ребенка к дисциплине, улучшит навыки самоконтроля.



Режим дня школьника второй смены



Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и составляет:

- 7 - 10 лет - **10 - 11 час.**
- 11 - 14 лет - **9 - 10 час.**
- 15 - 17 лет - **9 - 8 час.**

Для первоклассников рекомендуется организовать дневной сон продолжительностью до 2 часов

При постоянном дефиците сна у ребенка нарушается поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии:

- появление проблем с пищеварением и кожей
- ухудшение зрения, памяти, внимания
- проявление агрессивного поведения
- повышение аппетита, что приводит к увеличению веса
- замедление роста
- ослабление иммунитета

У школьника, недосыпающего **2-2,5** часа в неделю уровень работоспособности на уроках снижен на **30%** по сравнению с детьми, у кого сон в норме



Для преодоления проблем с засыпанием следует:

- **ложиться спать в одно и то же время**
- **исключить кофе, какао, чай, шоколад**
- **ограничить после 19 часов эмоциональные и физические нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов, использование телефона, компьютера)**
- **сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний расслабляющий душ или ванна, прогулка, чтение, спокойное обсуждение увиденного и т. п.**
- **обустроить спальню удобной для отдыха: (прохлада, тишина, плотные шторы, удобный матрас, постельное белье и пижама из натуральных тканей)**
- **придерживаться графика сна в выходные дни и каникулы**

Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами, при напряжённой умственной деятельности



Для снятия усталости и напряжения:

- Оздоровительная минутка проводится через каждые 15 - 20 минут выполнения домашних заданий, общей продолжительности 2 - 3 минуты
- Если ребенок выполнял письменное задание, с одновременной, эмоциональной нагрузкой полезно выполнить упражнения для рук:

«Моем руки» - энергичное потирание ладошкой о ладошку

«Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна

«Ловим бабочку» - воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения

- После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны
- Если ваш ребенок двигателью малоактивен, ему необходим ваш личный пример
- Позаботьтесь о наличии в доме элементарных спортивных предметов: мяча, скакалки, обруча, эспандера, гантелей и пр.

Проводим с ребенком
физкультминутки



Уважаемые родители, помните!

Дефицит двигательной активности ребенка-первоклассника составляет **40%** от принятой нормы.

Для компенсации потребности в движении ребенку необходимо ежедневно двигаться более 2 час.

Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка полезной привычкой, вы должны соблюдать следующие условия:

- Проводите зарядку ежедневно, вместе с ребенком в течение 10 - 15 минут (если нет возможности утром, занимайтесь вечером, в выходные дни)
- Выполняйте упражнения под веселую и ритмичную музыку в проветренной и освещенной солнцем комнате
- Подчеркивайте достижения своего ребенка в выполнении комплекса зарядки
- Меняйте упражнения, если они наскучили ребенку, и придумывайте вместе с ним новые
- Проводите часть занятий на свежем воздухе (подвижные игры, бадминтон, футбол и пр.)



Ключевой элемент рабочего места школьника – хороший удобный стол. Его основная задача обеспечить ученику комфорт.

Правильную высоту стола определяют следующим образом: ребенок, поставив локти на столешницу, должен пальцами коснуться висков.

Осанку ребенка формирует высота стола, удобство кресла и наклон столешницы.

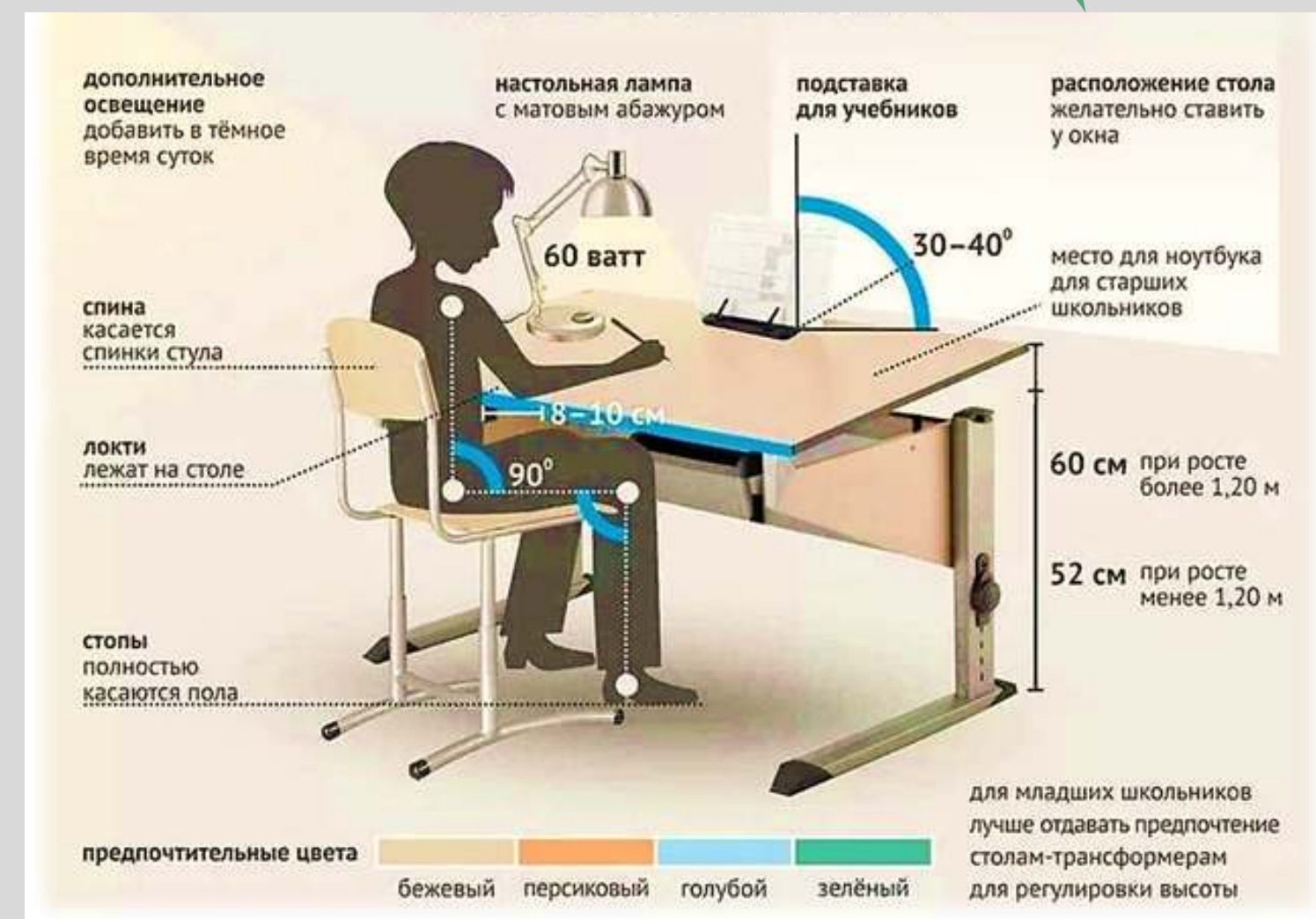
При низкой мебели школьник будет слишком наклоняться и в результате появятся проблемы с осанкой. Излишняя высота заставит ребенка вытягиваться, что приведет к преждевременной усталости и рассеиванию внимания.

Ширина столешницы должна быть достаточной (для размещения монитора, клавиатуры, альбомного листа, книг, тетрадей и пр.)

Рекомендуемое расстояние от монитора до глаз **60–70 см**. (наиболее приемлемый вариант - угловые столы, где компьютерная и рабочая зона разграничены).

Конструкция с регулируемым наклоном снижает нагрузку на позвоночник и обеспечивает правильное освещение при занятиях письмом и чтением.

Рабочее место школьника



- **Высота сидения и наклон спинки должны быть регулируемы**

- **Идеальный вариант, когда ноги ребенка, сидящего на стуле, согнуты под углом 90°. Острый угол и высоко поднятые колени – высота недостаточна, тупой угол – чрезмерна**

- **Мебель для занятий при её покупке ориентируются на вес ученика. Среднее значение варьируется от 40 до 50 кг**

- **Отдавайте предпочтение мебели, размеры которой можно изменять, по мере роста ребёнка**

- **Общее требование ко всей мебели – безопасность (надежность конструкций, качество материала, наличие сертификата качества). Сиденье должно быть удобным и мягким. Если это стул — используйте тонкую подушку**

- **Ровная и твердая спинка кресла, к которой ребенок должен плотно прижиматься спиной (это снимает нагрузку с позвоночника)**

Таблица размеров (см):

Рост ребенка	Высота стола	Высота стула
100 - 115	46	26
115 - 130	52	30
130 - 145	58	34
145 - 160	64	38
160 - 175	70	42
выше 175	76	46

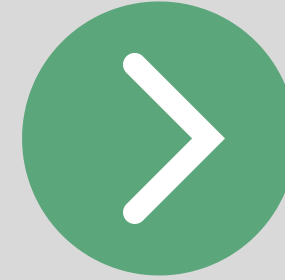


Создавая для школьника дома место для занятий, учитывайте рекомендации психологов:

- **Идеальный вариант – когда за спиной находится стена. Обеспечьте ребенку возможность контролировать комнату, где он готовит уроки. Хорошо, если он может посмотреть на входящего просто повернув голову**
- **Приемлемый вариант – расположение возле окна, когда стол установлен от него чуть в стороне. Это предотвратит появление бликов на экране компьютера и не позволит солнечному свету слепить ребенка**

Правила при создании рабочего места для школьника:

- **Если стол для занятий располагается в общей комнате, необходимо разграничить комнаты на зоны, используя ширмы, этажерки, подиумы и т. п.**
- **Дневное освещение — обязательно! Если ребенок правша, свет должен падать слева. А если левша — наоборот**
- **Телевизор должен находиться от рабочего пространства как можно дальше. Минимум 2 метра – расстояние безопасное при телевизионном излучении**



Важно учиться ухаживать за собой

- **Кожа самый большой орган тела, защищающий человека от болезней**
- **Так как кожа постоянно находится в контакте с внешней средой, то легко загрязняется. Происходит закупорка сальных желез, возникает раздражение, нарушается кожное дыхание, создаётся благоприятная среда для размножения болезнетворных микробов**
- **Грязные, неряшливые люди всегда неприятны окружающим**
- **Коже необходим каждодневный уход (вечером перед сном принимать душ, ванну, утром - умывание, обтирание тела мокрым полотенцем, душ или пр. водные процедуры, в зависимости от условий)**
- **Каждый член семьи должен иметь индивидуальную зубную щетку и отдельное чистое полотенце**
- **Чистить зубы необходимо 2 раза в день утром и вечером не менее 3-х минут**
- **После каждого приёма пищи полоскать рот тёплой водой**

**Объясните
ребенку**



- Тщательно мыть с мылом руки перед едой, после посещения туалета, после контакта с больными людьми, животными, после игр на улице
- Всегда иметь при себе маску, антибактериальные салфетки, чистый носовой платок, расческу
- Пользоваться только своими предметами личной гигиены и одежды
- Следить за чистотой и внешним видом волос (регулярно мыть по мере загрязнения)
- Следить за ногтями (вовремя стричь и чистить, так как грязь под ногтями служит источником заражения инфекционными заболеваниями)
- Ежедневно менять нижнее белье (трусы, майку, носки, колготки)
- Следить за чистотой одежды и обуви
- Регулярно проветривать комнату и проводить уборку своего рабочего места
- Носить дома исключительно домашнюю одежду и обувь

Научите ребенка:



Действия родителей во вред ребенку:

- Будить ребенка перед уходом в школу в последний момент, объясняя это себе и другим большой любовью к нему
- Кормить ребенка перед школой и после нее пищей фастфуд, объясняя это себе и другим, что такая еда ребенку нравится
- Выяснять отношения с ребенком во время приема пищи
- Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов
- Заставлять выполнять домашние задания сразу после школьных уроков
- Игнорировать оздоровительные паузы во время выполнения домашних заданий
- Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе
- Заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права
- Игнорировать невыполнение школьником обязательных гигиенических процедур



- Кричать на ребенка (в частности, во время выполнения домашних заданий)
- Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика
- Поощрять школьника ожидать родителей для выполнения уроков
- Разрешать проводить время у телевизора и за компьютером более 40 минут в день
- Выяснять отношения и ругать ребенка непосредственно перед сном
- Разрешать шумные игры и просмотр перед сном триллеров и боевиков
- Игнорировать двигательную активность школьника в свободное от уроков время
- Разговаривать с ребенком о его проблемах зло и назидательно
- Постоянно напоминать ребенку о его ошибках и неудачах



Уважаемые родители!
Проявляйте понимание и терпение в отношениях с вашим ребенком!
Помните, что своевременная поддержка и похвала в сотни раз конструктивнее любой критики и замечаний.
Ребенок всегда должен чувствовать, что любим Вами, независимо от любых жизненных сложностей.



**Благодарю за внимание,
творческих Вам, успехов!**

