

**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  
фискультминутки



## 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.

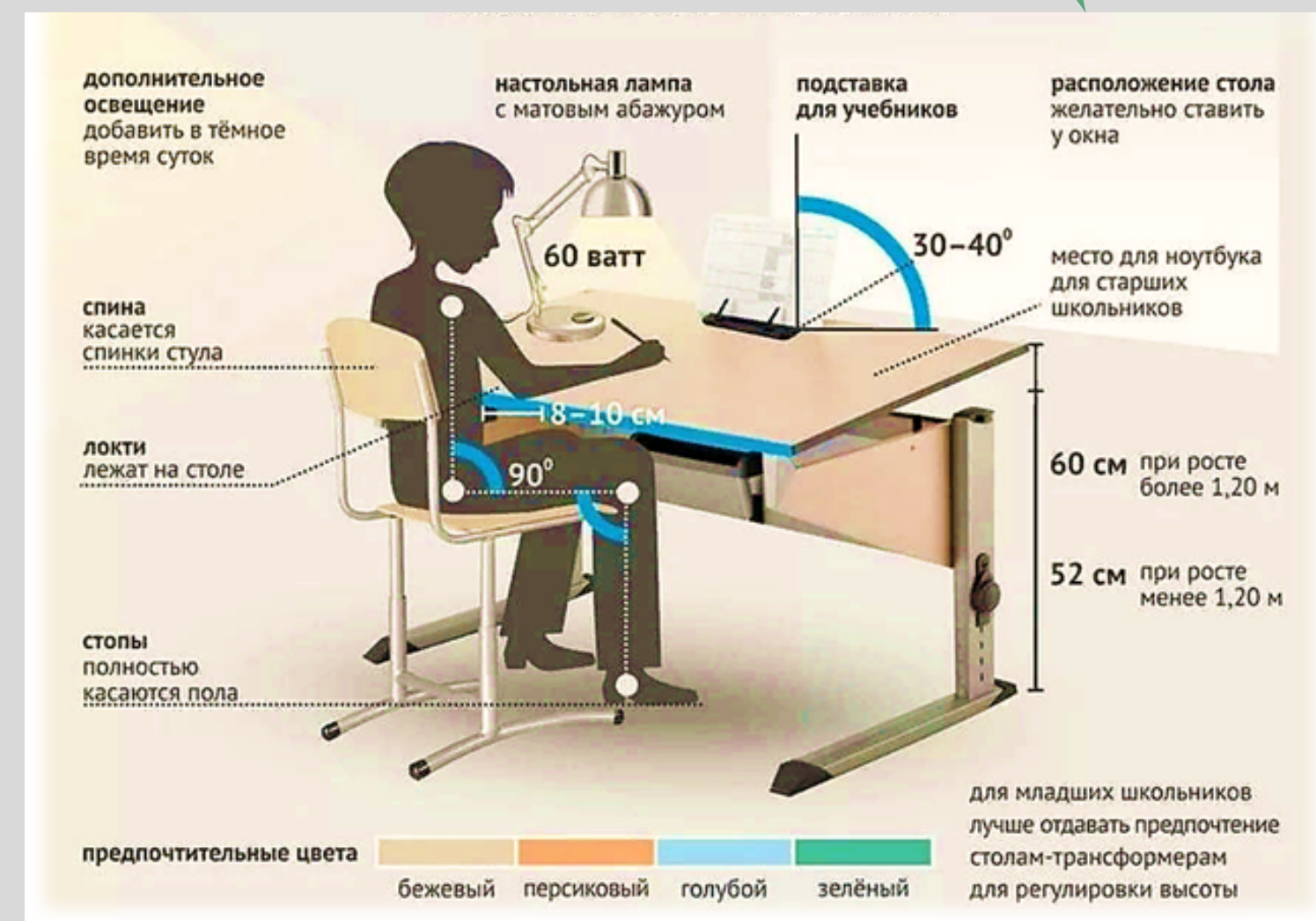
При низкой мебели школьник будет слишком наклоняться и в результате появятся проблемы с осанкой. Излишняя высота заставит ребенка вытягиваться, что приведет к преждевременной усталости и рассеиванию внимания.

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):**

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



**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!**

