### Практическое занятие №8 “ Определение особенностей гигиены умственного труда”

Теоретическая часть:

Режим дня школьников включает следующие обязательные элементы:

* учебные занятия в школе и дома;
* отдых с максимальным пребыванием на воздухе;
* регулярное питание;
* достаточный сон;
* свободное время, занятия по интересам ребенка.

При построении режима дня учащихся учитывают особенности функционирования нервной системы: высокий уровень функционирования коры больших полушарий в утренние и дневные часы, снижение его после обеда, падение в вечерние часы. Работоспособность школьников в течение дня имеет два подъема, совпадающих по времени с периодами высокого уровня физиологических функций: в 8-12 ч. и в 16-18 ч. При этом первый подъем работоспособности выше и продолжительнее первого.

В соответствии с периодами повышения и спада интенсивности физиологических функций должен строиться режим дня школьников. Учебные занятия в школе регламентируются учебным планом. Домашние учебные занятия должны проводиться после обеда и продолжительного отдыха и по времени совпадать с повышением работоспособности. Учащимся второй смены целесообразно готовить уроки после утреннего завтрака.

Работоспособность повышается, если учащиеся приступают к домашним заданиям после 1,5-2 -часового пребывания на свежем воздухе.

Гигиенически допустима следующая продолжительность домашних заданий: в 1-м классе (со второго полугодия) - до 1 ч; во 2-м классе - до 1,5 ч; в 3 - 4-х классах - до 2 ч.

Время перед началом приготовления домашних заданий, после их выполнения рекомендуется проводить на открытом воздухе. Общая продолжительность прогулки должна составлять в младшем школьном возрасте не менее 3-3,5 часов.

Свободное время учащиеся используют сообразно своим интересам, для чего предусматривается специальное время: для школьников младшего возраста - 1 - 1,5 ч в день. Свободное время целесообразно предоставлять после приготовления заданий, в период спада работоспособности. Не следует сочетать с выполнением домашних заданий такие занятия как чтение художественной литературы, игра на компьютере, просмотр телепередач. Это обусловлено развитием выраженного утомления у детей.

Продолжительность сна у детей младшего школьного возраста составляет 11-10 часов. Для детей ослабленных, часто болеющих целесообразно организовать дневной сон в послеобеденное время.

В режиме дня следует так же предусмотреть достаточное время для самообслуживания (прием пищи, туалет, гимнастика). Общая продолжительность времени, затрачиваемого на личное самообслуживание, составляет в среднем 2 часа в день.

Режим питания для школьников организуется с учетом занятий в первую и вторую смены. Для занимающихся в первую смену: первый завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе, обед по возвращении из школы, ужин. Для учащихся второй смены: первый завтрак, обед перед уходом в школу, полдник в школе, ужин.

**Задание:**

**Проанализируйте режим дня школьника**(предлагается несколько вариантов готовых режимов дня для детей разных возрастов, обучающихся в 1 и 2 смены).

**Режим дня школьника 9-10 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Часы суток** |
| Пробуждение и подъем | 7.00 |
| Утренняя гимнастика, туалет, уборка постели | 7.00-7.30 |
| Завтрак | 7.30-8.00 |
| Дорога в школу | 8.00-8.30 |
| Учебные занятия в школе, завтрак на большой перемене, внеклассные занятия | 8.30-12.30 |
| Дорога из школы | 12.30-13.00 |
| Обед | 13.00-13.30 |
| Послеобеденный отдых (сон) или свободные занятия (чтение, просмотр телепередач, компьютерные игры) | 13.30-14.30 |
| Учебные занятия - приготовление домашних заданий | 14.30-15.30 |
| Прогулка | 15.30-17.30 |
| Свободные занятия | 17.30-20.00 |
| Ужин | 20.00 |
| Свободные занятия | 20.00-21.00 |
| Приготовление ко сну | 21.00-21.30 |
| Сон | 21.30-7.00 |

**Вопросы для анализа:**

1. Какие элементы предусматриваются в режиме дня данной возрастной группы? Все ли необходимые элементы имеются?
2. Подсчитайте продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, сна, свободных занятий, самообслуживания. Соответствует ли она возрасту?
3. Соответствует ли распределение различных видов деятельности по времени динамике работоспособности школьника?
4. Предусмотрено ли рациональное чередование различных видов деятельности?
5. Соблюдены ли требования к режиму питания?

Сделайте общий вывод о соответствии режима дня гигиеническим требованиям