**Консультация**

**«Режим учебного и физического труда, личная гигиена»**

|  |
| --- |
| **Гигиена школьника**  Первоочередным является соблюдение частоты тела. Подсчитано, что в течение недели сальные железы выделяют на поверхность кожи человека от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы от 3,5 до 7 литров пота. Поэтому кожу нужно своевременно и регулярно мыть, иначе нарушается ее защитные свойства, теплоотдача, потоотделение, появляются прыщи и неприятный запах, вследствие того, что создаются благоприятные условия для размножения гноеродных микробов, паразитических грибков.  Необходимо тщательно умываться и принимать душ утром и вечером. Причем умываться лучше проточной водой. При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение.  Особого внимания требует уход за руками. Наибольшее количество болезнетворных микробов скапливаются под ногтями (примерно 95% микроорганизмов, находятся на коже рук) кроме того, там могут оказаться и яйца гельминтов, поэтому ногти надо регулярно стричь и вычищать грязь под ногтями специальной щеткой. Руки необходимо мыть с мылом несколько раз в день - после работы и туалета, перед едой. Ноги следует мыть перед сном.  Важное место в личной гигиене занимает соблюдение чистоты нательного белья, одежды, ежедневная смена носков, чулок.  В школьном возрасте особенно важно, чтобы дети как можно больше бывали на свежем воздухе, находились в движении, регулярно занимались физкультурой, чередовали учебные занятия с отдыхом. Малоподвижный образ жизни приводит к значительным нарушениям физического развития. При этом страдает не только мускулатура тела, но и недостаточно развиваются другие системы организма, прежде всего нервная и сердечно - сосудистая, задерживается формирование произвольных движений, человек плохо владеет своим телом.  Занятия физкультурой и спортом - необходимое условие, от которого зависит здоровье, работоспособность и хорошее настроение. Большие умственные, нервные нагрузки, не сочетаются с соответствующими физическими упражнениями, крайне неблагоприятно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков. Регулярное занятие физической культуры и спортом повышают естественную сопротивляемость организма неблагоприятными влияниям окружающей среды, инфекциям.    **Гигиеническое обоснование школьного режима**  **Режим дня школьника.**Режим дня - динамическая система распределения нагрузки и отдыха, обеспечивающая сохранение сил и энергии для нормальной жизнедеятельности организма. Он основан на всестороннем учете особенности роста, развития, условий жизни ребенка и предназначен для установления физиологического равновесия организма со средой, в которой осуществляется воспитание. Следовательно, режим является основой оздоровительного и приоффилактического воздействия на организм всех факторов воспитательной работы.  Вся природа живет в точных ритмах - вращение планет, времена года, день и ночь, жизнь и смерть. Ритмичность свойственна человеческому организму, отдельным его органам и системам. Поэтому организация и строгое соблюдение режима дня, предусматривающую переход от бодрствования ко сну и наоборот, выполнение гигиенических процедур, различные виды деятельности, отдых в одно и тоже время, в соответствии с возрастными особенностями детей и подростков, создает наилучшее условия для жизнедеятельности организма человека.  На родительском собрании классный учитель сообщает примерный распорядок дня, поясняя назначение каждого элемента режима дня успеваемости и сохранения здоровья школьника. Физиологически режим дня обоснован выработкой условных рефлексов, которые со временем закрепляется подчас на всю жизнь в виде устойчивых навыков и привычек, и оказывают положительное влияние на функции организма: привычка ложиться спать в одно и тоже время способствует быстрому засыпанию, дает сон более глубокий, организм лучше восстанавливает силы, прием пищи в определенное время способствует хорошему аппетиту и помогает лучшему усвоению пищи.  Психологическое стремление к переменам занятий - врожденное качество человека, поэтому систематическое чередование различных видов деятельности, смена умственной и двигательной работы отдаляют переутомление. Дети привыкают к режиму дня, и привычный режим жизни положительно влияет на их самочувствие, настроение, работоспособность. В частности, у школьников, привыкших выполнять домашнее задание в одни и те же часы, появляется к этому времени готовность всего организма к напряженной умственной работе. В этом случае им не приходится долго (вырабатываться). Соблюдения режима дня способствует не только укреплению здоровья школьника, но и его правильному воспитанию, формированию таких качеств, как организованность, дисциплинированность, умение подчинить свои желания требованиям окружающей его действительности.  Особого внимания заслуживает соблюдения режима школьниками - акселераторами, а также детьми, ослабленными и страдающими хроническими заболеваниями. Акселерация у детей часто приводит к нарушениям регуляции сосудистого тонуса, что проявляется в увеличении артериального давления. У акселератов отличается склонность к сердечно - сосудистой патологии, желудочно-кишечным и аллергическим заболеваниям. Патологические проявления ослабляются, если дети соблюдают режим дня и находятся под наблюдением врачей.  В каждой семье режим дня организуется по - своему, что зависит от жилищно-бытовых условий семьи, отдаленности школы от дома, степени занятости детей в семейных делах, от занятия в спортивных секциях, музыкальных школах, кружках. Но основной план режима дня должен оставаться постоянным.  В первую очередь это касается сна. Возрастные физиологические формы сна совершенно обязательны. Систематическое недосыпание нарушает работоспособность центральной нервной системы, отрицательно влияет на организм ребенка в целом. Довольно часто детские нервно - психические заболевания развиваются вследствие недосыпания. Свежий воздух в помещении, не очень мягкая кровать, чистая постель, соблюдение тишины способствует наиболее полноценному отдыху детского организма во время сна.  **Профилактика бессонницы и нервности у детей.**При систематическом нарушении гигиенических норм и правил организации сна детей повышается истощаемость нервных клеток. Это приводит к нарушению динамики процесса возбуждения и торможения, т. е бессоннице. У таких детей развивается нервность или неврастения. Дети, больные невростинией, повышенно раздражительны, быстро утомляются, рассеяны, обидчивы, эмоционально неустойчивы, что часто сопровождается плаксивостью. В школе они вялы и апатичны или, наоборот, сильно возбуждены и беспокойны. Они не могут сосредоточиться над заданным, легко отвлекаются на незначительные посторонние раздражители.  Причиной нервности школьника могут быть перенесенные инфекционные болезни, которые ускоряют истощения нервных клеток и нарушают нормальные ритмы деятельности всей системы организма.  Для оздоровления таких детей необходимо установить длительный щадящий режим, исключить умственное перенапряжение, сохраняя легкий физический труд и гимнастику, которые укрепляют организм. Полезны беседы с учащимися об охране здоровья.  Эффективным средством укрепления нервной системы является правильное проведение занятий по физическому воспитанию и мероприятия по закаливанию организма посредством воздушных, солнечных и водных процедур.  Двигательная активность школьников также повышает работоспособность школьников, улучшает состояние их здоровья и успеваемость. В режиме дня необходимо предусмотреть время на подвижные игры и спортивные занятия, так как большинство учащихся вынуждено в связи с большой учебной нагрузкой вести неподвижный образ жизни, не оставляют времени для занятий спортом.  Весеннее утомление учащихся также развиваются в результате недостаточной подвижности. Родители должны понимать, что только утренняя гимнастика дома и перед началом уроков в школе, физкультпаузы на уроках, подвижные игры на переменах, уроки физкультуры не ликвидируют дефицита движения у детей. Необходимы также занятие спортом и физическим трудом. Физические упражнения жизненно необходимы для нормальной деятельности, роста и развития детского организма. Доказано - и достаточно широко известно, - что физическая инертность, малоподвижный образ жизни способствует расстройству обмена веществ, развитию тучности и атеросклероза, возникновению болезни сердца и легких.  Вопрос этот сейчас обострился. За последние десятилетия весьма уменьшился объем двигательной активности школьников. Многие часы они просиживают за рабочим столом в школе и дома, недостаточно бывают на свежем воздухе, мало ходят пешком, сидят за компьютерами, нередко вовсе не находят времени для занятия физической культурой и спортом. Отсюда недостатки в деятельности сердечно - сосудистой системы, большое число простудных заболеваний, быстрая утомляемость, вялость. Понятно, это не может не сказываться пагубно на учебных успехах. При малоподвижном образе жизни уменьшается объем и сила мышц, увеличивается количество жировой ткани, кости обедняются кальцием и становятся менее прочными. Гиподинамия отрицательно влияет и на эмоционально - психическое состояние человека. Тот, кто лишает себя подвижности, рискует стать раздражительным, малообщительным, а затем вялым и равнодушным даже к тому, что раньше вызывало у него радостные эмоции.  Важным средством физического воспитания являются игры и упражнения во время перемен. После напряженного учебного труда школьники испытывают большее желание побегать, попрыгать, погулять. Дело учителя - позаботиться о том, чтобы это естественное стремление выражалось не в беготне и беспорядочной возне, а в разумном проведении перемены. Важно, прежде всего, установить, где и как проводят перемены дети, разъяснить им требования поведения на переменах и добиваться выполнении ими этих требований. Хорошо, если большую перемену дети будут проводить на свежем воздухе с использованием простейшего инвентаря для выполнений упражнений по физкультуре (скалки, мячи, обручи)  Гимнастика располагает богатейшим арсеналом разнообразных упражнений и способов их выполнения, что позволяет избирательно воздействовать на различные группы мышц, готовить человека к различным видам деятельности. Для формирования устойчивой привычки делать зарядку, прежде всего, необходимы согласованные усилия школы и семьи. Когда на уроках физкультуры начинается разучивание комплексов утренней гимнастики, учитель просит родителей проследить, чтобы дети использовали эти упражнения дома. Ребята быстро включаются в выполнение утренней зарядки, если ей занимаются несколько членов семьи.  Важным условием формированием привычки делать зарядку является режим. Если дети будут вовремя ложиться спать, они без труда встанут в нужное время и проделают необходимые упражнения. Лучше всего гимнастику проводить на открытом воздухе. Начинается она за 15-20 минут до уроков.  Спорт занимает заметное место во внеклассной и внешкольной работе со школьниками. Характерно стремление тех, кто занимается спортом, добиться более высоких результатов - выполнять классификационные спортивные нормы, занять первое место, установить рекорд. Спорт предполагает необходимую для этого специальную тренировку и участие в соревнованиях.  **Режим питания.**При правильном режиме питания школьники принимают пищу 4 раза в день в строго определенное время. Кроме того, необходимо строго определенное количество разнообразной пищи для удовлетворения энергетических затрат организма и обеспечения его правильного роста и развития.  Одним из наиболее частых нарушении гигиены питания является избыток в пищи углеводов (мучные изделия, сладости). В этом случае углеводы не полностью используются организмом на компенсацию энергетических затрат организма, а частично идут на образование жира, который откладывается про запас и ведет к ожирению.  В пищевом рационе школьника предусматривается белковые продукты ("строительный" материал для растущего организма), овощи и фрукты.  Кроме того, пища должна содержать растительное масло и витамины, которые повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, способствуют правильному развитию и росту детей. В зимне-весенний период необходимо увеличить потребление школьниками продуктов, содержащих витамин С (квашеная капуста, лук), или добавлять его в молоко.  **Профилактика отравлений у детей.**Для предупреждения пищевых отравлений необходимо следить, чтобы дети употребляли в пищу съедобные ягоды в чистом виде и умели их отличать от ядовитых, не употребляли в пищу недоброкачественных рыбных и мясных продуктов, солянок и грибов. При этом необходимо также соблюдать правила мытья и содержания кухонной посуды, не применять в детских учреждениях ядовитых веществ для борьбы с грызунами, мухами, предпочтительнее использовать липучки.  Недопустимо употреблять в пищу залежанные консервы, мясные и молочные продукты, а также продукты, не прошедшие санитарно - бактериологический контроль.  Формирование позитивного отношения к режиму дня, как и воспитание любых генетических навыков, успешнее проходит в начальных классах. От детей нужно мягко, но настойчиво требовать выполнения режима ежедневно без принуждения, так как последние вызывает у большинства из них внутреннее сопротивление и негативизм в отношении режима и генетических процедур. Составит режим дня с учетом особенности семьи и интересов ребенка не столь трудно. Труднее школьника научить выполнять его. И главное здесь - разъяснительная работа в школе, твердость и повседневный контроль со стороны родителей, хотя на первых порах строгое выполнение режима кажется неудобным для ребенка, воспринимается им негативно. Чем конкретнее, целенаправленней и разумнее родители будут контролировать соблюдение школьниками режима дня, тем быстрее режимные моменты станут обязательными в поведенческом стереотипе ребенка.  Определенный диссонанс в режиме дня школьника вносят не учебные периоды времени. В выходные дни дети должны как можно больше находится на воздухе, заниматься подвижными играми и спортом.  Во время каникул вне организованного коллектива школьники больше двигаются, чаще бывают на воздухе, позже ложатся спать и рано встают. Резкий переход к школьному режиму может отрицательно повлиять на здоровье детей. Их необходимо постепенно приучать к нему. |