**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. |