

ЛЕКЦИЯ 9

Тема: Гигиена учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении

План:

- 1. Гигиенические требования к режиму дня*
- 2. Санитарно-гигиенические требования к уроку*

Гигиенические требования к режиму дня

Правильный режим дня — это рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха, что имеет большое оздоровительное и воспитательное значение, благоприятствует сохранению относительно высокой работоспособности Организма в течение длительного времени. Регулярность отдельных режимных моментов и их чередование обеспечивают выработку определенного ритма (динамического стереотипа) в деятельности организма.

Нарушение режима дня, так же, как и неправильные условия воспитания, неблагоприятный климат в семье, приводит к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, прежде всего к неврозам. Симптомами неврозов являются беспокойство, плохой сон, отставание в физическом развитии; в более старшем возрасте — раздражительность, неадекватные реакции, нервные тики, кишечные колики, лабильность температуры. Течение определяется условиями окружающей среды, воспитания и обучения. Для профилактики неврозов необходим правильный педагогический подход к ребенку, соблюдение режима дня с самого раннего возраста. Широко используются оздоровительные меры: воздушные и солнечные ванны, купание, хвойные и солевые ванны, обтирания, обливания, занятия физической культурой, максимальное пребывание на свежем воздухе, достаточный гигиенически полноценный ночной сон, дневной сон. Важен, особенно в подростковом возрасте, личный пример взрослых (родителей, воспитателей), благожелательное их участие в решении проблем подростка.

Внеклассные и внешкольные занятия проводят в дни с меньшим числом учебных занятий, а также в выходные дни и во время каникул. Работа школьников в различных кружках внешкольных учреждений должна находиться под непосредственным наблюдением и руководством опытных педагогов, разумно направляющих деятельность детей и подростков в соответствии с их развитием, возрастными возможностями и при правильном чередовании работы и отдыха.

На внеклассную и внешкольную работу учащимся II-IV классов рекомендуется затрачивать не более 1-2 ч, V-VIII классов — 3-4 ч, IX-XI классов — 4-5 ч. в неделю.

Увеличение двигательной активности школьников является мощным средством повышения работоспособности организма и улучшения состояния здоровья. В режиме дня должны быть представлены, помимо 1-1,5-часового активного отдыха, утренняя гимнастика, прогулки, спортивные игры, катание на коньках, ходьба на лыжах. В режиме учебной недели обязательны два урока физической культуры, занятия в спортивных секциях, общественно полезный труд. Замена уроков физической культуры на занятия по общеобразовательным предметам наносит большой вред здоровью школьников.

В режиме дня следует предусмотреть время, которое используется учащимися сообразно их индивидуальным наклонностям и интересам: для учащихся младших классов 1-1,5 ч, средних и старших классов — 1,5-2,5 ч. Это время учащиеся могут использовать для чтения художественной литературы, конструирования, рисования, просмотра телевизионных передач, прослушивания радиопередач.

В свободное от занятий время школьники должны помогать по дому. Посильный труд не только способствует правильному воспитанию детей, но и содействует наилучшему их физическому развитию и укреплению здоровья.

Специальное время предусматривают для пребывания на открытом воздухе. Всякий час, проведенный школьниками на открытом воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях, благоприятно влияет на здоровье. Исследования показали, что 1-1,5-часовой отдых, сопровождающийся подвижными играми с умеренной физической нагрузкой, повышает работоспособность учащихся.

В тех случаях, когда активный отдых превышает 1,5 ч или проводится с интенсивной нагрузкой, работоспособность резко падает, увеличивается количество ошибок, уменьшается объем выполняемой работы; на приготовление уроков после такого отдыха уходит больше времени, чем после рационально организованного.

Спортивные игры, такие как волейбол, баскетбол, футбол, не рекомендуются учащимся в промежутке между учебными занятиями в школе и приготовлением уроков. Связанные с большой подвижностью и, следовательно, интенсивной нагрузкой, они могут оказать отрицательное влияние на работоспособность.

Режим дня. Режим дня — динамическая система распределения нагрузки и отдыха, обеспечивающая, сохранение сил и энергии для нор-

мальной жизнедеятельности организма. Он основан на всестороннем учете особенностей роста, развития, условий жизни ребенка, и предназначен для установления физиологического и экологического равновесия организма со средой, в которой осуществляется воспитание. Следовательно, режим является основой оздоровительного и профилактического воздействия на организм всех факторов воспитательной работы.

Режим, доставляют с учетом возрастных особенностей ребенка, нормальной для него продолжительности сна, его пребывания в общеобразовательной и специальной (музыкальная, художественная, спортивная) школах.

Осуществление любого элемента режима дня школьника должно проводиться в благоприятных условиях. Например, приготовление уроков в уютном и гигиенически правильно оборудованном уголке, сон в проветренной комнате и т. д.

На родительском собрании классный учитель сообщает примерный распорядок дня, поясняя назначение каждого элемента режима для успеваемости и сохранения здоровья школьника.

Наиболее благоприятное время подъема ребенка после ночного сна 7—7.30 часов утра. Это вполне приемлемо для учеников 1-й и 2-й смены.

После подъема ученик делает утреннюю зарядку, совершает туалет, завтракает и отправляется в школу. Он должен прийти в школу за 10—15 минут до начала занятий и подготовиться к уроку. Это сконцентрирует его внимание на предстоящем материале урока.

Время возвращения домой должно быть постоянным, что приучает к пунктуальности и экономии времени. Путь из школы домой ученик совершает не спеша, чтобы не тратить лишнюю энергию и подышать свежим воздухом.

Придя домой, ученик переодевается, моет руки и обедает. После обеда младшие школьники (особенно первоклассники и дети, перенесшие болезни) должны спать 1—1,5 часа, что необходимо для восстановления сил и укрепления нервной системы.

Здоровые ученики второго и последующих классов после обеда могут отдыхать на свежем воздухе (в саду, парке, в благоустроенном дворе), катаясь на лыжах, коньках, санках, играя в подвижные игры и т. д. Отдохнув, ребенок приступает к выполнению домашних заданий (в первую очередь средней и повышенной трудности).

Например, ученику VII класса следует работать не более 9 часов, включая уроки, перемены, обед и приготовление заданий.

Ужинать дети должны не позже, чем за 1,5—2 часа до отхода ко сну.

Санитарно-гигиенические требования к уроку

Выполнение санитарно-гигиенических требований к уроку обеспечивает оптимальные условия для жизнедеятельности ученика в ходе учебного занятия. Эти требования обусловлены тем, что обеспечение на уроке условий для правильного функционирования организма – важный фактор здоровьесбережения учащихся; нормальное протекание физиологических процессов является необходимым условием успешной психической деятельности личности, эффективности познавательных процессов: восприятия, памяти, воображения, мышления. Рассмотрим основные из этих требований.

1. Оптимальный воздушный режим. Данное требование реализуется посредством вентиляции помещения. Любой учебный класс-кабинет должен быть оборудован вентиляционной системой, кроме того, рекомендуется проветривать класс на переменах. Ещё строже требования к воздушному режиму в таких учебных помещениях, где во время урока проводятся опыты и лабораторные работы, где учащиеся трудятся физически или испытывают иные интенсивные физические нагрузки. Так, в кабинете химии обязательно должен быть вытяжной шкаф, а в учебной мастерской или в спортзале после каждого урока необходимы не только проветривание, но и влажная уборка для снижения запылённости воздуха.

2. Достаточная освещённость. Выполнение этого требования складывается из следующих компонентов: естественное и искусственное освещение. На качество естественного освещения решающее влияние оказывают расположение классного помещения, количество и размер окон. Окна должны быть большими, а шторы на окнах не препятствовать поступлению света. Важно, чтобы свет не заслоняли растущие на улице деревья, а также постройки, расположенные рядом. Идеальный вариант – окна, выходящие на солнечную сторону. Классы-кабинеты с таким расположением рекомендуются предоставлять для учащихся начальной школы и для учебных предметов, занятие которыми требует постоянного напряжения зрения для чтения, письма, рисования, черчения (соответственно, наилучшей освещённости требуют кабинеты русского языка, математики, изобразительного искусства). Качество искусственного освещения зависит от количества и расположения в учебном кабинете осветительных приборов, а также от типа и мощности ламп. Искусственное освещение на уроке должно обеспечивать хорошую освещённость поверхностей классной доски и рабочих мест учеников. Освещённость измеряется в люксах (сокращение: лк), которые приняты для обозначения интенсивности светового потока, падающего на один квадратный метр поверхности. Световой поток измеряется в люменах (сокращение: лм). **Пример.** Обычная лампа накаливания мощностью 40 Вт даёт световой поток 415 лм. Согласно нормам СанПиН 2.2.1/2.1.1.1278-03, освещённость поверх-

ности классной доски должна составлять 500 лк. Если площадь доски 2 кв. метра, то направленного светового потока двух таких ламп для её искусственного освещения будет недостаточно.

3. Надлежащий тепловой режим. Температура воздуха на уроке тоже должна быть комфортной для организма. Для разных учебных кабинетов оптимальный режим температуры варьируется от +15 до +22°C. Самые низкие температуры рекомендуются для помещений, пребывание в которых связано с высокой физической активностью. Так, в спортзалах и учебных мастерских оптимальной температурой считается +15...+17 градусов, а в обычных учебных кабинетах – +18...+21.

4. Чередование различных видов учебной деятельности. Смысл этого требования состоит в том, что при чередовании видов деятельности существенно снижается утомляемость учеников, что положительно сказывается на их здоровье и работоспособности. Организуя на уроке учебно-познавательную деятельность школьников, учитель должен избегать утомительного однообразия. В начальной школе на уроках обязательны физкультминутки.

5. Соответствие мебели индивидуальным особенностям учеников. Это требование особенно важно для формирования у детей правильной осанки. Высота стульев в классе должна соответствовать росту учеников. А современные столы для школьников имеют регулировки по высоте и наклону поверхности. Задача учителя – проследить, чтобы учащиеся во время урока чувствовали себя комфортно, сидя за столами, при необходимости напомнить им о том, что надо отрегулировать поверхность стола, а если потребуется, то помочь это сделать.

6. Использование специального учебного и лабораторного оборудования. Оборудование для образовательных организаций проходит обязательную сертификацию, при которой особо учитывается его безопасность и соответствие психофизиологическим особенностям обучающихся. Например, лабораторная мебель для школ имеет существенные отличия от «взрослых» аналогов, а станки и приспособления для учебных мастерских гораздо компактней и травмобезопасней, чем производственное оборудование.

Требования к уроку. Педагогический процесс в школе дифференцирован в возрастном аспекте. Продолжительность урока составляет 45 минут. Однако изучение работоспособности показало, что для учеников I класса эта нагрузка превышает норму и урок необходимо сократить до 35 минут. Это подтверждается продолжительностью активного внимания. Так, у 7-летних детей оно составляет 10-12 минут, у 10-летних – 16-20 минут, у 11-12-летних – до 25 минут и у более старших до 30 минут. Поэтому продолжи-

тельность объяснения нового материала в каждой возрастной группе не должна превышать длительности времени активного внимания.

Особое место в смене деятельности занимают **физкультминутки**, которые проводятся физоргом либо самим учителем. Они способствуют не только развитию мышц, но и снятию утомления.

В младших классах физкультминутки проводят со 2-го урока, а в старших – с 3-го. Время проведения – начало снижения работоспособности: в младших классах после 25-30-й минуты урока, а в старших после 30-35-й. Продолжительность физкультминутки определяет учитель, ведущий урок.

У учеников I-II класса отмечается преобладание первой сигнальной системы над второй. Поэтому при организации урока необходимо рассчитывать на чувственное восприятие предмета, используя наглядные пособия, вовлекая в сферу деятельности зрительный, слуховой и двигательный анализаторы, а там, где это возможно, осязание и-пр.

Особое место в организации урока отводится соблюдению гигиенических норм и правил рассаживания учеников за партами (столами), а также соблюдению воздушно-теплового режима и т. д.

Требования к проведению перемен. Перемены между уроками предназначены для отдыха учеников и учителей, а также для перехода учащихся в кабинеты, лаборатории и классы, где будут проводиться последующие уроки.

Правильное в физиолого-гигиеническом отношении проведение перемен – обязательное условие более полноценного труда на очередном уроке.

Продолжительность перемен составляет 10 минут, а после второго урока – 30 минут. В отдельных случаях вместо одной 30-минутной допускаются две, 20-минутные перемены (после 2-го и 3-го урока). Другие сокращения недопустимы, так как повышают нагрузку и способствуют развитию переутомления и неврозов

На переменах дети отдыхают от умственного труда, поэтому подготовка к очередному уроку в это время недопустима. Они покидают классные комнаты, выходят в проветренное рекреационное помещение или на открытую спортивную площадку двора (в зависимости от погоды). Во время большой перемены предусматриваются также горячие завтраки.

Гигиенические требования при проведении школьных экзаменов

Гигиена учебно-воспитательной работы предусматривает также необходимость проведения специальных мероприятий в предэкзаменационный период и особенно во время самих экзаменов. Надо иметь в виду, что во время экзаменов и в процессе подготовки к ним учащиеся затрачивают весьма значительное количество энергии, что вызывает у них напряжение нервной системы.

В предэкзаменационный и экзаменационный периоды следует принимать все меры для сохранения учащимися здоровья и максимума физических и нервно-психических сил, столь необходимых им в таком ответственном деле, каким являются экзамены.

Чтобы исключить или же по крайней мере уменьшить совершенно излишние и вредные для нервной системы учащихся волнение и беспокойство, необходимо своевременно ознакомить детей и подростков с задачами и целями экзаменов и порядком их проведения. Надо так организовать предэкзаменационный и экзаменационный периоды, чтобы дети и подростки понимали смысл и значение экзаменов, как одного из естественных итоговых этапов годовой учебной работы. Как показывает опыт, такая предварительная ознакомительная работа снижает волнение учащихся. Не менее существенно обеспечение в предэкзаменационный период повседневной консультации учащимся со стороны учителей по вопросам, связанным со сдачей экзаменов.

Для правильного в гигиеническом отношении проведения экзаменов необходима совместная работа школы и семьи, учителей и родителей. Учителям следует позаботиться о том, чтобы при построении внутреннего распорядка в школе так организовать время учащихся до экзаменов и в течение их, чтобы они имели действительное облегчение и не были перегружены различными учебными заданиями, не имеющими отношения к экзаменам. Давая задания учащимся по подготовке к экзаменам по отдельным предметам, следует строго соразмерять количество и характер Учебных материалов, подлежащих проверке, в соответствии с реальными возможностями детей и подростков различных возрастов. Наряду с этим должны быть сведены до минимума всякого рода общественные и иные нагрузки учащихся с тем, чтобы дать им возможность целиком отдать своё время подготовке к предстоящим экзаменам.

Весьма существенно, чтобы родители в это время особенно внимательно относились к своим детям, всячески облегчая им подготовку к экзаменам и создавая в семье наиболее спокойную обстановку для занятий и отдыха. В частности, во время подготовки к экзаменам и особенно в течение их следует предоставлять детям и подросткам возможность более длительного сна, чем это имеет место обычно (примерно на один час по сравнению с обычной продолжительностью их сна). Чтобы учащиеся могли перед экзаменом как следует выспаться, экзамены следует начинать не ранее 10 часов утра.

Нельзя допускать, чтобы экзамены следовали один за другим. Необходимо устраивать между экзаменами интервалы в 3-4 дня для того, чтобы, с одной стороны, учащиеся могли отдохнуть, а с другой - полноценно подготовиться к следующему экзамену. Учителям и родителям надо следить за тем,

чтобы в процессе подготовки к экзаменам дети и подростки строго соблюдали перерывы для отдыха после 40-45 минут усиленных занятий и по возможности выходили в это время на свежий воздух, где они находились бы в движении.

В самой школе следует отвести отдельные помещения (классы) для подготовки к экзаменам учащихся, особенно тех, которые не имеют дома достаточно спокойной обстановки для занятий. Не менее существенно обеспечить в процессе подготовки детей и подростков к экзаменам педагогический контроль и помощь со стороны учителей, что имеет как педагогическое, так и гигиеническое значение, поскольку это благотворно влияет на нервную систему учащихся, повышает их жизнерадостность и является одним из средств предупреждения чрезмерного возбуждения их нервно-психической сферы.

Поскольку затраты организма ребёнка и подростка во время подготовки и проведения экзаменов значительно выше, чем в обычные учебные дни, постольку и питание их в школе и особенно в семье должно быть усилено и качественно улучшено. Усиление и улучшение питания детей и подростков в эти дни должно главным образом идти за счёт полноценных белков, жиров и витаминов (в частности витаминов А, В₁ и С). Особенно существенно усиление питания полноценными жирами, так как во время подготовки к экзаменам и в дни их проведения затрачивается по преимуществу нервно-мозговая энергия.

Таковы основные гигиенические требования к проведению экзаменов. Соблюдение этих требований обеспечивает как сохранение здоровья учащихся, так и успешное проведение переводных и выпускных испытаний. Указанные выше мероприятия распространяются на учащихся и имеют в виду прежде всего вполне здоровых в соматическом и нервно-психическом отношении детей и подростков.

Обычно после экзаменов период возбуждения у детей и подростков сменяется периодом некоторого упадка. Особенно это выражено у физически ослабленных и нервных детей и подростков. Чтобы не было резкого перехода от экзаменационного периода к послеэкзаменационному и связанных с этим переходом неблагоприятных для организма реакций, следует предусмотреть с первых же дней отдыха переход детей и подростков на новый, каникулярный, режим дня.

Домашнее задание: Написание конспекта «Гигиена учебно-воспитательного процесса».