



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

«Гигиена школьников. Режим дня»

(для школьников младших классов)



ЛИПЕЦК 2017г

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
по гигиене детей и подростков
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ Н. Б. Бобылева
«_____» _____ 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
по профилактической медицине
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ В. П. Кострова
«_____» _____ 2017 г.

Общеизвестно, что здоровье человека закладывается в детстве. Ваш организм очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия - благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.

Большое значение в охране и укреплении Вашего здоровья принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию.

Так что же такое гигиеническое воспитание?

Гигиеническое воспитание - это часть общего воспитания, а гигиенические навыки - это неотъемлемая часть культурного поведения. Первыми прививают эти знания Вам родители.

Приходить в школу с чистыми руками - это гигиеническое или общекультурное правило? Закрывать рот носовым платком при кашле? Не приходите в школу больным? Все эти правила и обосновывающие их знания должны войти в Ваше сознание.

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене.

Личная гигиена - это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней. Когда Вы бегаете, прыгаете, и Вам становится жарко, то на коже появляются капельки пота. Кроме того, на коже есть тонкий слой жира, кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны

всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать.

Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером.

❖ К умыванию нужно подготовить мыло, полотенце и если нет крана и умывальника, то кувшин с водой и таз;

❖ Полотенце следует повесить на вешалку или гвоздик, а не накидывать себе на шею или плечи, т.к. на полотенце при умывании попадут брызги, и оно будет мокрым и грязным;



- ❖ Умываться лучше всего раздетым до пояса или в трусиках и майке;
- ❖ Сначала надо хорошо вымыть руки с мылом под струей воды из-под крана или кувшина, но не в тазу. Руки следует намыливать один-два раза с обеих сторон и между пальцами, хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту ногтей;
- ❖ Затем уже чистыми руками мыть лицо, шею, уши;
- ❖ После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем. У каждого ребенка должно быть свое полотенце.

Если полотенце, после того как им вытирались, остается чистым, значит, Вы все сделали правильно.



Перед сном необходимо мыть ноги потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, чулок способствует появлению опрелостей и потертостей, а также предрасполагает к грибковым заболеваниям. По этой причине не рекомендуется надевать и мерить чужую обувь. В бане, бассейне, на пляже нужно надевать специальные тапочки.

После мытья ноги нужно тщательно вытирать специальным полотенцем. Чулки и носки менять не реже, чем через день. Дома переодевать домашние туфли или тапочки.

Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.

Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирать тело мочалкой с мылом. После мытья следует одеть чистое белье.



Очень тщательно нужно промывать волосы, т.к. на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Поэтому желательно, чтобы мальчики стриглись коротко, особенно в летнее время. Девочкам, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья их тщательно расчесывать только своей и обязательно чистой расческой.



Требуют также ухода ногти на пальцах рук и ног. Один раз в 2 недели их необходимо аккуратно подстригать потому, что под длинными ногтями обычно скапливается грязь, удалить которую трудно. Кроме того, такими ногтями можно поцарапать кожу себе и окружающим. Грязные ногти - признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Ни в коем случае ногти нельзя грызть!

Особенно важно следить за чистотой рук. Берясь руками за различные предметы не осознаешь, что на всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом, и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания (хлеб, яблоки, конфеты и т.д.), то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения (уборка комнаты, работа в огороде, игра с животными и т.д.) и перед сном. Совершенно недопустимо брать пальцы в рот.



Гигиена полости рта.

Каждый ребенок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека. Приятно видеть, как преобразуют человека красивые зубы и, наоборот, неприятное впечатление оставляет человек с гнилыми зубами.



Самой распространенной болезнью зубов является кариес - разрушение зуба с образованием в нем полости. При этом возникает сильная боль от приема холодной или горячей, кислой или соленой пищи. Если такой зуб не запломбировать вначале заболевания, то внутри зуба развивается сложный воспалительный процесс с поражением зубного нерва, корня и надкостницы. Кариозные зубы, как и другие очаги хронического воспаления, могут быть причиной гайморита, тонзиллита, отита, менингита, а также ревматизма, бронхиальной астмы, болезней почек. При наличии кариозных зубов пища попадает в желудок плохо пережеванная и мало пропитанная слюной. Такая пища механически раздражает стенки кишечника, желудка и медленнее переваривается. Возникают хронические гастриты, спастические колиты, боли в животе, запоры и др.

Нужно полоскать рот после каждой еды. Обязательно чистить зубы вечером перед сном.

Чистка зубов выполняется так:



- ❖ сначала нужно вымыть руки с мылом и хорошо промыть зубную щетку под струей воды; тщательно прополоскать рот водой комнатной температуры,
- ❖ затем на смоченную водой зубную щетку взять немного детской зубной пасты или порошка и чистить при сомкнутых зубах передние и боковые поверхности зубов, при этом щетка должна двигаться снизу вверх и обратно,
- ❖ после этого Вы должны открыть рот и чистить жевательную и внутреннюю поверхность зубов,
- ❖ заканчивают чистку зубов тщательным полосканием водой несколько раз, до тех пор, пока не останется частиц порошка или пасты.

При чистке зубов не следует щадить десны, даже если они немного кровоточат. Далее тщательно промыть зубную щетку, стряхнуть и поставить в стакан ручкой вниз, чтобы щетка хорошо просохла. Хранить свою зубную щетку, пасту или порошок следует в чистоте, в определенном месте (на полочке, на подставке и т.п.).

Для удаления частиц пищи, застрявшей в межзубных пространствах, нужно пользоваться зубной нитью.

Нельзя есть много сладкого. Больше есть фруктов, овощей, черного хлеба, творога и пить молоко. Избегать резкого перехода от горячей пищи к холодной и наоборот. Два раза в год посещать зубного врача.

Что такое гигиена зрения?

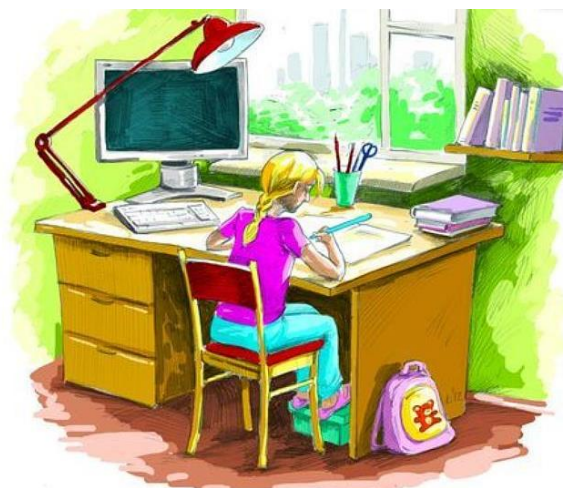
Гигиена зрения – это умение ухаживать за глазами, искусство беречь зрение. Гигиена зрения предполагает не свод запретов, а соблюдение ряда условий. Именно они позволяют нашему зрению оставаться острым на протяжении длительного времени.

При этом гигиена предполагает не только привычные ритуалы по соблюдению чистоты, это целый комплекс, в котором важны все составляющие. Соблюдать все правила не так уж и сложно, нужно только очень захотеть и приложить немного усилий.

Гигиена зрения для детей младшего школьного возраста

Очень важна гигиена зрения у детей. Ведь глазной аппарат, как и организм ребенка только формируется. А дополнительные нагрузки не только не способствуют хорошему зрению, но могут существенно затормозить развитие, или спровоцировать ухудшение зрения.

- ❖ Важно правильно организовать Ваше рабочее место. Очень хорошо если есть возможность расположить детскую комнату с восточной или южной стороны. В комнате будет больше полезного света. Стол для занятий располагают так, чтобы свет из окна падал слева (это улучшает освещение рабочей поверхности).
- ❖ При чтении или письме тетрадь и книги должны располагаться на расстоянии 45 см от глаз. Детям нежелательно читать лежа, нельзя при плохом освещении.
- ❖ Если в комнате есть компьютер, то ее размеры должны быть не менее 10 кв. м. На монитор не должен попадать свет из окна.
- ❖ Для детей начальных классов безопасная игра на компьютере составляет не более 15 минут в день, смотреть телевизор можно не более 1 – 1,5 часа. При этом каждые 30 минут нужен глазам отдых.



Гигиена быта.

Личная гигиена включает вопросы гигиены быта, в первую очередь - поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

Воздух жилого помещения легко подвергается загрязнению, при котором увеличивается содержание в нем микробов. Проветривание позволяет снизить загрязненность воздуха в 3 - 5 раз. Оно должно производиться зимой не менее 3-х раз в день (утром, во время уборки и перед сном) продолжительностью не менее 30 минут. Уборка должна проводиться влажным способом (влажной тряпкой, щеткой) или с помощью пылесоса. Сухое



подметание приводит к подъему в воздух большого количества пыли и микробов. С раннего возраста Вам необходимо запомнить всегда, вытирать ноги при входе в помещение, и дома переодевать сменную обувь; проветривать свою комнату в течение дня и перед сном, а в школе на перемене проветривать класс; систематически вытирать пыль и убирать свою комнату; содержать в порядке свое рабочее место, книги, тетради, игрушки; аккуратно и быстро стелить постель и ежедневно ее проветривать. Совершенно недопустимо садиться и тем более ложиться на кровать в верхней одежде, не сняв обувь и класть домашних животных на постель.

Гигиена одежды и обуви

Каждый ребенок должен быть опрятным в одежде и обуви, уметь пользоваться одежной и обувной щетками и ежедневно чистить свою одежду и обувь. Так, придя с улицы, одежду надо снять, очистить от пыли при помощи платяной щетки и проветрить. Далее переодеться в специальную чистую одежду для дома. Верхнюю одежду необходимо хранить изолированно в специальном месте (вешалка, шкаф и т.д.).



С раннего детства каждый ребенок обязательно должен уметь пользоваться носовым платком. Вы должны знать, что, кашляя и чихая из носоглотки, выделяется большое количество микробов и если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражение окружающих. Кроме того, если у ребенка нет носового платка, он втягивает в себя отделяемое из носа и проглатывает, что крайне вредно.



Ребенок должен иметь отдельный платок для носа и отдельный для глаз (особенно во время простуды), во избежание попадания инфекции из носа на глаза и наоборот.

Платки должны быть чистыми (можно использовать бумажные носовые платки). Менять их необходимо ежедневно, даже если они не использованы. Вытирать рот, лицо или перевязывать царапину нужно только чистым платком.

Начиная пользоваться носовым платком его нужно полностью развернуть и сморкаться в середину, освобождая сначала одну ноздрю, а потом другую. Потом платок нужно свернуть использованной частью внутрь, не комкать, но и не складывать. Дело в том, что если использованный, например, для носа платок сложить, то можно забыть, что он использован, и через некоторое время воспользоваться им как чистым. Это опасно, т.к. инфекция с платка может попасть на глаза, кожу, губы и т.д., вызывая такие заболевания как конъюнктивит, герпес, стоматит и т.п.



Не разрешайте детям вытирать нос пальцами, тереть руками глаза, брать пальцы в рот.

Старайтесь, не пить из стаканов или кружек, которыми пользовалось много людей, а используйте разовые стаканчики. Но если такой возможности нет, то Вы всегда должны помнить, что общий стакан или кружку нужно хорошо вымыть, прежде чем пить из них. Особенно важно хорошо вымыть края, так как к ним прикасаются губами и вместе со слюной возбудители болезней от больного человека могут перейти к здоровому. Недопустимо также пить воду из крана, прикасаясь к нему губами.

А теперь рассмотрим режим дня, которого нужно придерживаться.

Режим дня детей младшего школьного возраста

Подъем 7.00

Наиболее благоприятное время подъема ребенка после ночного сна — 7—7.30 ч утра, таким образом, общая продолжительность ночного сна младшего школьника — 10,5—11 ч.

Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика 7.00-7.30

Начинать свой день младшему школьнику следует с утренней гимнастики. Она не должна занимать много времени. Утренняя гимнастика позволяет организму перейти от сна к бодрствованию, она улучшает кровоснабжение головного мозга, укрепляет нервную систему, создает бодрое, хорошее настроение. После зарядки желательно принять душ. После этого одеться, убрать постель и позавтракать.

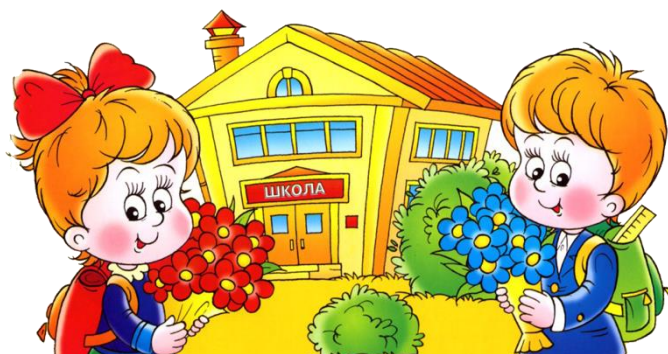


Завтрак 7-30-7.45

Для правильного развития организма, сохранения высокой работоспособности детям необходимо соблюдение режима питания. Изменения интервалов между едой часто приводит к нарушению аппетита у детей. Прием пищи без аппетита вызывает расстройство работы органов пищеварения, способствует развитию хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Пребывание в школе (урочное время) 8.30-13.05

Очень полезно перед началом занятий совершить прогулку в течение 20 – 30 мин, это повышает умственную работоспособность и обеспечивает продуктивность усвоения учебного материала. В школу ученик должен



приходить за 10—15 мин. до начала занятий и готовиться к уроку. Это позволит сконцентрировать внимание на материале предстоящей учебной деятельности.

13.05-13.30 Целесообразно предусматривать прогулки до обеда, длительностью 40 мин-1,5 часа. Пребывание на открытом воздухе – наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий организм после утомительных занятий, повышающий его работоспособность до уровня, необходимого для полноценного приготовления домашних заданий. Во время прогулок повышение крови кислородом, улучшаются обменные процессы. Пребывание на воздухе способствует закаливанию организма, профилактике ультрафиолетовой недостаточности и гиподинамии.

Обед 13.30-14.00

Для учащихся начальной школы образовательных учреждений предусматривается организация двухразового питания. Оно предполагает организацию обеда и полдника (обязательно для групп продлённого дня).



Сон для учащихся первых классов и детей с ослабленным здоровьем 14.00-15.00

Детям с ослабленным здоровьем, быстро утомляющиеся, с повышенной возбудимостью нервной системы необходим также дневной сон продолжительностью 1—1,5 ч. Дневной сон вообще показан всем первоклассникам. Подвижные игры, развлечения на открытом воздухе

14.00-15.45

Продолжительность (общая) пребывания на открытом воздухе должна составлять для учащихся младших классов – 3-3,5 ч.

Полдник 15.45-16.00

Самостоятельные учебные занятия 16.00-18.00

Самоподготовку учащимся рекомендуется начинать с заданий средней трудности, затем переходить к наиболее сложному и трудному материалу, а завершать работу выполнением самых легких заданий. Такой порядок приготовления уроков способствует постепенному вхождению в работу, максимально сложные задания будут выполняться на фоне высокой работоспособности, а легкие — во время спада продуктивности деятельности. Вначале следует выполнять письменные задания, а затем переходить к устным.

Свободное время, работа кружков, занятия по интересам 18.00-19.00

В режиме дня ученика предусматривается время, которое он использует сообразно индивидуальным склонностям, желаниям, интересам, так называемое свободное время. Оно следует за самоподготовкой и составляет в режиме дня младшего школьника 1—1,5 ч.



Ужин 19.00-19.30

В первую половину дня следует использовать продукты, богатые животным белком. А на ужин – молочно – растительные продукты.

Работа по дому 19.30-20.00

В свободное время дети должны оказывать посильную помощь семье, выполняя определенную работу по дому. Младшие школьники привлекаются к уборке комнаты, мытью посуды, уходу за комнатными растениями и домашними животными и т. п. Подобный труд способствует не только правильному воспитанию ребенка, но и его физическому развитию, укреплению здоровья.

Вечерняя прогулка 20.00-20.30

В вечернее время дети также могут играть на открытом воздухе. Особенно полезна прогулка после ужина, перед сном, продолжительностью около 30 мин. Она снимает утомление, накапливающееся к концу дня, снижает возбуждение нервной системы, способствует быстрому засыпанию в дальнейшем. В общей сложности дети младшего школьного возраста должны проводить на свежем воздухе 3—3,5 ч в день. К сожалению, в современных условиях у детей нередко нарушается именно этот очень важный компонент режима дня, что отрицательно сказывается на их здоровье и работоспособности.



Гигиенические процедуры, приготовления ко сну 20.30-21.00

В режиме дня школьника достаточное время предусматривается для гигиенических процедур. Личная гигиена включает в себя утренний и вечерний туалет, утреннюю гимнастику с последующими водными процедурами, переодевание после школы и прогулок.



Ночной сон 21.00

Общая продолжительность ночного сна младшего школьника —10,5—11 ч.

Будьте здоровы!

Информационный бюллетень подготовили:

Полякова Л. А. - специалист по гигиеническому воспитанию ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

Ссылка на интернет сайты:

<http://pnevmonee-sredi-detey-i-podrostkov>

Сердюковская Г.Н. «Гигиена детей и подростков», Москва, «Медицина», 1989

Кардашенко В.Н «Гигиена детей и подростков» Москва, «Медицина» 1980 год

При перепечатке материала ссылка на ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики» обязательна.

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

398042, г. Липецк,

9 микрорайон, д.17

тел./факс: 31-00-19, 31-07-11

e-mail: orgmetod@inbox.ru

сайт: www.yazdorov-48.ru

