



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН
ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ“
ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

Лекция №28

**ХИГИЕННИ ОСНОВИ НА ДНЕВНИЯ РЕЖИМ НА ДЕЦАТА И
УЧЕНИЦИТЕ**

Лекционен курс: “Хигиена и медицинска екология”

Доц. д-р Коста Василев, д.м.

**Катедра “Хигиена, медицинска екология,
професионални заболявания и МБС”**

ХИГИЕННИ ОСНОВИ НА ДНЕВНИЯ РЕЖИМ НА ДЕЦАТА И УЧЕНИЦИТЕ

- Дневен режим
- Определение: Научно обоснован ред на работа (труд), почивка, хранене и сън на децата и учениците съобразен с възрастовите и индивидуалните особености.
- Основна цел на дневния режим е запазване на работоспособността на учениците
- За изработване на рационален дневен режим е необходимо съобразяване с динамиката и фазите в развитието на работоспособността.
- Фази на работоспособността:
 - 1.Фаза на вработване
 - 2.Фаза на оптимална работоспособност
 - 3.Фаза на понижена работоспособност

ХИГИЕННИ ОСНОВИ НА ДНЕВНИЯ РЕЖИМ НА ДЕЦАТА И УЧЕНИЦИТЕ

- Фази на работоспособността:
- 1.Фаза на вработване (концентриране на вниманието) – Началото на всяка дейност се характеризира с определен период на адаптация към конкретната работа и е свързана с по-ниска работоспособност.
- Фазата на вработване силно зависи от възрастовите особеност.
- - Началната училищна възраст (6-10г) – по трудното вработване се дължи на естествено преобладаващите корови процеси на възбуда и относителната слабост на задръжните процеси
- - Средна училищна възраст (10-14г) – сравнително краткотрайна продължителност на фазата на вработване поради относително хармонично развитие на мозъчните процеси на възбуждане и задържане
- През пубертета често се наблюдава повишена възбудимост и слабост на задържането, което също води до удължаване на тази фаза

ХИГИЕННИ ОСНОВИ НА ДНЕВНИЯ РЕЖИМ НА ДЕЦАТА И УЧЕНИЦИТЕ

- Фази на работоспособността
 - - Горна училищна възраст (14-18г) – сравнително къс период за концентрация поради достатъчно развитие на нервните процеси
 - (ефективно вработване се наблюдава от първия учебен час и ден)
 - 2.Фаза на оптимална работоспособност – след фазата на вработване концентрацията на вниманието е достатъчна за водене на ефективен учебно-възпитателен процес
 - 3.Фаза на понижена работоспособност – след определена продължителност на оптимална работоспособност се появяват първите признаци на умора - разконцентриране на вниманието, разсеяност и влошаване на резултатите от учебния процес

ХИГИЕННИ ОСНОВИ НА ДНЕВНИЯ РЕЖИМ НА ДЕЦАТА И УЧЕНИЦИТЕ

- Умора

- Умората е обратима физиологична реакция, която след почивка изчезва и не застрашава здравето. Умората е също фазов процес.
- 1.Първа фаза (възбудно-двигателна фаза): проявява се като отслабване на силата на процесите на вътрешно задържане и преобладаване на възбудните корови процеси: Тази фаза се характеризира с неспокойствие, увеличена двигателна активност, немотивирани движения, намалено внимание.
- 2.Втора фаза (пасивна фаза): отслабват възбудните процеси, развива се предпазно задържане. Апатичност, отпадналост, сънливост
- - Уравнителна фаза: характеризира се с еднаква по сила реакции на силни и слаби дразнителни
- - Парадоксална фаза: наблюдава се силна реакция на слаби дразнителни.
- - Ултрапарадоксална фаза: Наблюдават се негативни реакции на положителни дразнителни и обратно.

ХИГИЕННИ ОСНОВИ НА ДНЕВНИЯ РЕЖИМ НА ДЕЦАТА И УЧЕНИЦИТЕ

- Преумора

- Определение: Патологично състояние проявяващо се след претоварване за продължително време и невъзстановяване на силите след дълъг период на хронична умора. Като патологично състояние преумората се характеризира с определен набор от симптоми:
 - - Трайно разстройство на вниманието
 - - Главоболие
 - - Нарушения на съня
 - - Апатия към учебно-възпитателния процес
 - - Нарушения в паметта
 - - Нарушения в абстрактното мислене – особено несправяне с учебния процес по физико-математическите дисциплини
 - - В крайни случаи се развиват истински натрапливости и неврози

ХИГИЕННИ ОСНОВИ НА ДНЕВНИЯ РЕЖИМ НА ДЕЦАТА И УЧЕНИЦИТЕ

- Хигиенни изисквания за оптимизиране на учебния процес и профилактика на училищната умора и преумора
- 1. Умствените и физически натоварвания да съответстват на възрастовите анатомо-физиологични особености на учениците
- 2. Регламентиране на дневните и седмични хорариуми на занятията
- 3. Обемът и съдържанието на учебните предмети да не водят до информационно претоварване
- 4. Учебните предмети да се подреждат в дневното и седмично разписание по трудност съответно на дневната и седмична динамика на работоспособността
- Учебните дисциплини се класифицират в три групи по трудност:

ХИГИЕННИ ОСНОВИ НА ДНЕВНИЯ РЕЖИМ НА ДЕЦАТА И УЧЕНИЦИТЕ

- Класификация на учебните дисциплини по трудност
- 1.Предмети с висока степен на относителна трудност – математика, физика, химия, литература, чужди езици. Тези предмети трябва да се поставят в хорариума през часовете с максимална работоспособност
- 2.Предмети със средна степен на относителна трудност – история, география, биология.
- 3.Предмети с ниска степен на относителна трудност – разтоварващи предмети – физкултура, музика, рисуване, пеене. Подходящо е тези часове да са поставени като последни часове в дневното разписание

ХИГИЕННИ ОСНОВИ НА ДНЕВНИЯ РЕЖИМ НА ДЕЦАТА И УЧЕНИЦИТЕ

- Брой и продължителност на учебните часове, междучасия и ваканции
- Учебната програма и дневния режим на учениците трябва да е съобразен и с динамиката на работоспособността, която бива дневна, сезонна и годишна.
- Дневната динамика на работоспособността силно зависи от възрастовите особености на подрастващите
- Седмичната динамика се характеризира с намаление на работоспособността в края на седмицата
- Годишната динамика се характеризира с максимална работоспособност през есента и след м.януари постепенно намалява и към май/юни се достига минимум на работоспособност.
- На основа на тези съображения се определя продължителността на учебните часове, брой на часовете, междучасията и ваканциите.

ХИГИЕННИ ОСНОВИ НА ДНЕВНИЯ РЕЖИМ НА ДЕЦАТА И УЧЕНИЦИТЕ

- Разпределение и продължителност на учебните занятия
- Продължителност на учебните часове
- За първи и втори клас учебните часове са 35 минути, а за останалите по 45 минути
- Междучасия: След всеки час се въвежда 10 минути почивка и еднократно в учебния ден (след третия час) голямо междучасие (30м)
- Голямото междучасие може да се ползва за подкрепителна закуска, както и за занимания с повишена двигателна активност включително игри, но без състезателен характер.
- Ваканции: За поддържане на работоспособността през година се дават зимна (коледна), пролетна и лятна ваканция(2-3 месеца).
- Специално внимание следва да се отдаде на лятната ваканция с оглед нуждите на засиления растеж на тялото, което налага гарантиране на рационално хранене и по-продължителен престой на открито, закаляване, ползване на слънчевите УВ лъчи като фактор за образуване на вит.Д.

ХИГИЕННИ ОСНОВИ НА ДНЕВНИЯ РЕЖИМ НА ДЕЦАТА И УЧЕНИЦИТЕ

- Общи практически и хигиенни мероприятия срещу умората в
 - учебния процес
- 1.Преподаване чрез включване на всички анализатори по време на учебно-възпитателния процес (зрителен, слухов, двигателен), лабораторни практики и др.
- 2.Осигуряване на подходящо обзавеждане и гарантиране на благоприятни микроклиматични условия по време на провеждане на учебно-възпитателния процес (осветление, вентилация, шум, замърсяване на въздуха)
- 3.Физическо и психично здраве и педагогическа квалификация на учителите
- 4.Възраст за започване на училищно обучение т.нар.училищна зрелост т.е. Функционалната готовност за начало на училищно обучение

ХИГИЕННИ ОСНОВИ НА ДНЕВНИЯ РЕЖИМ НА ДЕЦАТА И УЧЕНИЦИТЕ

- Дневен режим
- Поради постоянството на дневния режим постепенно се изработва динамичен работен стереотип за труд, почивка, хранене и сън. Както при всички стереотипни реакции такава дейност е свързана с по-малък разход на енергия и по-голяма ефективност на отделните дейности. Обратно нарушаването на дневния режим води до допълнителен разход на енергия.

ХИГИЕННИ ОСНОВИ НА ДНЕВНИЯ РЕЖИМ НА ДЕЦАТА И УЧЕНИЦИТЕ

- Особености на дневния режим през отделните възрастови периоди
- Дневен режим при деца в ранна детска възраст (1-3г)
- Възрастови особености:
 - - Бърз растеж и развитие
 - - Развитие на моториката
- Дневният режим включва:
 - Сън – минимум 12ч. (включително и дневен)
 - Хранене – мин.4 пъти дневно
 - Игри за развитие на двигателна активност и престой на открито през всички сезони 1-2 пъти дневно по 1-2ч с оглед получаване на минимална доза УВ лъчи
-

ХИГИЕННИ ОСНОВИ НА ДНЕВНИЯ РЕЖИМ НА ДЕЦАТА И УЧЕНИЦИТЕ

- Дневен режим на деца от предучилищна възраст

- Възрастови и функционални особености:

- - Интензивно развитие на ЦНС и сетивните органи
- - Развитие на моториката – ходене, бягане, скачане

- Дневният режим включва:

- - сън -11-12ч, вкл.и следобеден сън
- - хранене – 4 пъти дневно
- - игрите продължават с престой на открито по 3-4ч., възможно е и въвеждане на закалителни процедури
- - Възможна е концентрация на вниманието и въвеждане на учебно-възпитателни занятия за деца до 3 г. еднократно през деня за период от около 15 минути и двукратно по 20-25 минути за деца до 6г.
- - В този период се изграждат и елементарните хигиенни навици

ХИГИЕННИ ОСНОВИ НА ДНЕВНИЯ РЕЖИМ НА ДЕЦАТА И УЧЕНИЦИТЕ

- Дневен режим на учениците
- Дневният режим включва същите основни елементи: труд, почивка, хранене и сън
- След тръгване на училище започва упражняване на училищен труд, който включва училищни занимания, подготовка на уроци и извънучилищни занятия
- Училищните занятия са строго регламентирани и обикновено не са източник или причина за умора и преумора
- Подготовка на уроци включва:
 - 1-4 клас 1-1,5ч.дневно
 - 5-8 клас 2-2,5ч.дневно
 - 9-11 (12) клас 3-4 ч.дневно
- Извънучилищни занятия (допълнителни курсове за изучаване на музика, танци, езици, трениране на спортове и др.) – препоръчва се за началния и среден курс по 1-2 ч, а за горния курс по 1,5-2,5 ч.дневно

ХИГИЕННИ ОСНОВИ НА ДНЕВНИЯ РЕЖИМ НА ДЕЦАТА И УЧЕНИЦИТЕ

- Дневен режим на учениците
- Сън според възрастта
- 1-3 клас 10-10,5ч. Дневно
- 4-5 клас 10,5-9,5ч. Дневно
- 6-8 клас 9,5-9ч. Дневно
- 9-12 клас 9-8 ч. Дневно

- За физически слаби и боледуващи деца се предвижда и дневен сън по 1,5-2ч.
- Нерегламентиран е въпросът с времето за гледане на телевизия и компютърни игри, което поражда проблеми при някои деца. Тези дейности не са почивка, а емоционално натоварване на психиката и зрителния анализатор и водят често до изразена хиподинамия и нарушения в съня.