

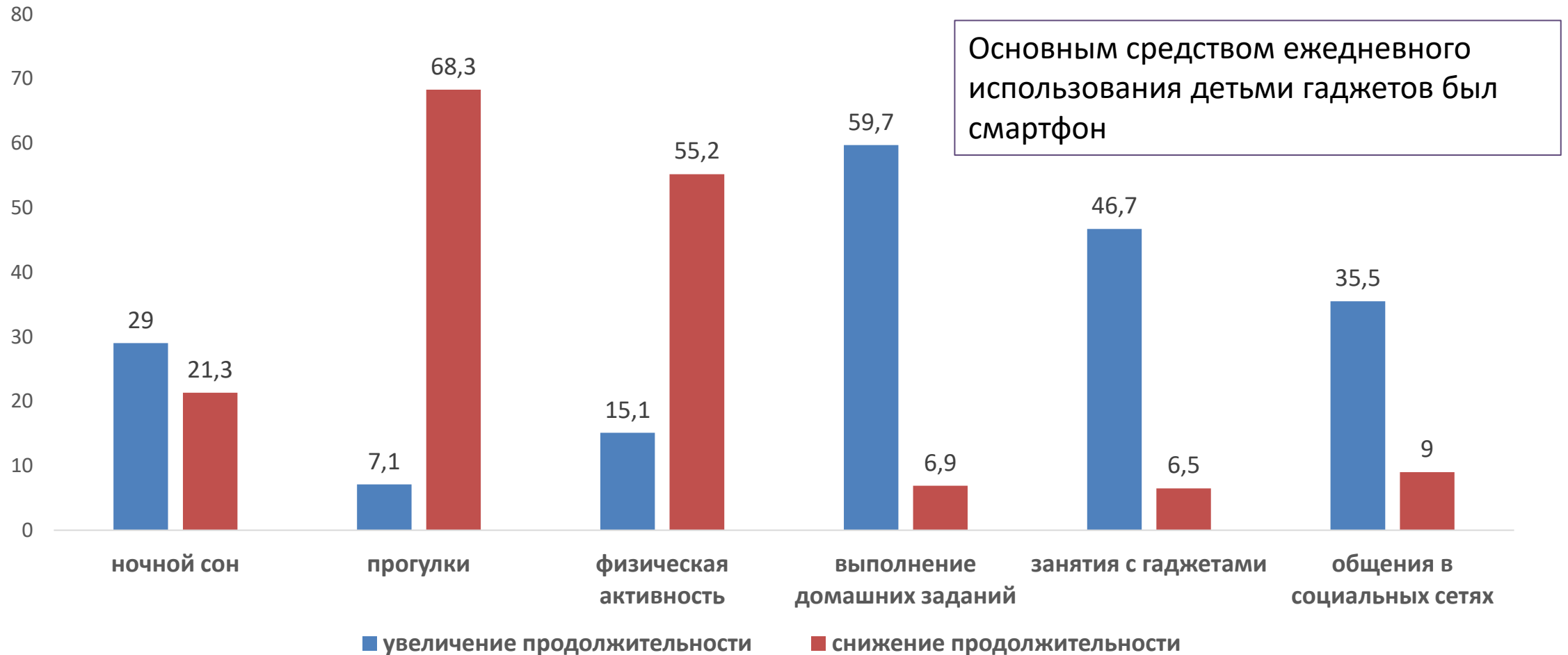
# **Роль педагога в профилактике заболеваний обучающихся - режим обучения**

**Бабикова Анастасия Сергеевна**

**Старший преподаватель кафедры гигиены и экологии ФГБОУ ВО УГМУ**

**Врач по гигиене детей и подростков ЦОЗДП СОМК**

# Доля детей, имеющих изменения в режиме дня в условиях самоизоляции



## Режим дня в условиях самоизоляции

- Регулярное питание-82%
- Отличная и хорошая самооценка здоровья-71,5%
- Наличие компьютерного зрительного синдрома-30,7%
- Покраснение глаз-18,1%
- Усталость глаз-44,9%
- Утомление при длительной работе на компьютере-30,9%
- Наличие депрессивных проявлений 42,2%
- Ежедневная физическая активность (не менее 60 мин в день)-22,3%

# При планировании учебной деятельности учитываем:

Суммарная продолжительность работы с электронными устройствами, оборудованными экранами, не должна превышать:

- для детей 6—10 лет — 2 ч 20 мин в день
- 11—15 лет — 3 ч в день
- старше 15 лет — 4 ч в день

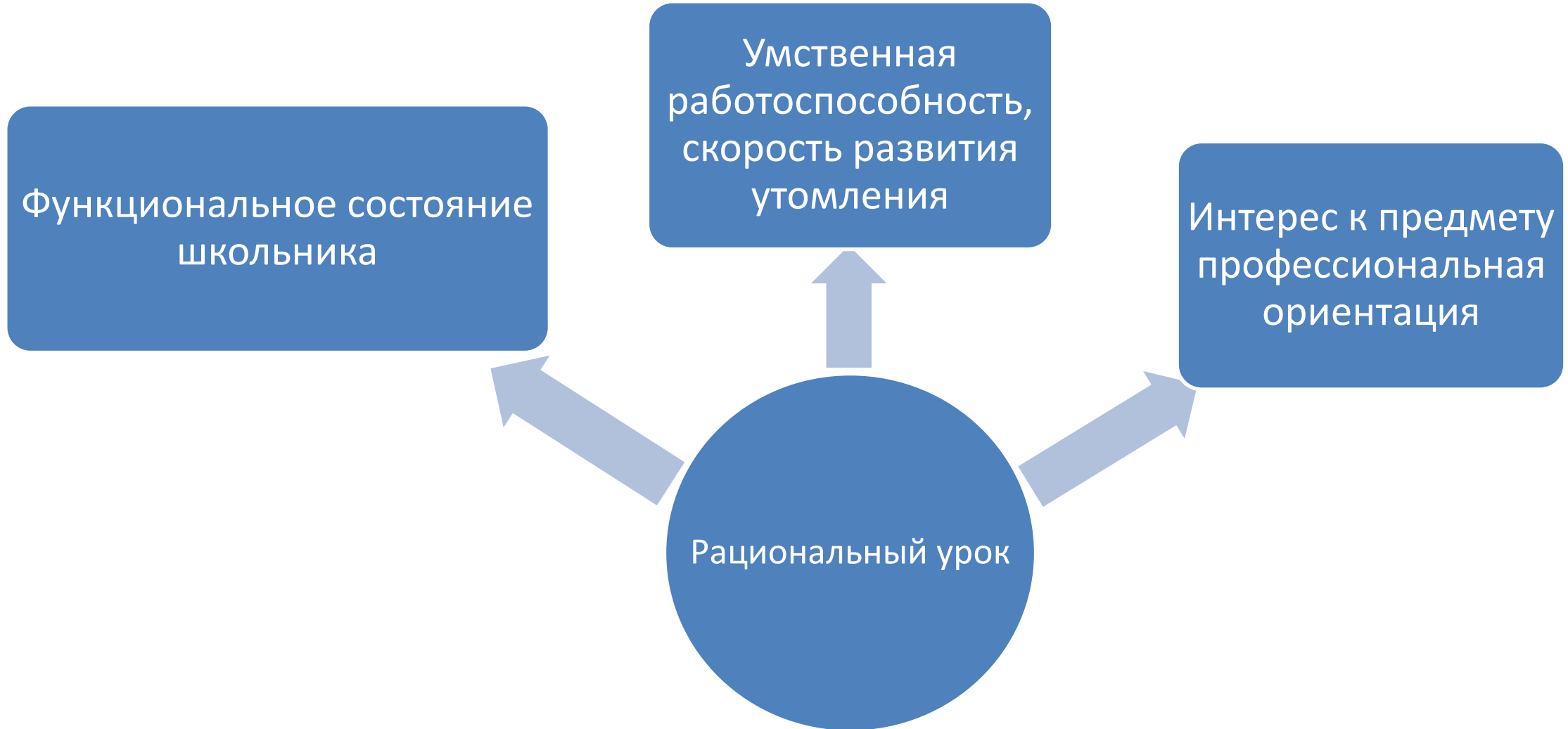
## **Рекомендации по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID- 19**

- **Обучение в закрепленном классе (использование лабораторных комплексов)**
- Организация «утренних фильтров»
- Отсутствие пересечения детей из разных классов
- Регулярное проветривание в отсутствие детей
- Для каждого класса собственное начало занятий и время перемен
- Дезинфекция воздушной среды
- Дозаторы при входе в учебное помещение
- При выявлении повышенной температуры немедленная изоляция обучающегося
- **Группы продленного дня объединять из разных классов нельзя**
- Работа сотрудников столовой в масках и перчатках
- **Усиление гигиенического воспитания в детьми, педагогами, родителями**

## Режим и условия занятий (СП 3.1/2.4.3598-20)

- Начало обучения не ранее 8-00
- Минимизация общения между классами
- 2,5 кв. м на 1 обучающегося
- Максимальное использование уличных площадок во время уроков физкультуры
- Посещение бассейнов в Организациях допускается по расписанию отдельными группами лиц

# Основные гигиенические критерии рациональной организации урока



# Гигиенические критерии рациональной организации урока

№	Факторы урока	рациональный	недостаточно рациональный	нерациональный
1.	Плотность урока	Не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	Более 90%
2.	Количество видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
3.	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	Не более 10 мин.	11-15 мин.	Более 15 мин.
4.	Частота чередования различных видов учебной деятельности	Смена не позже, чем через 7-10 мин.	Смена через 11-15 мин.	Смена через 15-20 мин.
5.	Количество видов преподавания	Не менее 3-х	2	1
6.	Чередование видов преподавания	Не позже, чем через 10-15 мин.	Через 15-20 мин.	Не чередуются



7.	Наличие эмоциональных разрядок (количество)	2-3	1	Нет
8.	Место и длительность применения ТСО	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
9.	Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся	Частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется учителем
10.	Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток	На 20 и 35 мин. урока по 1 мин. из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого	1 физкультминутка с неправильным содержанием или продолжительностью	Отсутствуют
11.	Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный	Преобладают отрицательные эмоции
12.	Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности	Не ранее 40 мин	Не ранее 35-37 мин	До 30 мин

# Гигиенические нормы использования технических средств обучения (ТСО) на уроках:

Классы	Длительность просмотра (мин)		
	диафильмов, диапозитивов	кинофильмов	телепередач
1 – 2	7 – 15	15- 20	15
3 – 4	15 – 20	15 -20	20
5 – 7	20 -25	25 – 30	20 – 25
8 – 11	-	25 – 30	25 -30

В течение недели количество уроков с применением ТСО не должно превышать для обучающихся I ступени 3 – 4, обучающихся II и III ступени – 4-6.

## **При составлении расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели:**

для обучающихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

- Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2-м уроке; 2 - 4-х классов - 2 - 3-м уроках; для обучающихся 5 - 11-х классов на 2 - 4-м уроках.

# Гигиеническое воспитание населения

Представление подробной информации о гриппе и ОРВИ (основных симптомах заболевания и мерах профилактики с использованием листовок, брошюр, бюллетеней)

Видеоролики, профилактические занятия и игры

Беседы, лекции, индивидуальная работа

**Залог успеха: системная работа!**

**Спасибо за внимание!**