

**Гигиенические
требования к детским
дошкольным
учреждениям, школам.
Основные принципы
закаливания и
организация
физвоспитания.**

Гигиенические требования к размещению ДДУ

- 1) Оптимальные гигиенические условия окружающей среды
- 2) Доступность для населения (радиус обслуживания – 300м)
- 3) Оптимально- внутриквартальное расположение, неоптимально – с выходом на автотрассы

Гигиенические требования к земельному участку ДДУ

- Сеть ДДУ планируется из расчета 70-90 мест на 1000 жителей микрорайона.
- Радиус обслуживания ДДУ не должен превышать 0,3 км.
- Размер земельного участка из расчета 35-40м² на одно место.

Типы планировки ДДУ

- Децентрализованная (павильонная) система
- Централизованная система
- Блочная система (ясли, детский сад, зал, пищеблок)
- **ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП ПЛАНИРОВКИ ДДУ – ПРИНЦИП ГРУППОВОЙ ИЗОЛЯЦИИ!**

Функциональное зонирование участка ДДУ

- Зона детских групповых площадок (1 – на 2 ясельные или на 4 детсадовские группы);
- Зона физкультурных площадок;
- Хозяйственная зона;
- Зона зеленых насаждений;
- Зона застройки.

Групповая ячейка – это набор помещений для пребывания группы детей одного возраста.

- Общая площадь групповой и спальни **на 1 ребенка - не менее 4 м²**.
- Гигиенические требования к освещению.
- Коэффициент естественного освещения (КЕО) - 1,5%.
- Световой коэффициент (СК) 1:4 – 1:5.
- Уровень искусственной освещенности 200 – 300 Лк (при люминесцентном освещении).

Микроклимат в ДДУ:

- Температура воздуха в помещениях ясельных групп: в игровых 21-23°С, в спальнях – 20-22°С, в игровых дошкольных групп – 20-22°С, в спальнях – 18-20°С, относительная влажность 40-60%.

Гигиенические требования к школам

- 1) Оптимальные гигиенические условия окружающей среды
- 2) Доступность для населения (радиус обслуживания – 1,5км, в селе – 3 км)
- 3) Оптимально- внутриквартальное расположение, неоптимально – с выходом на автотрассы

Типы планировки школ

- Децентрализованная (павильонная) система
- Централизованная система
- Блочная система (младшая школа, средняя школа, старшая школа, зал, пищеблок)

Гигиена школ

Функциональное зонирование
школьного участка:

- зона застройки
(школьного здания);
- учебно-
производственная;
- учебно-опытная;
- спортивная;
- отдыха;
- хозяйственная.

Планировка здания школы

- Учебные секции (классы, рекреация, санузел)
- Учебно-вспомогательные (кабинет труда, музыки и пр.)
- Общие помещения (спортзал, столовая, медкабинет)
- Административные (кабинеты директора, учителей)
- Хозяйственные (пищеблок)

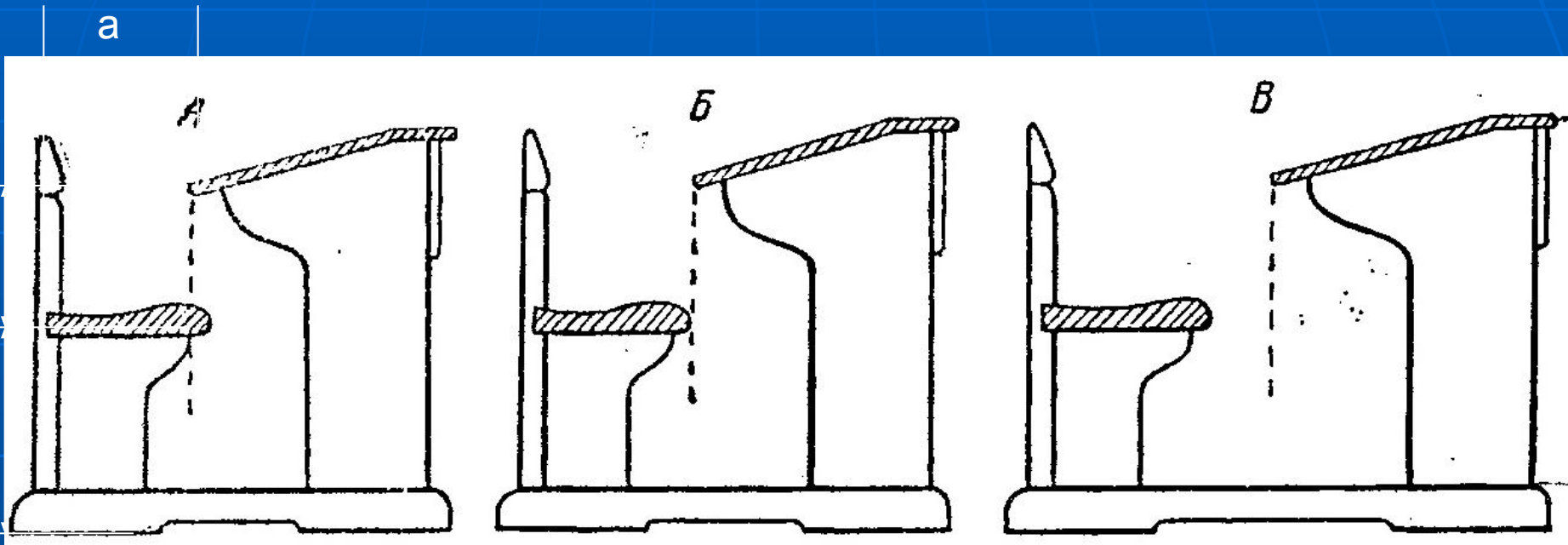
Гигиенические требования к классу школы

- Площадь – 1,25 м² на 1 ученика, в общем не менее 50м².

Гигиенические требования к освещению.

- Коэффициент естественного освещения (КЕО) - 1,5%.
- Световой коэффициент (СК) 1:4 – 1:5.
- Уровень искусственной освещенности – 300 Лк (при люминесцентном освещении).

Размеры школьной парты



а – дистанция спинки

б – дифференция

в – высота сидения

А – отрицательная дистанция сидения, Б – нулевая дистанция сидения, В – положительная дистанция сидения

Ранговая шкала сложности предметов

■ Математика, русский язык	11
■ Иностранный язык	10
■ Физика, химия, биология	9
■ История	8
■ Родной язык (для национальной школы)	7
■ Природоведение, география	6
■ Физкультура	5
■ Труд	4
■ Черчение	3
■ Изобразительное искусство	2
■ Музыка	1

Предельно допустимая недельная нагрузка:

Классы Нагрузка в часах

- 1 20
- 2 – 4 22
- 5 26
- 6 29
- 7 31
- 8 – 9 32
- 10 – 11 33

Врачебно-профессиональная консультация в школе

- Цель – выбор будущей профессии (контакт с опасными и вредными проф. факторами- постоянный, временный, без контакта) в зависимости от состояния здоровья
- Проводится медкомиссией 2 раза – в 5 классе и в 10-11 классах

Гигиенические требования к двигательной активности детей

- Цель – обеспечить соответствие двигательной активности функциональным возможностям организма
- Профилактика гиподинамии или гиперкинезии

Гиподинамия (гипокинезия) – дефицит двигательной активности, не компенсируемый в течение длительного времени.

Причины гипокинезии делятся на 3 группы: биологические, социальные, климатические.

Гиперкинезия - длительный чрезмерный избыток двигательной активности

Оценка адекватности физической нагрузки:

- 1) По внешним признакам (покраснение лица, учащенное дыхание, потоотделение)**
- 2) Методами оценки работоспособности при физическом труде (динамометрия)**
- 3) По пульсу. Измерение пульса до урока физкультуры и каждые 5 мин. Критерии: прирост пульса при одном измерении – не более 90%, в среднем за урок – до 50%.**

Профилактика гиперкинезии:

- Правильная организация тренировочных занятий.
- Чередование тренировок и отдыха
- Постепенность, регулярность тренировок
- Постепенность участия детей в соревнованиях.

Особенности питания детей

- Некоторые отличия от принципов рационального питания взрослого человека:
 - 1) Калораж питания немного больше энерготрат
 - 2) Баланс Б:Ж:У = 1:1:3
 - 3) 10 незаменимых аминокислот (8 как для взрослых + аргинин, гистидин)
 - 4) Относительно больше легкоусвояемых углеводов, витаминов, микроэлементов на кг массы тела

Основные принципы закаливания

- систематичность закаливающего воздействия
- принцип постепенности
- индивидуализация закаливающих воздействий