**САНИТАРНО - ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРНБОВАНИЯ К УРОКУ.**

Большинство причин ухудшения здоровья детей по мере их обучения в школе носит не объективный, а субъективный характер и связано или с неправильными действиями учителей, или с их бездействием в отношении охраны здоровья. Необходимо, чтобы девиз медиков «Прежде всего не навреди!» стал бы и девизом педагогов.

Работоспособность и возникновение утомления у учащихся на уроке в определенной степени зависит от продолжительности урока и учета гигиенических требований при его построении. Продолжительность урока в школах не должна превышать 45 минут, продолжительность уроков в классах компенсирующего обучения должна составлять не более 40 минут. Однако, как показали исследования, для начальной школы даже такая продолжительность урока является чрезмерной, особенно для 1-х классов. Было обнаружено, что к концу 15 минутного урока работоспособность первоклассников резко падает. Сокращение длительности урока до 35 минут значительно улучшает функциональное состояние центральной нервной системы (ЦНС) учащихся и позволяет сохранить более высокую работоспособность на протяжении всего учебного дня. Руководством для нас должны стать «Санитарные правила и нормы СанПиНа».

Кроме продолжительности урока, на сроки возникновения утомления влияет и его построение. По мнению многих исследователей, структура урока должна быть достаточно гибкой, так как разные предметы требуют различного чередования элементов урока видов деятельности. Вместе с тем можно выделить и ряд общих физиолого-гигиенических положений по правильной организации уроков. Правильная организация урока в первую очередь подразумевает учет динамики работоспособности школьников. Динамика работоспособности школьников на уроке имеет 5 фаз: переход на новый уровень; установление максимального уровня работоспособности; максимальная работоспособность; неустойчивая работоспособность; падение работоспособности. 1-2 фазы – врабатываемость; 4-5 фазы – утомление.

Во время фазы врабатываемости (длительность этой фазы на 1 уроке составляет около 10 минут, на последующих – 5 минут) нагрузка должна быть относительно невелика, необходимо дать школьникам войти в работу. В период оптимальной устойчивой работоспособности ( в начальной школе этот период продолжается в среднем 15 – 20 минут, в средних и старших классах – 20 – 25 минут) нагрузка может быть максимальной. Затем нагрузку следует снизить, так как развивается утомление.

Сохранить высокую работоспособность на уроке помогают правильная регламентация продолжительности и рациональное чередование различных видов деятельности.

Многочисленными наблюдениями и экспериментальными исследованиями доказано, что переключение с одного вида деятельности на другой обеспечивает возобновление нормальной деятельности коры головного мозга и восстанавливает работоспособность.

В начальной школе преподавание должно в большей мере строиться на чувствительном восприятии, на использовании первой сигнальной системы. Наилучшим способом для этого служит наглядный метод обучения. Увеличивает продолжительность периода оптимальной устойчивой работоспособности рациональное использование технических средств обучения (ТСО), а также проведение урока по типу диалога «учитель-ученик».

Очень важная роль в сохранении высокой работоспособности на протяжении урока принадлежит физкультминуткам (физкультпаузам). Исследования показывают, что физкультминутки совершенно необходимы на каждом уроке в начальных классах, на предпоследнем и последнем уроках в средних классах и весьма рекомендуемы на предпоследнем и последнем уроках в старших классах. Проводить физкультминутки целесообразно в тот момент, когда наблюдаются первые признаки утомления у школьников (рассеивание внимания, частая смена поз,отвлечения). Упражнения физкультминуток (пауз) должны быть направлены на активизацию позных мышц (наклон туловища, вращения головой), мышц нижних конечностей ( приседания, тыльные и подошвенные сгибания стоп). Сидячая поза самая вредная для здоровья: сдавлены легкие, хуже работают сосуды, питающие головной мозг, сжат шейный симпатический ствол... Полезное действие на функции организма оказывает изменение рабочей позы во время урока. В своей работе используем систему Владимира Филипповича Базарного. Система «динамической смены поз» предусматривает организованный перевод учащихся из положения сидя в положение стоя 2 – 3 раза в течение урока. Продолжительность работы стоя должна составлять от 3 до 7 минут, для неё подбираю соответствующие виды заданий. Хорошо, если в классе будет стоять несколько конторок, за которыми дети поочерёдно смогут работать по 5 – 8 минут.

Значительное внимание должно уделяться профилактике нарушений осанки. Для профилактики нарушений осанки в начальных классах необходимо предусмотреть занятия в системе динамических поз, со сменой рабочей позы «сидя-стоя». Во время пояснения задания, после выполнения заданий, сделал задание «встань» и т. д. В течение урока целесообразно предусмотреть посадку в позе «кучера» для релаксации скелетной мускулатуры до 30 секунд. Исследования В.Ф. Базарного убедительно показали, что источником очень многих «школьных» болезней является ... зрительная система.

Световой режим в учебных помещениях – момент, о котором никак нельзя забывать. Зрение приносит человеку наибольшее количество (80-85%) информации об окружающем мире , при этом свет не только обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, но и определенный жизненный тонус и ритм. Исследования показали, что длительное световое голодание приводит к ослаблению иммунобиологической реактивности организма и к функциональным нарушениям нервной системы. Свет воздействует и на психику человека, являясь также эмоциональным фактором. Неблагоприятные условия освещения ведут к снижению работоспособности; эти же причины обуславливают развитие заболеваний органов зрения. Для профилактики переутомления глаз и развития близорукости рекомендуются упражнения, направленные на укрепление глазных мышц.

Для снижения утомления от умственной деятельности рекомендуется легкий самомассаж всеми пальцами волосистой части головы, стимуляция расположенных на лице и шее биологически активных точек (БАТ), дыхательные упражнения по типу гипервентиляции.

Для увеличения двигательной активности учащихся необходимо проводить гимнастику до занятий, подвижные перемены для учащихся начальных классов, спортивный час в ГПД.

Воздушно-тепловой режим в учебных помещениях не менее важный аспект. Оптимальные условия воздушной среды являются важным фактором сохранения здоровья и работоспособности человека. Учебные помещения должны проветриваться во время перемен, а рекреационные во время уроков. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание учебных помещений. Желательно, чтобы каждый класс или кабинет были снабжены термометром и прибором для определения влажности воздуха. Показано, что 3-5 минут такого проветривания вполне достаточно, чтобы воздух в классе полностью обновился.

Рациональная организация учебно – воспитательного процесса и комплекс профилактических мероприятий в процессе обучения являются важными факторами сохранения и укрепления здоровья у школьников в процессе обучения. С учётом психолого – педагогических особенностей детей в своей работе придерживаемся разработанных требований - «Валеологические требования к уроку», что является основой педагогической терапии.