Организация режима и питания школьников.

 Основным требованием при составлении режима дня следует считать соответствие умственного и физического труда возрастным возможностям детей.

При составлении расписания уроков необходимо учитывать, что наиболее высокая работоспособность отмечается у учащихся младших классов на 1-2 –х уроках, а у учащихся средних и старших классов на 2-3-х уроках. Утомление оказывается уже значительно выраженным у младших школьников к 3-4-му уроку, а у старших – к 5-6-му.

Поэтому предметы, требующие усиленной умственной работы должны планироваться в основном на 2 и 3-ем уроках. В течение недели снижение работоспособности отмечается вначале (врабатывание) и в конце недели – это так же надо учитывать при составлении расписания.

Продолжительность урока в средней школе – 45 мин., продолжительность перемены между уроками 10 мин., большой перемены (после 2-го урока) – 30 мин., вместо одной большой допускается после 2 и 3-го уроков перемены по 20 мин. каждая. Школьный врач и медсестра должны контролировать организацию отдыха и переменах – нельзя использовать перемены для проведения различных учебно-воспитательных мероприятий, связывающих инициативу детей и не способствующих их отдыху.

Возрастные физиологические нормы предусматривают определенную продолжительность различных элементов режима:

Приготовление уроков: 1 класс – 1 час

 2 класс - 1,5 часа

 3 – 4 классы – не более 2 часов

 5 – 6 классов – не более 2,5 часов

 7 класс - не более 3 часов

 8 – 10 классы – не более 4 часов

Продолжительность прогулки на свежем воздухе: 1 – 4 класса – не менее 3 – 4 часов

 средние и старшие школьники – не реже 2 – 3 часов

Суточная продолжительность сна: В 7 – 8 лет составляет – 11,5 часов

 9 – 11 лет -«- 10,5 часов

 12 – 13 лет -«- 10 часов

 14 лет -«- 9,5 часов

 15 лет -«- 9 часов

Существенным элементом в режиме дня школьников является правильное питание. Учащиеся должны получать горячий завтрак, калорийность которого должна составлять примерно 20% ежедневного суточного рациона учащегося и по составу пищевых ингредиентов должны включать:

Младшие школьники: 12 – 16 г.Б старшие школьники: 15 – 20 Б

 12 – 16 г. Ж 15 – 20 Ж

 50 – 80 г. У 75 – 100 У

Кроме того усилиями медицинского персонала и администрации школы могут быть организованы бесплатные «витаминные столы» (дача молока, соков детям ослабленным, имеющим хронические заболевания) и диетпитание для «Д» больных с различными группами болезней (ЖКТ, аллергические, почечные и т.д.)

Медицинские работники школы участвуют в разработке меню, следят за его выполнением, контролируют качество поступающих продуктов, условия их хранения и соблюдения правильности технологического процесса приготовления пищи. М/сестра контролирует вкусовые качества пищи путем ежедневного снятия проб, заносит эти данные в бракеражный журнал, проводит забор «суточных проб». Не реже одного раза в 10 дней проводится подсчет общей калорийности пищи и пищевых ингредиентов.

Медицинские работники школы должны требовать выполнение санитарных правил по уборке помещений, мытье посуды, хранение отбросов, выполнение правил личной гигиены, прохождение персоналом проф. осмотров.