



**УЧИЛИЩЕ ЗА ЗДРАВЕ**

**1 – 6 септември 2018 г.**

**АЛБЕНА**

**Хигиенни основи  
на дневния режим на  
децата и учениците**

**доц. д-р Жени Стайкова, дмн  
Медицински университет - София**

# Учебна натовареност

- ❖ Обучението е израз на взаимодействието между организма на подрастващите и активното, целенасочено педагогическо въздействие.
- ❖ Биологическият смисъл на това взаимодействие е да се запази равновесието между организъм и условия на обучение, да се даде възможност за оптимално приспособяване на подрастващия организъм, за благоприятното му морфологично и функционално развитие.
- ❖ За разгръщане на всички резервни психо-физиологични способности, за запазване на оптимална работоспособност на подрастващите и съответно добра медико-педагогическа ефективност имат значение няколко фактора.



# Умствено и физическо натоварване

1. **Задължително условие е умственото и физическото натоварване на подрастващите да съответства на възрастовите им особености и възможности.**
  - ❖ **Обемът, съдържанието и относителната тежест на учебните предмети са пряко свързани с това условие.**
  - ❖ **Във връзка с новите технологии и големия информационен поток от знания, училището не може да ги поеме и включи в учебните планове и програми.**
  - ❖ **Стига се до схващането, че знанията, давани на учениците в горните класове, трябва да обхващат основите на науките и да култивират у тях навици за самостоятелно изучаване и интерпретиране на данните от различните науки.**
  - ❖ **В противен случай се стига до информационна претовареност на учениците, свързана и с режим на претовареност, които се считат за едни от основните недостатъци на съвременното обучение.**

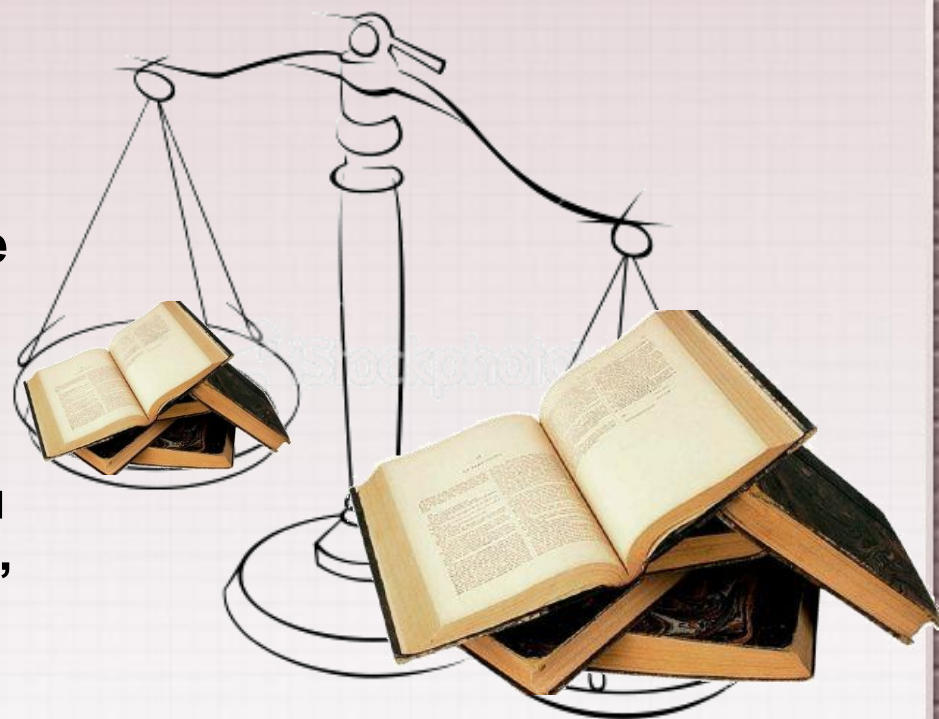


## Умствено и физическо натоварване

- ❖ Дългогодишни изследвания показват, че учебните предмети могат да се разделят на няколко групи по относителната си тежест.
- ❖ Най-трудни са математическите дисциплини, следвани от изучаването на роден език и чужд език.
- ❖ На трето място се поставят биологическите предмети, на четвърто място - тези с разказвателен характер и на пето тези, които са свързани с физически усилия (физическо възпитание, трудово, политехническо и производствено обучение).
- ❖ Към последната по тежест група се включват и уроците по музика и рисуване.
- ❖ Така подредените учебни предмети трябва да заемат съответно място от дневното и седмичното разписание на уроците, в зависимост от физиологичните криви на работоспособност.

## Умствено и физическо натоварване

- ❖ Разработени са методики за хигиенна оценка на дневната и седмичната програма, които дават възможност за корекции при изготвянето им.
- ❖ За около 10% от учениците обаче посоченият ред за тежест за учебните предмети не отговаря на техните индивидуални предпочитания и интереси (за някои от тях, например, математиката е любим предмет и съответно един от леките за усвояване).
- ❖ Затова и тежестта на учебните предмети е относителна.



## Учебна натовареност

2. Всяка учебна работа трябва да започва при оптимална възбудимост на нервните клетки в главния мозък, т.е. те да не са "уморени", за да образуват леко нови условни връзки и съответно знания и умения.
3. Създаването, активно от педагога, на положителна емоционалност, на съответна мотивация към предстоящата работа води до повишаване на интереса към учебната работа, до влизане в действие на корово-подкоровите механизми при условно рефлекторната дейност.
4. Към всяка учебна работа трябва да се пристъпва постепенно, не с максимално натоварване. Това дава възможност организмът на учащите се да се вработи към поставената задача, да се преодолее присъщата инертност на всяка жива тъкан и клетка, чрез включване на "ново ниво" на механизмите на регулация.

## Учебна натовареност

5. **Нужно е още в началото да се създадат условия за правилно изградени навици (работни стереотипи), имайки предвид както тяхната трайност, така и трудността при корекцията им или при изработването на нови в по-късна възраст.**
6. **Повторението, тренировките на изградените навици са основен път за повишаване работоспособността и ефективността на учебната работа.**
  - ❖ **С напредването на тренировката се достига хиперкомпенсация (след правилно възстановяване - почивка), която е физиологичен израз на повишаване на функционалните възможности на ученика в съответната област.**
  - ❖ **Всяко следващо усилие започва от по-високо функционално ниво.**



## Учебна натовареност

7. Включването на повече анализатори в методиката на преподаване, включване на I и II сигнални системи облекчава възприемането на учебния материал.
  - ❖ Това е физиологичната обосновка за включване на съвременно онагледяване с аудиовизуални средства за обучение, на лабораторна практика, на уроци по трудово обучение с цел възможност за отдалечаване явленията на умора и преумора.
  - ❖ При социалната обстановка, в която се развива ученикът днес, компютърът се явява елемент, водещ до исторически нов тип на организация на обучението.
  - ❖ На основание на възрастовите морфологични и функционални особености на растящия организъм, компютърното обучение може да се окаже фактор и за неблагоприятно въздействие, особено върху зрителния анализатор, костно-мускулния апарат, психо-емоционалната сфера.



## Учебна натовареност

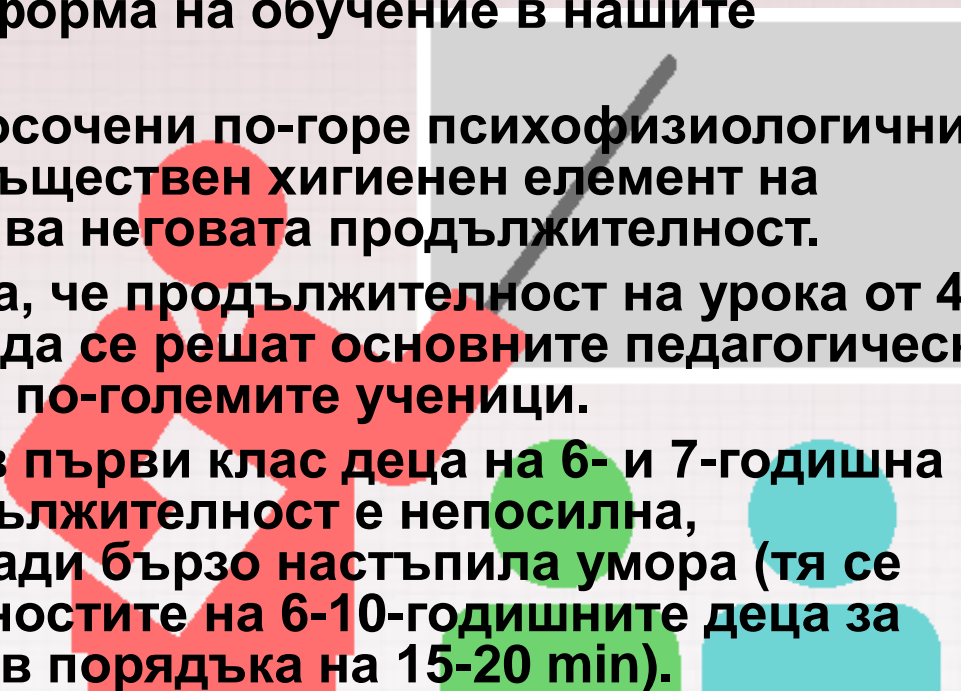
- ❖ Промените във функционалното състояние на зрителния анализатор, централната нервна система, симпатико-адреналната активност при първокласници по време на компютърна учебна дейност показва снижаване на работния капацитет и повишаване на нервно-емоционалното напрежение след 20-та минута.
- ❖ Вторият в програмата час с компютърна дейност е с по-ниска ефективност от първия час.
- ❖ Същите изследвания на 11-18-годишни ученици установяват добро приспособяване на подрастващите при компютъризирана учебна дейност и игри в продължение на 40 минути.

## Учебна натовареност

- ❖ Доказва се напрежение на адаптивните механизми, на функционалните показатели до 90-минутна работа.
- ❖ Зрителните оплаквания са водещи, настъпват субективни и обективни явления на умора след 40 минута.
- ❖ Оплакванията от страна на двигателната система са специфични, свързани с принудителната седяща работна поза и настъпват в края на 90 минута.



## Учебна натовареност

8. Организацията на урока, учебния ден, седмицата и годината е важен фактор за хигиенизиране на учебния процес.
    - ❖ Урокът е основна форма на обучение в нашите училища.
    - ❖ Заедно с всички посочени по-горе психофизиологични изисквания, като съществен хигиенен елемент на учебния час се явява неговата продължителност.
    - ❖ Практиката показва, че продължителност на урока от 45 минути позволява да се решат основните педагогически задачи, особено за по-големите ученици.
    - ❖ За постъпващите в първи клас деца на 6- и 7-годишна възраст тази продължителност е непосилна, неефективна - поради бързо настъпила умора (тя се свързва с възможностите на 6-10-годишните деца за активно внимание в порядъка на 15-20 min).
- 

## Учебна натовареност

- ❖ **Хигиенната организация на работния ден и седмица също се основава на физиологичните криви на работоспособност при учащите се.**
- ❖ **Фазата на вработване се характеризира с по-ниско ниво на работоспособността.**
- ❖ **Тя е израз на началото на адаптирането към съответната работа и зависи от възрастта на детето.**



## Учебна натовареност

- ❖ В началната училищна възраст учениците по-трудно се вработват, поради преобладаване на възбудните и слабост на задръжните процеси и концентрацията им в главния мозък.
- ❖ В средната училищна възраст вработването все още е трудно, поради наличието и на неуравновесеност на основните нервни процеси, обусловена до голяма степен от започналите невро-ендокринни преустройства при половото съзряване.
- ❖ В горната училищна възраст вработването вече се осъществява по-леко, поради усъвършенстване на основните нервни процеси и тяхната динамика и особено на развитието на вътрешното задържане и концентрация.

# Учебна натовареност

- ❖ Фазата на оптималната (устойчивата) работоспособност се изразява в:
    - активно работно състояние, с повишена концентрация на вниманието
    - точно и бързо възприемане
    - добра подвижност на мисловните процеси
    - бързо и правилно изпълнение на поставените задачи
- т. е. налице е висока педагогическа ефективност.

## Учебна натовареност

- ❖ В началото на фазата на понижена работоспособност чрез волево усилие и използване резервите на психичната регулация работоспособността се поддържа на високо ниво, поради компенсаторните възможности на организма.
- ❖ В края на фазата тези възможности намаляват, появява се волева неустойчивост, емоционална възбуда.
- ❖ Обемът на извършената работа се намалява, качеството и се влошава.
- ❖ Засилват се субективните признаци на умора - главоболие, отпадналост и психо-физиологични промени.
- ❖ Тази фаза настъпва по-бързо в началната и средната училищна възраст.

## Учебна натовареност

- ❖ **Първият учебен час и ден е за вработване, с относително ниска работоспособност.**
- ❖ **Вторият учебен час и ден през седмицата са с висока работоспособност и ефективност.**
- ❖ **Снижаването на работоспособността започва от третия учебен час и ден за по-малките възрастови групи ученици и от четвъртият час и ден за по-големите.**
- ❖ **За отсрочване явленията на умора и запазване на работоспособността през учебния ден и седмица съществена роля имат хигиенната организация на отделните уроци и дневното и седмичното им разписание.**



## Учебна натовареност

- ❖ **Важно хигиенно изискване при организацията на учебния ден е междучасието.**
- ❖ **За да бъде ефективно, то трябва да е достатъчно продължително.**
- ❖ **Многогодишният опит е довел до въвеждане на междучасия с продължителност 10 min и едно удължено междучасие до 30 min, в средата на учебния ден.**
- ❖ **За да бъдат използвани максимално за почивка и за пренагласа на организма към следващите часове, междучасията трябва да се организират правилно с активна почивка (но не организирана или със състезателен характер активна почивка), закуска на открито или в проветрени помещения (коридори и разширения към тях).**

## Учебни ваканции

- ❖ **Училищните ваканции и продължителността на учебната година се свързват с географските особености на съответната страна.**
- ❖ **У нас учебната година започва на 15 септември и завършва за началния курс ученици на 30 май, за средния - на 15 юни и за горния - на 30 юни.**
- ❖ **Регламентирани са две по-продължителни училищни ваканции - зимна и пролетна по 10 дни, и 3-4 дни след завършване на първия учебен срок.**

## Учебни ваканции

- ❖ Особено значение за възстановяване на работоспособността след учебната година има лятната ваканция от 2-3 месеца, съответно на възрастта на учениците.
- ❖ Смяната на климатичните условия, прекарването на открито, активната двигателна почивка, рационалното хранене, свободните по желание на ученика културни занимания са съществени хигиенни изисквания за пълноценно възстановяване.

## Учебна натовареност

9. **Високата медико-педагогическа квалификация и професионализъм, здравното състояние и особено психическото здраве на учителите са фактори, които имат отношение върху стресовите ситуации на децата и учениците - съответно и на тяхната работоспособност и здраве.**



## Учебна натовареност

- ❖ **Лошото психично здраве на учителя е основна причина за възникване на стресови реакции у учениците, повлияно от субективната емоционална оценка на учениците за своите учители и от личностните им характеристики (диспозиция за тревожно реагиране, локализация на контрола, интраверсия и невротизъм).**
- ❖ **Доброто психично здраве на учителя, обратно, е причина за ниско тревожно състояние на учениците, повлияно също от личностната диспозиция за тревожност и локализация на контрола.**



## Учебна натовареност

10. Съществено значение за профилактика на умората и преумората има подобряването условията на учебната среда, свързани с устройството и обзавеждането на училищата, осветлението, вентилацията, микроклимата, праховия и газовия състав на въздуха, шумовия фактор, качествата на учебните пособия.
11. Едно от най-важните средства за борба с преумората, за запазване на добра работоспособност е рационалният дневен режим на ученика.

## Дневен режим

- ❖ Дневният режим е научно обоснован ред на работа и почивка, съобразен с възрастовите и индивидуалните особености.
- ❖ Той не е еднотипен, а всеки подрастващ, с помощта на учителя и родителя, е нужно да изгради свой индивидуален режим, съобразно своята възраст, здравно състояние, индивидуални възможности, ползвайки примерни схеми за дневен режим.

## Примерна таблица за дневния режим на учениците

Класове  Режимни моменти в h	Възраст в години										
	I 7-8	II 8-9	III 9-10	IV 10-11	V 11-12	VI 12-13	VII 13-14	VIII 14-15	IX 15-15	X 16-17	XI 17-18
Учебни занятия в училище	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5	5	5	5
Домашна подготовка на уроците	1	1-1,5	1-1,5	1,5-2	2	2	2,5-3	2,5-3	3-3,5	3-3,5	3-3,5
Подвижни игри, физически упражнения, разходки на открито, път до училището	3,5	3,5	3,5	3,5	3	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
Извънкласни и извънучилищни занятия по избор, четене, музика, кръжоци и обслужване въщи	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2,5
Сутрешна гимнастика, закаляващи процедури, хранене, тоалет	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2
Сън	11	11-10,5	11-10,5	10,5-10	10-9,5	9,5-9	9,5-9	9,5-9	9-8,5	8,5-8	8,5-8



## Дневен режим

- ❖ Физиологичната основа на дневния режим е създаването на динамичен, работен стереотип.
- ❖ Той се свързва с ритмичните колебания в природата, с денонощните режими на множество функции в организма, които са в строга зависимост един от друг, координирани във времето.
- ❖ Тази сложна и променяща се система от функции е основа за дейностите на човека в денонощието.
- ❖ Получава се така, че при изграждането ѝ организмът в определеното време е готов да извърши определената дейност (учебна работа в училище, домашна подготовка на уроците, сън, спортна дейност и др.).

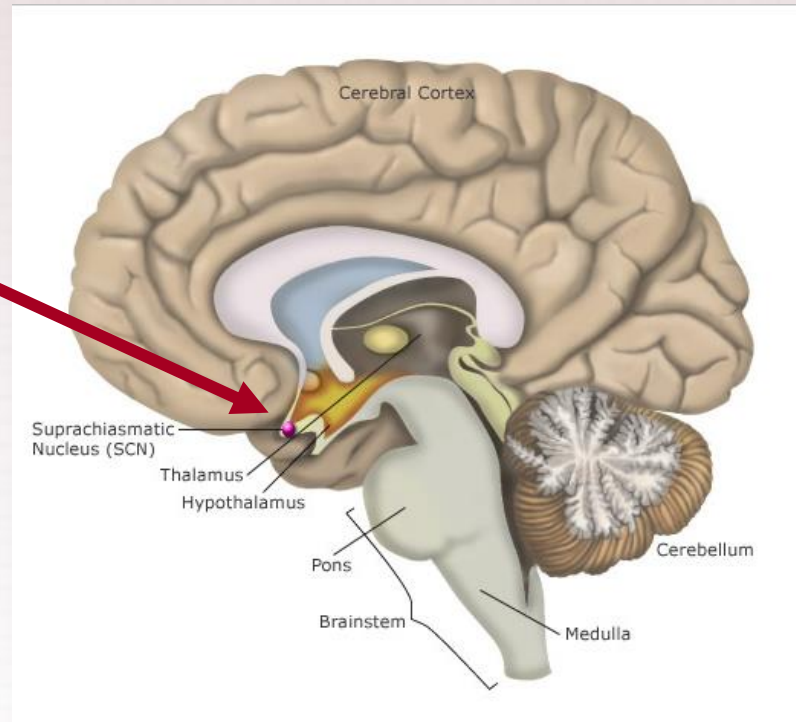
## Дневен режим

- ❖ Установява се благоприятно работно състояние.
- ❖ Всяка дейност при това състояние ще протече по-ефективно при по-малък разход на енергия.
- ❖ Ще даде възможност за най-резултатно приспособяване на детето към условията на живот.
- ❖ Съвременните данни от хронобиологията създадоха понятието "вътрешен часовник", който е възприел координиращите функции на биологичната система за ритмите.

# Дневен режим

- ❖ Установена бе връзката между ретината и междинния мозък, открито бе значението на малкото двустранно разположено ядро над мястото на кръстосването на зрителните нерви (т. нар. супрахиазматично ядро - SCN).

SCN



## Дневен режим

- ❖ Невроните в SCN са кодирани със средната сила на светлината, падаща върху ретината (дневна и изкуствена светлина) и то контролира хипоталамус - хипофизната-надбъбречна система, епифизата и техните хормони.
- ❖ Тези данни показват значимостта на светлината, особено дневната, като фактор, определящ циркадните ритми при човека.





## Дневен режим

- ❖ При построяването на дневния режим е нужно да се имат предвид биологичните режими.
- ❖ Възбудимостта на нервните клетки в главния мозък при мнозинството здрави деца показва два подема - между 8 и 12 часа (по-висок и по-продължителен) и между 16 и 18 часа.



## Дневен режим на децата от 1 месец до 3 години

- ❖ **Дневният режим на децата от 1 месец до 3 години се основава на няколко физиологични особености:**
  - интензивен растеж и развитие в началото и постепенно забавяне;
  - незавършено диференциране на много органи и системи, особено в началото на храносмилателния тракт;
  - постепенно развитие в началото на I-ва сигнална система, следвано от развитие на II-ра сигнална система - с произнасяне на първите думи и по-нататъшно обогатяване на говора;
  - със значително развитие на моториката и обогатяване на основната дейност на децата - играта.

## **Дневен режим на децата от 1 месец до 3 години**

- ❖ Затова през този период изграждането на дневен режим е свързано със:**
  - създаването на хигиенен режим за отглеждане**
    - правилно хранене (от 6 пъти в началните месеци до 4 пъти дневно още в края на първата година)**
    - осигуряване на достатъчно сън (от 16-18 часа до 12 часа е денонощие за 3-годишните деца)**
  - целенасочени игрови занимания за развитие на моториката и психиката**
  - време за прекарване на открито (разходка и игри от 1,5-2 часа 2 пъти дневно)**
  - време за закалителни мероприятия.**

## **Дневен режим на децата от предучилищна възраст (4 до 6 години)**

- ❖ **Дневният режим на децата от предучилищна възраст (4 до 6 години) също се основава на редица физиологични особености:**
  - **усъвършенстване на функциите на сетивните органи**
  - **на моториката (ходене, бягане, скачане, хвърляне)**
  - **на играта, чрез включване на елементи на труд е ежедневието на детето**
  - **значително се развива централната нервна система (регулация на взаимоотношенията на кора - подкорие, задръжките процеси, II-та сигнална система).**



## Дневен режим на децата от предучилищна възраст (4 до 6 години)

- ❖ Основен момент на дневния режим през този период е осигуряване в детската градина на организирани учебно-възпитателни занятия.
- ❖ В I-ва група се провеждат по две занятия седмично по 15 min; във II-ра група по две занятия дневно в 4 дни, едното от което е музика или физическо възпитание; в III-та група - също по две занятия дневно, в 4 дни, но с продължителност 20 min и в IV-та група - в два дни от седмицата са по 3 със същата продължителност.
- ❖ Сънят (следобеден и нощен) е 12-11 часа, храненето е четирикратно, игрите, разходките на чист въздух са 4-3,5 часа дневно, закаляването е задължителен елемент в дневния режим на децата от този възрастов период.
- ❖ Остава се достатъчно време и за затвърдяване на здравно-хигиенни навици у децата.

# Основни елементи на дневния режим

- ❖ Основни елементи от дневния режим на ученика са:
  - организацията на режима на обучение в училище
  - подготовката на уроците, в къщи, извънучилищните занимания и различните видове самодейност
  - хранене
  - сън
  - живот на открито и
  - физкултурна дейност.



## Дневен режим

- ❖ Съществено значение за намаляване на информационната претовареност е хигиенната организация на домашната подготовка на уроците.
- ❖ Редица изследвания показват, че продължителността на подготовка на уроците за следващия ден не трябва да бъде по-голяма от 1-1,5 часа за I-IV клас, 2-2,5 часа за V-VIII клас и 2,5-3,5 часа за IX-XII клас.
- ❖ Определянето на нейното място в целодневния бюджет на времето, осъществяването на рационални методи за подготовка на уроците (започване от писмените задачи и от по-леките предмети), създаване на оптимални условия на външната среда (топлинен и звуков комфорт, осветеност), възможност за почивка (на всеки 35-40 min) способстват за облекчаване на домашната подготовка на уроците.



## Двигателна почивка



- ❖ Подвижни игри, разходки на открито, спортни и физически упражнения или т. нар. двигателна почивка осигурява по-продължителна и ефективна работа, повишаване на работоспособността.
- ❖ Така за началната училищна възраст тя е 3,5 часа, за средната училищна възраст - 3 часа и за горната - 2,5 часа.
- ❖ Активно спортуващите ученици имат специален двигателен режим.
- ❖ Активната двигателна почивка е мощно профилактично средство за борба с хиподинамията и обездвижеността на децата, особено в цивилизованите страни - при големия информационен бум с развитието на компютъризацията и телевизията.



## Физиология на съня

- ❖ Достатъчният здрав, отморяващ сън е един от най-важните режимни елементи на подрастващите.
- ❖ Във физиологията на съня на човека се установяват два основни вида - бавновълнов сън (БВС) и парадоксален сън (ПС).
- ❖ БВС започва със заспиването и обикновено се състои от четири фази.
- ❖ Първата фаза е краткотрайна, характеризира се с намаление на честотата на алфа-вълните, ритъмът става десинхронизиран, поведенчески човек е в лека дрямка.
- ❖ Втората фаза се характеризира с това, че в хода на нискочестотния и нисковолтажен алфа-ритъм периодично се появяват бързи (14-15 Hz/s) вълни или т. нар. "сънни вретена".
- ❖ Събуждането през време на тези две фази на съня е сравнително лесно.

## Физиология на съня

- ❖ През следващите две фази сънят се задълбочава, което на ЕЕГ трасето се изразява в нарастване броя на бавните вълни.
- ❖ Делта-активността през третата фаза достига до 50%, а през четвъртата фаза надхвърля този процент.
- ❖ Обикновено, когато задръжните процеси станат много дълбоки, следва леко раздвижване (или само засилване) на ЕМГ, а сънят става отново повърхностен и описаният цикъл се повтаря.
- ❖ Първият цикъл е най-често с продължителност до 90 min.

## Физиология на съня

- ❖ **ПС се характеризира с нисковолтажна активност, близка до честотата на алфа-ритъма, често се придружава с бързи очни движения и пълна липса на ЕМГ.**
- ❖ **Този сън често е придружен със съновидения и въпреки че ЕЕГ прилича много на това в будно състояние, прагът на събуждане е най-висок.**
- ❖ **Обикновено циклите завършват с ПС, но през първия цикъл той е много кратък и трудно доловим.**

## Физиология на съня

- ❖ През една нощ обикновено лицето преминава през четири цикли.
- ❖ Третата и четвъртата фаза на БВС са представени главно през първата половина на нощта, а първата и втората фаза и ПС - през втората половина на нощта и главно в ранните сутрешни часове.
- ❖ От общото време за сън първата фаза на БВС заема около 5-7%, втората - 50%, трета - 7% и четвъртата около 16%.
- ❖ ПС при новороденото заема 50 % от общото време за сън и постепенно намалява, като към 5-та година достига 20%, което в общи линии се запазва през целия живот.



## Хигиенно значение на съня

- ❖ **БВС и ПС имат своя отделна функционална значимост за възстановителните процеси в ЦНС и целия организъм и са некомпенсируеми един с друг.**
- ❖ **Три основни качества определят хигиенната пълноценност на съня:**
  - 1. Периодичност (редуване на сън и бодърстване).**
  - 2. Продължителност.**
  - 3. Дълбочина.**

## Хигиенно значение на съня

- ❖ Хроничното недоспиване на децата може да доведе до патологични отклонения в здравето им - неврози, функционални смущения.
- ❖ Силна психична възбуда, прекомерна мускулна работа, голямо умствено напрежение, заболявания са най-честите причини за недоспиване на децата.
- ❖ Ненужно продължителното спане и излежаване се отразяват също неблагоприятно върху организма на подрастващите.

## Продължителност на съня

❖ Съобразно възрастта на подрастващите се препоръчва следната продължителност на съня:

- I - III клас - 10 - 10,5 часа
- IV- V клас - 10,5 - 9,5 часа
- VI -VIII клас - 9,5 - 9 часа
- IX-XI клас - 9 - 8 часа.

## Продължителност на съня

- ❖ За физически слаби, хронично болни и често боледуващи деца се препоръчва допълнително един-два часа дневен сън.
- ❖ Нарушаването дълбочината на съня се дължи на непроизволните движения и сънищата (съответно в края на БВС и през ПС), причинени най-често от някои стресови състояния (контролни изпити, голяма скръб или радост, преумора и др.).
- ❖ От значение за нормалния сън е и лягането в едно и също време.
- ❖ Децата бързо заспиват и лесно се събуждат, ако се затвърди рефлексът "време за сън".
- ❖ Добре проветрената стая и спално бельо, умерената температура в помещението (16-18°C), умерената вечеря без преяждане и възбуждащи нервната система храни и питиета, благоприятстват настъпването на съня.



## Извънкласни и извън училищни занимания

- ❖ Извънкласните и извън училищните занимания се прибавят към общата натовареност на учениците.
- ❖ Общата дневна продължителност за началния и средния курс на обучение е 1 - 2 часа, а за горния курс - 1,5 - 2,5 часа.
- ❖ За този режимен елемент особено отрицателно значение има намесата на "амбициозните родители", които включват децата едновременно за изучаване на чужд език, музика, балет, участие в кръжоци и т.н.
- ❖ Гледането на телевизия също се регламентира според възрастта на децата.
- ❖ Безконтролното и продължително гледане на телевизия води до увеличаване на хиподинамията, намаляване времето за сън, до редица социални и възпитателни неудачи, стресови състояния.

## Учебна натовареност

- ❖ При определяне на индивидуалната или групова схема на дневния режим трябва да се имат предвид различните условия и форми на обучение.
- ❖ При занятия в I смяна (преди обяд) има възможност за създаване на най-добър, физиологично съобразен режим както в училище, така и вкъщи.
- ❖ Едносменното обучение обаче е проблем, свързан както с икономическите възможности на страната, така и с масовизирането на образованието.

## Учебна натовареност

- ❖ При учебни занятия във II-ра смяна са налице много възможности за нарушаване на хигиеносъобразния дневен режим.
- ❖ Децата отиват на училище вече уморени, не след продължителна почивка след нощен сън, а след подготовка на уроците за следобедните учебни занятия.
- ❖ Обикновено се нарушава пребиваването на чист въздух, активната двигателна почивка.
- ❖ Единственото преимущество на обучението във II-ра смяна е може би във възможността за нормална продължителност на нощния сън.

## Учебна натовареност

- ❖ В училищата полуинтернати или т. нар. "с целодневно обучение" (форма широко разпространена у нас, особено за началния курс и за някои видове училища) има условия да се създават по-добри възможности за рационално изграждане на дневния режим, особено за хигиенната организация на учебния труд и самоподготовката на уроците, активната почивка.
- ❖ За деца с отклонения в здравето, за 6-годишните първокласници могат да се осигурят и условия за следобеден сън.





## Дневен режим

- ❖ Пълноценен дневен режим може да се организира в училищата - интернати.
- ❖ Обикновено това са някои специални училища - по изкуствата, по професионална подготовка в някои села, поради отдалеченост на училището; оздравителните училища и социалните домове за деца и юноши.
- ❖ Проблем в училищата интернати е както създаването на диференциран дневен режим, съобразно вида учебно заведение, така и индивидуалния подход към децата, в зависимост от тип на личността, нейните способности, и здравно състояние.

**БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!**