

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ПРОГРАММНЫМ СРЕДСТВОМ «Разработка режима дня и оценка двигательной активности ребенка»

1. Общая информация о программном средстве

1.1. Программное средство «**Разработка режима дня и оценка двигательной активности ребенка**» (далее по тексту ПС);

1.2. Разработчик: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора;

1.3. Минимальные требования к компьютерной технике:

1.3.1. процессор с тактовой частотой не менее 1,5 ГГц;

1.3.2. оперативная память не менее 4 ГБ;

1.3.3. операционная система Windows 7 и выше;

1.4. Рекомендуемые интернет-браузеры:

1.4.1. Google Chrome версии 64.0.3282 и выше;

1.4.2. Яндекс.Браузер версии 18.11.1 и выше;

1.4.3. Mozilla Firefox версии 65.0.1 и выше;

1.5. Рекомендуемая скорость интернета: не менее 1 Мбит/с;

1.6. Требования к навыкам пользователей: наличие общих знаний о принципах работы персонального компьютера, навыки работы с интернет-браузерами (Google Chrome и (или) Яндекс.Браузер и (или) Mozilla Firefox), специальная подготовка не требуется.

Программа состоит из:

1. последовательного введения общей информации (возраст, пол, антропометрические показатели, особенности здоровья);

2. составление режима на период времени дня или двигательной активности за день;

3. построение режима дня и отчета о двигательной активности.

2. Инструкция по работе в программном средстве «Составление режима дня для ребенка»

Для работы в ПС пользователю необходимо пройти регистрацию. Для регистрации зайти на официальный сайт ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (www.niig.su), перейти по баннеру «Составление режима дня и двигательной активности детей» (рис. 1), выбрать ссылку «Разработка режима дня и оценка двигательной активности ребенка» (рис. 2) и пройти процедуру регистрации.



Составление режима дня и оценка двигательной активности детей

Рисунок 1 – баннер «Составление режима дня и оценка двигательной активности детей»

Инструкция по составлению режима дня

Составление режима дня для детского коллектива

Разработка режима дня и оценка двигательной активности ребенка

Рисунок 2 – Разработка режима дня и оценка двигательной активности ребенка

Для регистрации необходимо нажать на кнопку «Регистрация» (рис. 3), заполнить все имеющиеся поля и нажать «Зарегистрироваться» (рис. 4).

Регистрация

Рисунок 3 – кнопка «Регистрация»

Регистрация

Федеральный округ	Дальневосточный федеральный округ
Регион	Амурская область
Муниципальное образование	Архаринский муниципальный район
Вид муниципального образования	Городское

Зарегистрироваться

Рисунок 4 – форма регистрации

На экране отобразится идентификационный номер для авторизации в программном средстве. Во избежание случаев утери данного номера рекомендуется сохранить регистрационные данные в файл (pdf) (рис. 5).

Сохранить данные в файл (pdf)

Рисунок 5 – Сохранение регистрационных данных

Для авторизации (входа) в ПС нажмите на кнопку «Авторизация» (рис. 6), далее откроется страница (рис. 7), на которой необходимо ввести полученный идентификационный номер и нажать «Войти».

Авторизация

Рисунок 6 – кнопка «Авторизация»

example|

Войти

Рисунок 7 – форма авторизации в ПС

На странице «Общая информация» (рис. 8) необходимо добавить ребёнка. Для этого откроется форма по нажатию на кнопку «Добавить ребёнка» (рис. 9). После заполнения данных о ребёнке программа отобразит:

- Индекс Кетле;
- ИМТ;
- Минимальную рекомендуемую массу тела;
- Максимальную рекомендуемую массу тела;

Добавить ребенка

Просмотреть детей

Рисунок 8 – форма авторизации в ПС

Общая информация

Имя Иван Иванов	Дата внесения 2020-07-22 17:09:55
1. Федеральный округ Дальневосточный федеральный округ	2. Регион Амурская область
3. Муниципальное образование Архаринский муниципальный район	4. Вид муниципального образования Городское
5. Ребёнок Школьник	6. Школа, гимназия (номер или название) Неорганизованный
7. Пол Мужской	8. Возраст (лет) 14
9. Рост (см) 150	10. Масса (кг) 36
11. Хронические заболевания	
<input type="checkbox"/> Заболевания органов дыхания	<input type="checkbox"/> Заболевания органов пищеварения
<input type="checkbox"/> Болезни системы кровообращения	<input type="checkbox"/> Сахарный диабет
	<input type="checkbox"/> Целиакия
	<input type="checkbox"/> Пищевая аллергия
Индекс Кетле 16	ИМТ Нормальный вес
Минимальная рекомендуемая масса тела 35.1	Максимальная рекомендуемая масса тела 50.6

Рисунок 9 – форма добавления ребёнка

После заполнения общей информации, нажмите «Сохранить». На экране информация по внесённому ребёнку (количество детей к вводу не ограничено) (рис. 10). Чтобы добавить следующего ребёнка процедура повторяется.



№	Ребёнок	Имя	Дата добавления	Дата последнего изменения	
1	Школьник	Иван Иванов	2020-07-22 17:09:55		<input type="button" value="✎ Редактировать ребёнка"/> <input type="button" value="📄 Просмотр всех изменений ребёнка"/>

Рисунок 10 – страница «Общая информация» после добавления ребёнка

Для корректировки ранее внесённой информации необходимо воспользоваться функцией «Редактировать ребёнка» (рис. 10).

Просмотр истории изменений по каждому ребёнку предусмотрено функцией «Просмотр изменений ребёнка» (рис. 10, 11).

№	Ребёнок	Имя	Дата внесения изменений	
1	Школьник	Иван Иванов	2020-07-22 17:09:55	<input type="button" value="📄"/>
2	Школьник	Иван Иванов	2020-07-22 17:16:26	<input type="button" value="📄"/>

Рисунок 11 – История изменений ребёнка

Для составления режима дня необходимо нажать кнопку «Составить режим дня» (рис.12).

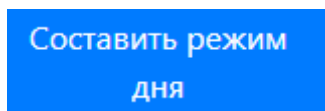


Рисунок 12 – Кнопка «Составить режим дня»

Далее необходимо воспользоваться функцией «Создать новый режим дня» (рис. 13).

№	Ребенок	Имя	Дата добавления	Дата последнего изменения	Создать новый режим дня	Просмотреть составленные режимы дня
1	Школьник	Иван Иванов	2020-07-22 17:09:55	2020-07-22 17:16:26	Создать новый режим дня	Просмотреть составленные режимы дня

Рисунок 13 – Страница выбора ребенка для заполнения режима дня

Заполнение режима дня предусматривает введение времени подъема и отбоя, далее выбирается (из формализованного списка) вид режимного момента, с указанием временного периода (с __ по __) и продолжительности в минутах. При необходимости режимный момент может детализироваться по видам осуществляемой деятельности (характерным для данного режимного момента), при этом, временные периоды (с __ по __) и продолжительность в минутах указывается по каждому из них (рис. 14).

Разработка режима дня для Иван Иванов

Подъем Отбой

Режимный момент	Продолжительность	
Зарядка	С 07:00	По 07:20
Зарядка	20	
Продолжительность режимного момента: 20 минут	Энерготраты режимного момента: 44.0 ккал	Заполнено времени режимного момента: 20 минут
Добавить режимный момент	Детализировать виды деятельности	Удалить режимный момент
Режимный момент	Продолжительность	
Водные процедуры	С 07:20	По 07:30
Водные процедуры	10	
Продолжительность режимного момента: 10 минут	Энерготраты режимного момента: 14.3 ккал	Заполнено времени режимного момента: 10 минут
Добавить режимный момент	Детализировать виды деятельности	Удалить режимный момент
Режимный момент	Продолжительность	
Гигиенические процедуры	С 07:30	По 07:40
Гигиенические процедуры	10	
Продолжительность режимного момента: 10 минут	Энерготраты режимного момента: 14.3 ккал	Заполнено времени режимного момента: 10 минут
Добавить режимный момент	Детализировать виды деятельности	Удалить режимный момент

Рисунок 14 – Страница заполнения режима дня

В случае отсутствия необходимости в детализации, детализация может не проводиться. После внесения всех режимных моментов, программа отобразит (рис. 15):

- 1) суммарную продолжительность режима дня,
- 2) суммарные энерготраты, в том числе, за счет реализованной двигательной активности ребенка; энергии, затрачиваемой на основной обмен и специфически динамическое действие пищи;

3) значения фактического и рекомендуемого уровня энергозатрат в калориях и процентах;

4) сведения о рекомендуемом значении суточной калорийности рациона питания для ребенка, в том числе по каждому приему пищи в калориях, процентах, содержании белков, жиров и углеводов.

В конце странице отображаются справочная информация (рис. 15).

Незанятое время (если незанятое время больше 0, оно будет распределено на иные виды деятельности):		870 минут		
Заполнено времени:		570 минут		
	Фактическое значение энергозатрат (ккал)	Рекомендуемое значение энергозатрат (ккал)	Фактическая энергетическая ценность (%)	Рекомендуемая энергетическая ценность (%)
Основной обмен	993.4	993.4	81.5	54.0
Специфическое динамическое действие пищи	149.0	149.0	12.2	8.1
Двигательная активность	77.1	697.2	6.3	37.9
Суточные энергозатраты	1219.5	1839.6	100.0	100.0
Рекомендуемое значение суточной калорийности рациона (ккал)		1839.6		
	Суточная калорийность (%)	Суточная калорийность (ккал)	Белки (ккал)	Жиры (ккал)
Завтрак	20%	367.9	84.2	189.4
2-ой завтрак	5%	92.0	18.7	42.1
Обед	30%	551.9	122	273.6
Полдник	15%	275.9	46.8	105.2
Ужин	25%	459.9	84.2	189.4
2-ой ужин	5%	92.0	18.7	42.1

Рисунок 15 – Страница заполнения режима дня

После внесения информации необходимо нажать кнопку «Сохранить». При успешном сохранении данных отобразится соответствующее сообщение (рис. 16).

Данные сохранены!

Рисунок 16 – Страница заполнения режима дня

Если имеются заполненные режимы дня, их можно просмотреть на главной странице «Режим дня» нажатием на кнопку «Просмотреть составленные режимы дня» (рис. 17).

№	Дата добавления	Дата последнего изменения	Редактировать	Печать
1	2020-07-22 17:44:57	2020-07-22 17:56:46		
2	2020-07-22 17:45:29			

Рисунок 17 – Просмотр режимов дня

Редактирование данных, внесенных в режим дня ребёнка, осуществляется через функцию «Редактировать» (рис. 18). Сохранение и печать составленных режимов дня осуществляется через соответствующую кнопку «Печать» (рис. 19, 20).

Подъём 07:00 Отбой 22:00

Режимный момент	Продолжительность	
Зарядка	С 07:15	По 07:30
	Зарядка	15
Продолжительность режимного момента: 15 минут	Энерготраты режимного момента: 45.8 ккал	Заполнено времени режимного момента: 15 минут
Добавить режимный момент	Детализировать виды деятельности	Удалить режимный момент
Режимный момент	Продолжительность	
Водные процедуры	С 07:40	По 07:50
	Водные процедуры	20
Продолжительность режимного момента: 10 минут	Энерготраты режимного момента: 39.7 ккал	Заполнено времени режимного момента: 20 минут
Добавить режимный момент	Детализировать виды деятельности	Удалить режимный момент
Режимный момент	Продолжительность	
Приём пищи (завтрак)	С 08:00	По 08:20
	Прием пищи	20
Продолжительность режимного момента:	Энерготраты режимного момента:	Заполнено времени режимного момента:

Рисунок 18 – Редактирование режима дня

Режим дня

07:15-07:30 Зарядка
 07:40-07:50 Водные процедуры
 08:00-08:20 Приём пищи (завтрак)
 09:00-11:00 Занятия в школе
 11:10-12:00 Приём пищи (обед)
 12:00-15:00 Занятия в школе
 15:30-15:45 Приём пищи (полдник)
 16:00-19:00 Приготовление домашнего задания
 19:00-21:00 Прогулка
 21:00-21:30 Приём пищи (ужин)
 21:45-22:00 Гигиенические процедуры

Рисунок 19 – Сохранение/печать режима дня

Оценка двигательной активности

	Фактическое значение энерготрат (ккал)	Рекомендуемое значение энерготрат за сутки (ккал)
Основной обмен	1251	1251
Специфическое динамическое действие пищи	187.6	187.6
Двигательная активность	1090	878
Энерготраты	2531.7	2316.6

Рекомендуемая калорийность питания

Приём пищи	% от суточной калорийности	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (ккал)	Жиры (ккал)	Углеводы (ккал)
Завтрак	20	463.3	84.2	189.4	336.8
Второй завтрак	5	115.8	18.7	42.1	74.8
Обед	30	695	122	273.6	486.5
Полдник	15	347.5	46.8	105.2	187.1
Ужин	25	579.2	84.2	189.4	336.8
Второй ужин	5	115.8	18.7	42.1	74.8

Рисунок 20 – Сохранение/печать режима дня

Для заполнения двигательной активности ребёнка необходимо перейти на страницу «Двигательная активность» нажатием на кнопку (рис. 21).

**Двигательная
активность**

Рисунок 21 – кнопка «Двигательная активность»

После загрузки страницы отобразится список детей и кнопки для добавления новой и просмотра созданной двигательной активности (рис. 22).

№	Ребенок	Имя	Дата добавления	Дата последнего изменения		
1	Школьник	Иван Иванов	2020-07-22 17:09:55	2020-07-22 17:16:26	+ Добавить двигательную активность	≡ Просмотреть добавленную двигательную активность

Рисунок 22 – Страница «Двигательная активность»

При нажатии на кнопку «Добавить двигательную активность» отобразится форма (рис. 23) на которой необходимо выбрать вид деятельности из формализованного списка и ввести количество минут. Энерготраты за каждый вид деятельности, а также итоговые значения рассчитаются автоматически.

После внесения всех необходимых для ребенка видов деятельности и их продолжительности программа отобразит (рис. 24):

- 1) Продолжительность и энерготраты за счет различных видов деятельности;
- 2) суммарную продолжительность и энерготрат двигательной активности.

Виды деятельности	Количество минут	Энерготраты (ккал)
Зарядка	15	32.1
Водные процедуры	20	27.8
Прием пищи	20	10.5
Урок	180	138.6
Прием пищи	20	10.5
Урок	180	138.6
Прием пищи	15	7.9

Рисунок 23 – Добавление двигательной активности

Виды	Фактическое		
	Время (мин)	Энерготраты (ккал)	%
Очень лёгкие	625	460.4	57.4
Лёгкие	35	48.6	6.1
Средние	135	292.5	36.5
Тяжёлые	0	0.0	0.0
Очень тяжёлые	0	0.0	0.0
Итого	795	801.5	100

Рисунок 24 – Добавление двигательной активности

После внесения всех данных необходимо нажать кнопку «Сохранить», иначе информация сохранена не будет. Просмотр внесенных данных и их корректировка осуществляется кнопкой «Просмотреть добавленную двигательную активность» и далее «Редактировать» (рис. 25). Сохранение и

печатать составленных режимов дня осуществляется через соответствующую кнопку «Печать» (рис. 26).


№	Дата добавления	Дата последнего изменения	Редактировать
1	2020-07-22 18:37:45		

Рисунок 25 – Редактирование двигательной активности

Двигательная активность

Вид деятельности	Количество минут	Энерготраты (ккал)
Зарядка	15	45.8
Водные процедуры	20	39.7
Прием пищи	20	15.0
Урок	180	198.0
Прием пищи	20	15.0
Урок	180	198.0
Прием пищи	15	11.2
Приготовление домашнего задания	180	198.0
Перебежки на небольшие расстояния	120	372.0
Прием пищи	30	22.5
Гигиенические процедуры	15	29.8

Виды деятельности	Фактические значения		
	Время (мин)	Энерготраты (ккал)	%
Очень лёгкие	625	657.7	57.4
Лёгкие	35	69.5	6.1
Средние	135	417.8	36.5
Тяжёлые	0	0	0
Очень тяжёлые	0	0	0
Итого	795	1145	100

Рисунок 26 – Печать двигательной активности