

Режим дня школьника

Режим школьника – организованное чередование разных типов деятельности с отдыхом. Специалисты отмечают, что если правильно соблюдать режим, можно добиться огромного оздоровительного и воспитательного эффекта. Ведь когда ребенок четко знает, когда у него сон, а когда обед, у него формируется четкое психофизиологическое состояние, в рамках которого происходит реализация воспитательных и обучающих мер. Создавая его, родители должны помнить о возрастной категории ребенка, а также о степени его развития. Для организма ребенка режим также важен, потому что будут ритмически работать все элементы, из которых состоит детский организм. Благодаря равномерному распределению нагрузок, ученик будет показывать высокие результаты на протяжении всего учебного года, его организм не будет чрезмерно переутомляться, а иммунитет постоянно будет укреплен. Если режим ребенка нарушится, то можно получить довольно серьезные отклонения в здоровье, в первую очередь – неврозы. Если родители заметили, что их ребенок раздражителен, беспокоен, не хочет есть, и плохо спит по ночам, значит нужно обязательно принимать меры, ведь нарушен регламент жизнедеятельности.

Режим дня школьника должен включать в себя занятия в школе, дома, активный отдых, который нужно стараться проводить на свежем воздухе. Также в него входит правильный рацион питания, личное время, в котором ребенок должен заниматься любимым делом, а также полноценный сон, не менее 8-9 часов.

Стоит отметить, что если четко соблюдать распорядок дня школьника, у него выработаются определенные привычки. Пройдет немного времени, и ребенку не нужно будет напоминать, что в данный момент ему нужно делать. Главное – создать режим дня с учетом индивидуальных способностей и возрастных.

Расписание школьника должно быть примерно таким:

- День каждого школьника должен начинаться с зарядки.

Нужно помнить также о времени ее проведения, она должна занимать не более 15 минут, в зависимости от возраста ребенка.

После того, как зарядка сделана, можно приступить к умыванию и чистке зубов. Гигиенические процедуры должен уметь выполнять самостоятельно каждый ребенок, их нужно прививать еще смолodu. Детям школьного возраста очень важно принять душ после физических

упражнений. Утренний душ хорош потому, что способен избавить ребенка от сонного состояния, а также придает сил и невероятной бодрости

- **Далее по распорядку идет завтрак.** Многим мамам известно, что дети неохотно кушают с утра, некоторые совсем отказываются кушать, но не стоит идти на уступки ребенку. Ведь именно завтрак должен быть горячим и обязательно плотным, он должен обеспечивать четвертую часть от всех потребностей ребенка в еде.

- **Следующим пунктом идут занятия в школе**

Стоит отметить, что в режиме питания ребенка перекусы должны вообще отсутствовать, так как второй завтрак способен обеспечить до 15% ккал потребностей ребенка в еде.

- **Обед**

- **После обеда нужно обязательно отдохнуть**

Наступает время для подвижных игр. Желательно, чтобы они были на свежем воздухе.

После окончания уроков желательно, чтобы ученик возвращался домой не спеша, не тратя лишней энергии и дольше дышал свежим воздухом.

Дома ученик переодевается, моет руки, далее – можно отдохнуть или поспать, поиграть на свежем воздухе, желательно в подвижные игры или заниматься физкультурой и спортом. Занятия физкультурой и спортом чрезвычайно полезны для здоровья, снимают усталость, повышают жизненный тонус и работоспособность детей, заставляют активно работать головной мозг.

Приготовление домашних заданий следует начинать всегда в определенные часы, это поможет выполнять их быстрее и лучше. Привычка заниматься в одно и то же время способствует настрою всего организма к напряженной умственной работе.

Просмотр телевизора при всей его занимательности и пользе для общего развития и кругозора ребенка, дает значительную нагрузку на центральную нервную систему, органы зрения и слуха; ребенок становится менее усидчивым и терпеливым. Поэтому максимальная продолжительность пребывания у телевизора – не более 1-2 часов, с периодическим отдыхом для глаз. При нормальном зрении расстояние между экраном и зрителем (в удобной позе) должно быть от 2 до 5 метров, в слегка освещенной комнате; телевизор должен быть исправен и хорошо настроен.

Чтение должно занимать ведущее место среди всех общекультурных интересов во внеучебное время. Чтение связано с напряжением коры больших полушарий мозга, поэтому длительность чтения не должна превышать 2 часов с соблюдением всех гигиенических требований (хорошее освещение, периодический отдых для глаз, удобная поза: не лежа и не за едой).

В свободное время дети должны оказывать посильную помощь по дому. Труд – это активная форма физической и умственной деятельности, поэтому он способствует не только правильному воспитанию, но и духовному развитию ребенка, укреплению его здоровья и взаимоуважительных отношений в семье.

Очень важно, чтобы в распорядке дня у ребенка нашлось время для его любимых занятий и игр. Ведь эмоциональные впечатления – важная составляющая жизни человека.

Прогулки на свежем воздухе очень важны, они снимают утомление, возбуждение нервной системы, способствуют лучшей работоспособности и умственной деятельности и лучшему засыпанию вечером. Особенно полезны прогулки после ужина, перед сном. Общая дневная продолжительность прогулок – не менее 3 часов. Врачи утверждают, что день, проведенный без прогулки, потерян для здоровья ребенка.

Особое значение для нормальной жизнедеятельности имеет сон (занимает одну треть жизни человека). Сон играет роль восстановительного процесса, в котором осуществляется генеральная «чистка» всего организма, он необходим для нормальной умственной жизнедеятельности и комфортного психологического состояния.

Лучшим отдыхом для нервной системы и всего организма являются сон. Хороший сон также необходим человеку, как воздух и пища. Сон имеет большое значение для здоровья. Он восстанавливает силы организма.

Во время сна все процессы в организме человека замедлены: реже дыхание, слабее удары сердца, расслаблены мышцы. Поэтому во время сна человек отдыхает. Сон должен быть крепким и спокойным. Продолжительность сна взрослых людей 7-8 часов в сутки, а школьников 8-9-10 часов. Недосыпание вредно отражается на здоровье. Чтобы обеспечить нормальный спокойный сон, нужно выполнять ряд очень простых правил. Прежде всего стараться ложиться спать в одно и то же время. Для того чтобы легче было заснуть, перед сном не стоит наедаться, принимать пищу лучше за 2-3 часа до сна, не надо обсуждать неприятные вопросы и смотреть страшные фильмы. Спать нужно в хорошо проветренной комнате, а еще лучше при открытой форточке. Одеяло должно быть легким, но достаточно теплым. Не надо накрывать лицо одеялом или подушкой и укрываться слишком тепло. Ночное белье должно быть свободным, удобным, и подушка не слишком высокой, матрас должен быть ровным, без провалов и вмятин. Для того чтобы хорошо выспаться, спать необходимо в тишине.

Надо понять главное: без соблюдения основных режимных моментов таких как: разумное чередование умственного и физического труда с отдыхом,

рационального питания и полноценного сна – невозможно учение без ущерба здоровью и развитию ребенка. Упорядочение чередования труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям школьной жизни.

Постоянное нарушение ритма труда, учебы, бодрствования и сна, т.е. отсутствие режима дня – приводит к снижению работоспособности, разбитости, сонливости днем, бессоннице ночью; к серьезным нарушениям здоровья и неврозам ребенка. Врачи-педиатры предупреждают: если у ребенка отмечаются раздражительность, беспокойство, плохой аппетит, нарушение сна, отставание в физическом развитии, то чаще всего причина состоит именно в нарушении или несоблюдении режима дня.

Режим – это основа нормальной жизнедеятельности ребенка и одно из условий успешного обучения в школе.

Режим:

- обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, недели, года;
- предохраняет нервную систему от переутомления;
- повышает общую сопротивляемость организма;
- создает благоприятные условия для физического и психического развития.

В режиме дня медики определяют шесть основных компонентов: сон, пребывание на свежем воздухе, учеба, отдых, прием пищи, личная гигиена.

Любое нарушение отрицательно сказывается на здоровье детей, а значит, на настроении и успеваемости.

Примерная схема режима дня для школьника

Пробуждение и подъем	6.00
Утренняя гимнастика, закаливание, посещение туалета, уборка постели, умывание, завтрак	6.00- 6.30
Дорога в школу	7.30- 7.50
Пребывание в школе и завтрак и обед на большой перемене	8.00- 14.30
Обед	13.10- 13.30
Дорога из школы домой, прогулка	14.30- 15.00
Отдых, помощь по дому	16.00
Свободное время, ужин, чтение книг, просмотр телепередач, приготовление ко сну, вечерний туалет	18.00- 22.00
Сон	22.00- 6.00