

В системе здорового образа жизни режим дня – одно из условий сохранения и укрепления здоровья. Особенно это актуально для детей любого возраста, потому что для ребенка режим является системой координат, в которой он учится ориентироваться. Без регулярного расписания события дня для детей становятся непредсказуемыми, возникает чувство неопределенности, которое вызывает стресс.

Грамотно построенный режим дня позволяет укрепить нервную систему ребенка и обменные процессы, снизить уровень стресса, сохранить физическое и психическое равновесие, что даёт возможность сохранения эмоционального равновесия. В конечном итоге удаётся сохранить потенциал здоровья ребенка, заложенный природой. Ведь для того чтобы организм работал как часы, требуется задать ему определенный ритм.

Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает школьнику привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу, позволяет ребёнку.

Твердый распорядок дня необходим подростку, потому что способствует выработке у него полезных привычек, основанных на приобретенном условном рефлексе. Конец одного действия напоминает о том, что нужно переходить к другому. А это помогает легче переключаться с одного дела на следующее. Если соблюдается режим дня, в том числе по выходным, то не возникнет чувства усталости, апатии.

Школьник, привыкший жить по определенному правилу, более самостоятелен, чем его сверстники, живущие по свободному расписанию, умеет контролировать себя, свои действия.

Конечно, с возрастом появляются новые заботы, и постепенно режим дня меняется, но привычка к порядку, к последовательности каких-то действий остается навсегда.

Учеба в какой-то степени дисциплинирует ребенка. Тем не менее, режим дня каждого школьника должен включать основные элементы: занятия в школе, приготовление уроков, любимое времяпрепровождение (чтение, рисование, музыка), общественная работа, помощь семье, прогулки, занятия физкультурой и спортом, закаливающие

процедуры, гигиенические процедуры, прием пищи, сон.

Занятия в школе проходят по расписанию, то есть в определённом режиме, и не требуют контроля родителей. Самый болезненный вопрос - выполнение домашних заданий. Как лучше организовать этот процесс?

Не следует приступать к выполнению домашних заданий сразу по приходу домой из школы. Не успевший отдохнуть организм получает дополнительную нагрузку, работоспособность его понижается, и на приготовление уроков затрачивается больше времени.

Учащиеся первого класса должны тратить не более 1 часа времени на приготовление домашних заданий, учащиеся 2-го класса – не более 1,5 часов, 3-4-х классов – не более 2 часов, 5-7-х классов – не более 2,5 часов и учащиеся 8-11-х классов – не более 3 часов. Если готовить уроки дольше указанного времени, работа становится малоэффективной и может привести к переутомлению ребенка. Во время приготовления домашних заданий, так же как и в школе, необходимо делать 10-минутные перерывы.

Особое внимание стоит уделить рабочему месту. Оно может быть удобным только в том случае, если размеры стола и стула будут соответствовать росту школьника.

При этом нужно, чтобы туловище находилось в вертикальном положении, голова слегка была наклонена вперед, ноги согнуты под прямым углом, подошвы всей поверхностью касались пола. Стул должен иметь невысокую спинку.

Стол для занятий лучше ставить так, чтобы естественный свет падал слева. При недостаточной освещенности необходимо включать искусственное освещение. Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого позволяет специальный защитный козырёк, абажур.

Каждый школьник обязательно должен гулять на свежем воздухе. Общая продолжительность пребывания на свежем воздухе должна составлять не менее 3,5-4

часов для младших и не менее 2-2,5 часов для учащихся старших классов. Это время лучше всего распределить равномерно в течение дня. Для учащихся младших классов, занимающихся в первую смену, целесообразно четырехразовое пребывание на свежем воздухе: утром, после завтрака; после окончания занятий; после обеда перед приготовлением домашних заданий и перед сном. Утренняя прогулка способствует быстрому включению в занятия на первом уроке; прогулка после занятий необходима для снятия утомления; прогулка после обеда обеспечивает более высокую работоспособность при выполнении домашних заданий, а прогулка перед сном способствует спокойному и глубокому сну.

Учащимся средних и старших классов необходимо бывать на свежем воздухе три раза в день: утром, после обеда и перед ужином.

Правильное и полноценное питание должен получать каждый школьник, ведь полноценное питание благоприятно влияет на умственные и физические способности детей, на повышение сопротивляемости организма к различным заболеваниям и неблагоприятным влияниям внешней среды.

При этом рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.

Принимать пищу ребенок должен не спеша, в спокойной обстановке, внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать у него положительные эмоции.

Наилучшим видом отдыха, помогающего после трудового дня восстановиться полностью, является сон. Гигиеническую полноценность сна определяют три основных качества: продолжительность, периодичность и глубина. Дети в зависимости от возраста нуждаются в различной продолжительности сна.

В возрасте 7 лет спать надо не менее 12 часов; 8-9 лет – 10-11 часов; 10-12 лет – 10 часов; 13-15 лет – 9 часов; 16 лет – 8-8,5 часов. Физически ослабленные, быстро утомляющиеся дети нуждаются в более длительном сне. Им рекомендуется дополнительный дневной сон.

Чтобы сон был крепким, ложиться спать и вставать надо в одно и то же время, в последние часы перед сном не следует играть в шумные игры, спорить. Перед сном необходимо проветрить комнату. Важно соблюдать правила личной гигиены. Постель должна быть удобной, чистой и не слишком мягкой.

Кроме сна существует и другой вид отдыха – активный, - который заключается в смене одного вида деятельности другим. Переход от умственной работы к физической дает отдых ранее работавшим клеткам головного мозга и заставляет работать ранее отдыхавшие.

Угроза распространения коронавирусной инфекции внесла свои коррективы в школьную жизнь, в том числе и в режим занятий, условия пребывания в школе. Школьникам и их родителям следует соблюдать простые и эффективные меры профилактики: перед выходом из дома в школу проверить наличие антисептических салфеток в портфеле; одеваться по погоде, следить за температурой тела и проходить термометрию на входе в школу; заниматься в одном кабинете, закрепленном за классом; на переменах выполнять упражнения для расслабления мышц спины и шеи; научиться правильно прикрывать нос при чихании; заниматься физкультурой и спортом, делать физкульт-минутки во время уроков и выполнения домашнего задания; питаться правильно и регулярно; часто и тщательно мыть руки.

Берегите себя и будьте здоровы!

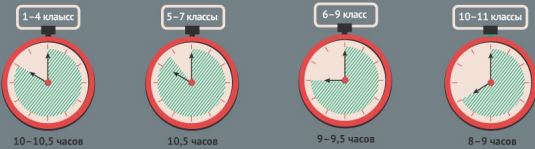
КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РЕЖИМ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА?

СОН

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ СНА:

- Ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время
- Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и телепередач)
- Сформировать собственные полезные привычки («ритуалы»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение
- Полезно хорошо проветрить помещение перед сном

НОРМЫ СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:



Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов

РАБОЧЕЕ МЕСТО



Согласно рекомендациям специалистов Роспотребнадзора, контроль соответствия мебели росту ребенка следует проводить не реже двух раз в год

НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И ВЫПОЛНЕНИЯ УРОКОВ



НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ БЕЗ ПЕРЕРЫВА

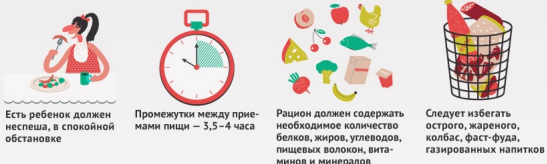


ШКОЛЬНЫЙ РАНЕЦ



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

4-5 разовое питание.
Средняя потребность в энергии школьника в возрасте 7-11 лет — 2350 ккал, а в возрасте старше 11 лет — 2713 ккал.



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности:



