

Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводят к переутомлению, которое проявляется в изменении поведения, снижении успеваемости, расстройстве сна, потере аппетита, головных болях, вегетативных расстройствах, снижении сопротивляемости организма ребенка.

Для сохранения здоровья ребенка и обеспечения максимально возможной работоспособности детей в течение всего дня необходимо соблюдать несложные правила:

1. Ночной сон для учащихся в 1–4 классе должен составлять не менее 10 часов, для подростков — не менее 8-9 ч.
2. Рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности растущего организма и включать необходимые макро- и микронутриенты в определенном их соотношении. Промежутки между приемами пищи у школьников не должны превышать 3,5–4 часа, рекомендуется 4–5-разовое питание.
3. Для формирования правильной осанки необходимо обеспечить рабочее место для обучающегося мебелью в соответствии с его ростом, приучить его сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову, ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.
4. Стол, за которым занимается школьник, должен быть установлен таким образом, чтобы дневной свет падал слева (если ребенок — левша, то наоборот), должно быть обеспечено полноценное искусственное освещение.
5. Рекомендуется чередовать умственную и физическую нагрузку. Просидев за учебниками, школьник нуждается в прогулке на свежем воздухе. Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшекласников.

Грамотно организованный режим дня ребенка оказывает благоприятное влияние на состояние здоровья школьника и успеваемость в школе.

Важно не исключать нагрузки из жизни ребенка, а сделать их оптимальными. Здесь очень существенна позиция родителей. Постарайтесь адекватно оценить уровень способностей ребенка, учесть его интересы. Тогда нагрузки станут посильными, и ваш школьник сможет реализовать свой природный потенциал.