



## Режим дня школьника

Первого сентября школы вновь распахнули двери своим воспитанникам. Навстречу знаниям устремилось и новое поколение учеников - первоклашки. Процесс обучения в современной школе очень насыщенный. У родителей возникает много вопросов и даже требований. Однако здоровье ребёнка не должно перекладываться на плечи педагогов. Помощником в нелёгком 11-летнем марафоне может и должен быть правильно организованный режим дня ребёнка.

Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Так, например, подъём работоспособности отмечается с 11 до 13 часов. Второй подъём в 16-18 часов более низкой интенсивности и продолжительности. Дети легко привыкают к распорядку дня в школе, поэтому и дома следует составить такое же расписание для ребёнка.

Основными элементами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, физиологически полноценный сон, свободная деятельность по индивидуальному выбору. При организации режима родителям следует учитывать состояние здоровья своего ребёнка и функциональные особенности данного возрастного периода. При чётком распорядке дня у ребёнка формируется привычка, когда конкретное время является сигналом для соответствующих действий.

В 6-7 лет отмечается повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам и быстрой утомляемостью при обучении. В младшем школьном возрасте продолжают процессы окостенения и роста скелета, развития мелких мышц кисти и функциональное совершенствование нервной системы. Возраст 11-14 лет характеризуется резкими гормональными сдвигами и интенсивным ростом. Происходит быстрое развитие внутренних органов: сердце растёт быстрее, чем просвет сосудов, и возникает юношеская гипертензия. В 15-18 лет происходит завершение полового созревания, сохраняется преобладание общего возбуждения и психической неуравновешенности.

Начать день необходимо с утренней зарядки, которая облегчает переход от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу. Предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Желательно включать нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на

гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают успокаивающее дыхание. Продолжительность зарядки в зависимости от возраста от 10 до 30 минут. Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. Комплексы упражнений желательно менять каждые 7-10 дней. Обязательным является обеспечение притока свежего воздуха на момент занятий.

Помимо зарядки к физическому воспитанию относятся игры на свежем воздухе. Лучшими считаются подвижные игры, а так же занятия спортом. В игре совершенствуются двигательные навыки ребенка, повышается его эмоциональный тонус. Кроме того, подвижные игры дают хороший оздоровительный эффект. Обратите внимание на плавание, лыжный спорт, велоспорт и другие секции в зависимости от склонностей ребёнка. Хорошо дисциплинируют командные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Не забывайте о танцах. Не игнорируйте и занятия лечебной физкультурой в школе, если доктор считает их необходимыми. Особенно важно пребывание ребёнка на улице вечером перед сном. Доказано, что лучшим режимом является наличие 3-4 прогулок общей продолжительностью 2,5-3,5 часа: чем младше ребёнок, тем больше времени он должен проводить на улице. Наказание лишением прогулки недопустимо.

После утренней зарядки ребёнка ждут водные процедуры. Детям школьного возраста после каждой физической тренировки надо принимать комфортный душ. Постепенно температуру снижают: с 30 до 20-15 градусов в конце. Это хорошая закаливающая процедура. Возможен контрастный душ с чередованием тёплого и прохладного потоков воды. Ничто так не прогоняет сон, как утреннее умывание холодной водой. Необходим и ежедневный душ в послеобеденное время, особенно в жаркое время года. Добавив к этому посещение бассейна 2-3 раза в неделю, мы полностью реализуем потребность ребёнка.

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребёнка. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке. Не разрешайте детям во время еды читать книги и разговаривать. Второй завтрак ребёнок получит в школе. Он должен составлять 10 - 15% суточной калорийности. Обед - 40%, ужин - 20-25%. Последний должен быть более легким, чем завтрак. Это могут быть каша, творог, кефир, а также овощи и фрукты. Для детей 7 - 10 лет суточная калорийность должна составлять 2300 ккал. Обед около 13-14 часов, ужин не позднее 19.30. Приверженность к режиму в еде обеспечит семейный приём пищи, достаточное разнообразие блюд и отсутствие перекусов.

Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Это время слабые и часто болеющие дети должны уделять сну. Оптимальным временем для приготовления уроков служит период 15-16-ти часов, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Обучение должно быть и в случае отсутствия домашнего задания и направлено на закрепление школьных знаний. Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15 минутные перерывы с физкультминуткой под музыку.

Для занятий у ребенка должно быть свое рабочее место, оборудованное столом, стулом, полочкой для книг, настольной лампой. Мебель необходимо подбирать в соответствии с длиной тела ребенка (при длине тела до 130 см высота стола и стула должна быть

соответственно 54 и 32 см при 130-145 см - 60 и 36 см, 145-160 см - 66 и 40 см, 160-175 см - 72 и 44 см, выше 175 см - 78-48 см). Стул следует задвигать под стол на 4-8 см, для книг - иметь подставку с углом наклона 15°. Стол ставить ближе к окну так, чтобы свет падал слева. Пучок света от настольной лампы должен быть направлен на рабочую поверхность. Во время подготовки уроков не должно быть отвлекающих моментов (телевизор, радио, разговоры). Следует добиваться того, чтобы ребенок готовил уроки в день получения задания, что значительно сокращает время на вработывание и восстановление полученных на уроках сведений.

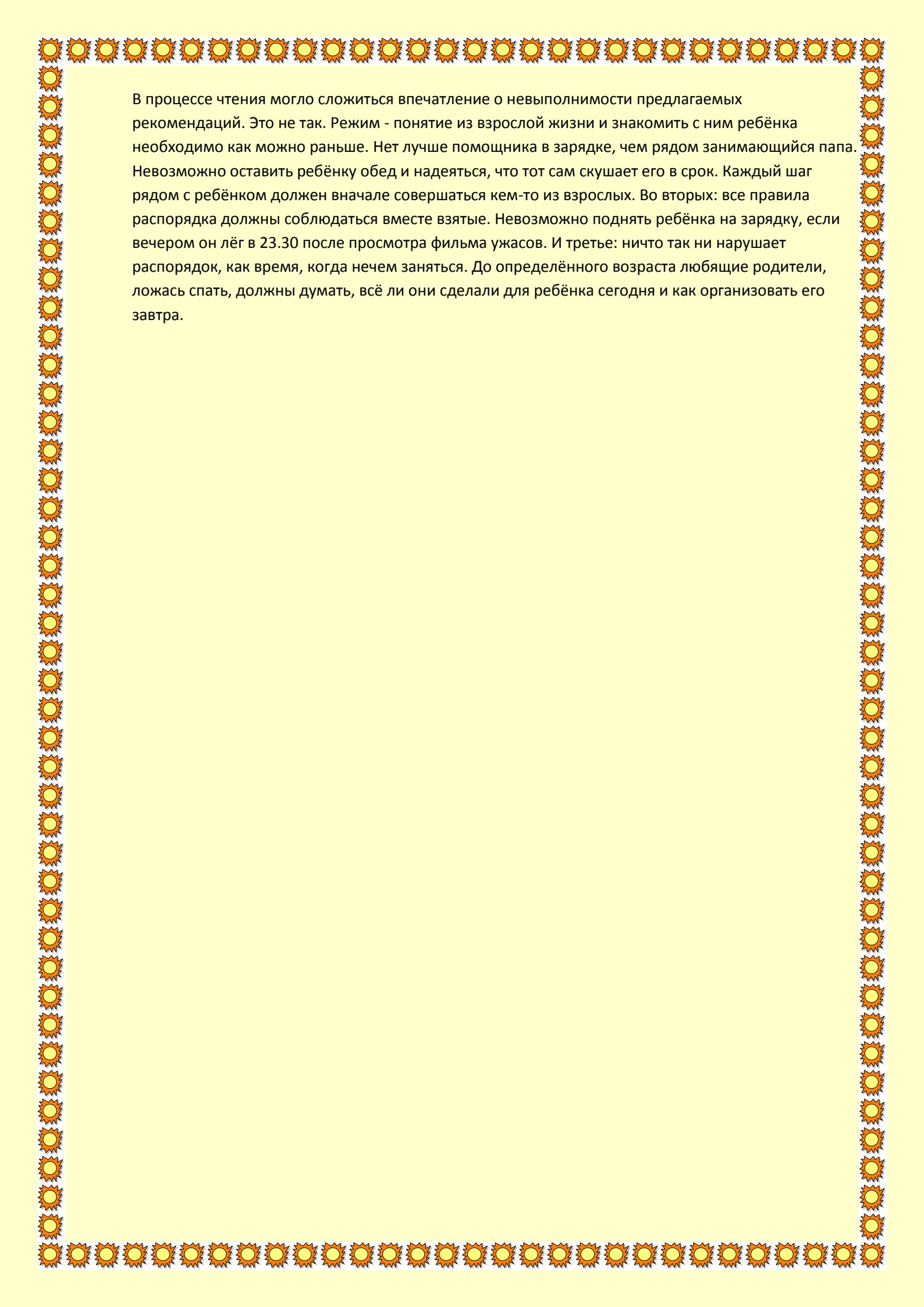
Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.). Длительность просмотра телепередач - не более 1,5 часов 2-3 раза в неделю. Без сомнения, допустимым исключением из правил может явиться ваше разрешение на просмотр интересного фильма, если данная уступка правильно понимается и оценивается достаточным прилежанием. В любом случае лучшим времяпрепровождением будет прогулка на свежем воздухе. Весьма полезны занятия в кружках по интересам. Ребенок может заниматься не более чем в двух кружках.

После ужина наступило время прогулки перед сном. Родители должны прививать ребенку навыки по самообслуживанию. Это касается как девочек, так и мальчиков. Как много впоследствии зависит от простых, казалось бы, вещей: умения готовить, убирать, стирать и т. д. Это время, когда вся семья дома за любимым делом обсуждает прошедший день. Ответственность ребёнка за вынос мусора, мытьё посуды и др., правильно понимаемая, станет важнейшим режимным моментом и поддержит психику ребёнка, как полноправного члена семьи.

Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Во время сна снижается деятельность физиологических систем организма, и только мозг, сохраняя активность, продолжает перерабатывать полученную в течение дня информацию. Гигиенически полноценным считается сон, имеющий достаточную для данного возраста продолжительность и глубину. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час. Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение. Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату. Полезен сон при открытой форточке, к чему ребенка следует приучать с лета. Наиболее здоровая температура воздуха жилой комнаты - 18°C. У значительной части детей имеет место недосыпание, связанное с ранним началом занятий в первую смену, поздним отходом ко сну (продолжительное время приготовления уроков, длительный просмотр телевизионных передач, поздний ужин). Систематическое недосыпание может привести к переутомлению и невротическим расстройствам. Непосредственно перед сном у ребёнка необходимо сформировать положительные эмоции поощрением или похвалой, чтением ребёнку книг.

Примерный режим дня школьника: Подъем 7.00. Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 7.00-7.30. Утренний завтрак 7.30-7.50. Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе 7.50-8.10. Занятия в школе 8.15-12.30. Горячий завтрак в школе около 11 ч. Дорога из школы или прогулка после занятий в школе 12.30-13.00. Обед 13.00-13.30. Послеобеденный отдых или сон 13.30-14.30. Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе 14.30-16.00. Полдник 16.00-16.15. Приготовление домашних заданий 16.15-17.30. Прогулки на свежем воздухе 17.30-19.00. Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.) 19.00-20.00. Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание) 20.00-20.30. Сон 20.30-7.00.



A decorative border of small, stylized sunflowers with yellow centers and orange petals, arranged in a repeating pattern around the perimeter of the page.

В процессе чтения могло сложиться впечатление о невыполнимости предлагаемых рекомендаций. Это не так. Режим - понятие из взрослой жизни и знакомить с ним ребёнка необходимо как можно раньше. Нет лучше помощника в зарядке, чем рядом занимающийся папа. Невозможно оставить ребёнку обед и надеяться, что тот сам скушает его в срок. Каждый шаг рядом с ребёнком должен вначале совершаться кем-то из взрослых. Во вторых: все правила распорядка должны соблюдаться вместе взятые. Невозможно поднять ребёнка на зарядку, если вечером он лёг в 23.30 после просмотра фильма ужасов. И третье: ничто так ни нарушает распорядок, как время, когда нечем заняться. До определённого возраста любящие родители, ложась спать, должны думать, всё ли они сделали для ребёнка сегодня и как организовать его завтра.