

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

Режим дня детей и подростков – порядок чередования различных видов деятельности и отдыха детей и подростков в течение суток. Правильная организация режима дня способствует нормальному росту и развитию организма детей, укрепляет их здоровье и в то же время прививает им полезные привычки, навыки, содействует укреплению их воли, выработки определённого ритма в деятельности. Режим дня строиться с учётом возрастных анатома – физиологических особенностей и состояния здоровья и предусматривает определённую продолжительность различных видов деятельности, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом отдых, регулярные приёмы пищи, достаточной по калорийности и содержанию питательных веществ, выполнение правил личной гигиены. Не правильное чередование различных видов деятельности, сокращение продолжительности сна, сокращение времени отдыха на свежем воздухе, нерациональное питание приводит к быстрой истощаемости нервной системы детей и подростков, способствуют нарастанию различных отклонений в состоянии их здоровья снижают работоспособность, что часто оказывается причиной неуспеваемости и низкой производительности в трудовой деятельности. За соблюдением режима дня у детей и подростков необходимо следить с раннего детства.

Утренние часы – наиболее высокой работоспособности организма, поэтому в режиме дня они отводиться на наиболее трудные виды деятельности. В послеобеденные часы продолжительность непрерывной умственной и физической деятельности уменьшается, а отдых увеличивается.

Начиная с 7 – летнего возраста основным видом деятельности становятся учебные занятия. Работа физиологов и гигиенистов показали, что учебные занятия в школе для учащихся 7 – 10 лет необходимо ограничить четырьмя, а для 11-15 лет – 4-5 уроками. В дни с меньшим количеством учащихся выполняют общественную работу, занимаются в кружках и спортивных секциях. Каждые 45 минут чередуются с отдыхом. Между учебными занятиями в школе и приготовлением уроков дома предусматривается 2-3 часовой перерыв, значительную часть которого учащиеся должны проводить на открытом воздухе. Организованный активный отдых способствует более быстрому восстановлению работоспособности. Ежедневная продолжительность пребывания на открытом воздухе, учитывая время на дорогу в школу и обратно домой должно быть не менее 3 ½ часов для детей 7 – 10 лет, 3 часов для 10-11 лет.

Время внеклассных и внешкольных мероприятий и свободных занятий должны соотносываться с количеством уроков и длительностью приготовления домашних заданий. В связи с этим в режиме дня на внеклассное и внешкольное и свободные занятия предусматривается: в возрасте 7-10 лет от 1 до 2 часов, а в возрасте 11-17 лет то 1-3 часов. У учащихся младшего возраста до 2 ½ часов и у учащихся старшего возраста около 2 часов выделяется на самообслуживание (утренний и вечерний туалет, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, поддержка чистоты одежды и обуви и т. д) и 4-5 кратный прием пищи. Последний прием пищи должен в режиме дня предусматриваться за 1- 1½ часа до сна. Глубокий ночной сон, продолжительность которого строго определена для каждого возраста, является главным фактором, обеспечивающим нормальную работу центральной нервной системы и всего организма в целом.

В каникулы и выходные дни основные элементы режима дня (длительность сна, и время приема пищи и т.д) должны оставаться такими же, как и в учебное время. Максимум время используется для пребывания на открытом воздухе, для посещения музеев, кино, детских клубов и т. д. правильно организовать режим дня в семье, родителям могут помочь учителя и воспитатели, врачи учебных учреждений, работники внешкольных детских учреждений.