

Режим дня школьника - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.

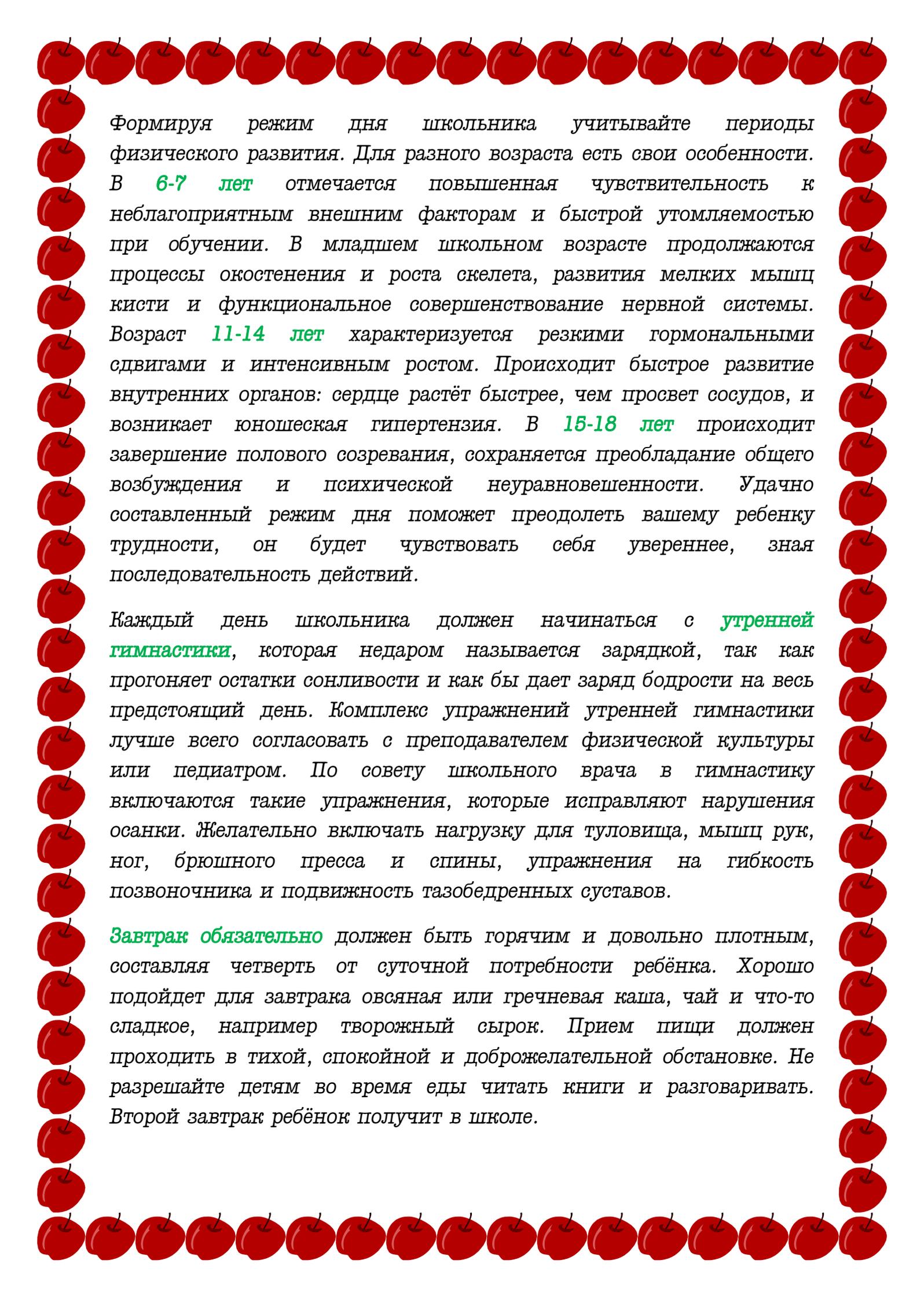
Режим – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексy и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояния в другое.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.



Формируя режим дня школьника учитывайте периоды физического развития. Для разного возраста есть свои особенности. 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. Удачно составленный режим дня поможет преодолеть вашему ребенку трудности, он будет чувствовать себя увереннее, зная последовательность действий.

Каждый день школьника должен начинаться с **утренней гимнастики**, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день. Комплекс упражнений утренней гимнастики лучше всего согласовать с преподавателем физической культуры или педиатром. По совету школьного врача в гимнастику включаются такие упражнения, которые исправляют нарушения осанки. Желательно включать нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребёнка. Хорошо подойдет для завтрака овсяная или гречневая каша, чай и что-то сладкое, например творожный сырок. 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.

Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. **Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа**, без чтения книг и просмотра телевизора. Хорошо если ребенок поспит.

Приготовление уроков лучше отложить до 15 - 16 часов дня, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации.

Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.). В это же время ребенок посещает различные секции: спорт, музыка, рисование, плавание. Не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе.

После ужина наступило время прогулки перед сном.

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. Оптимальным будет сон с 21.00 до 7.00. 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.

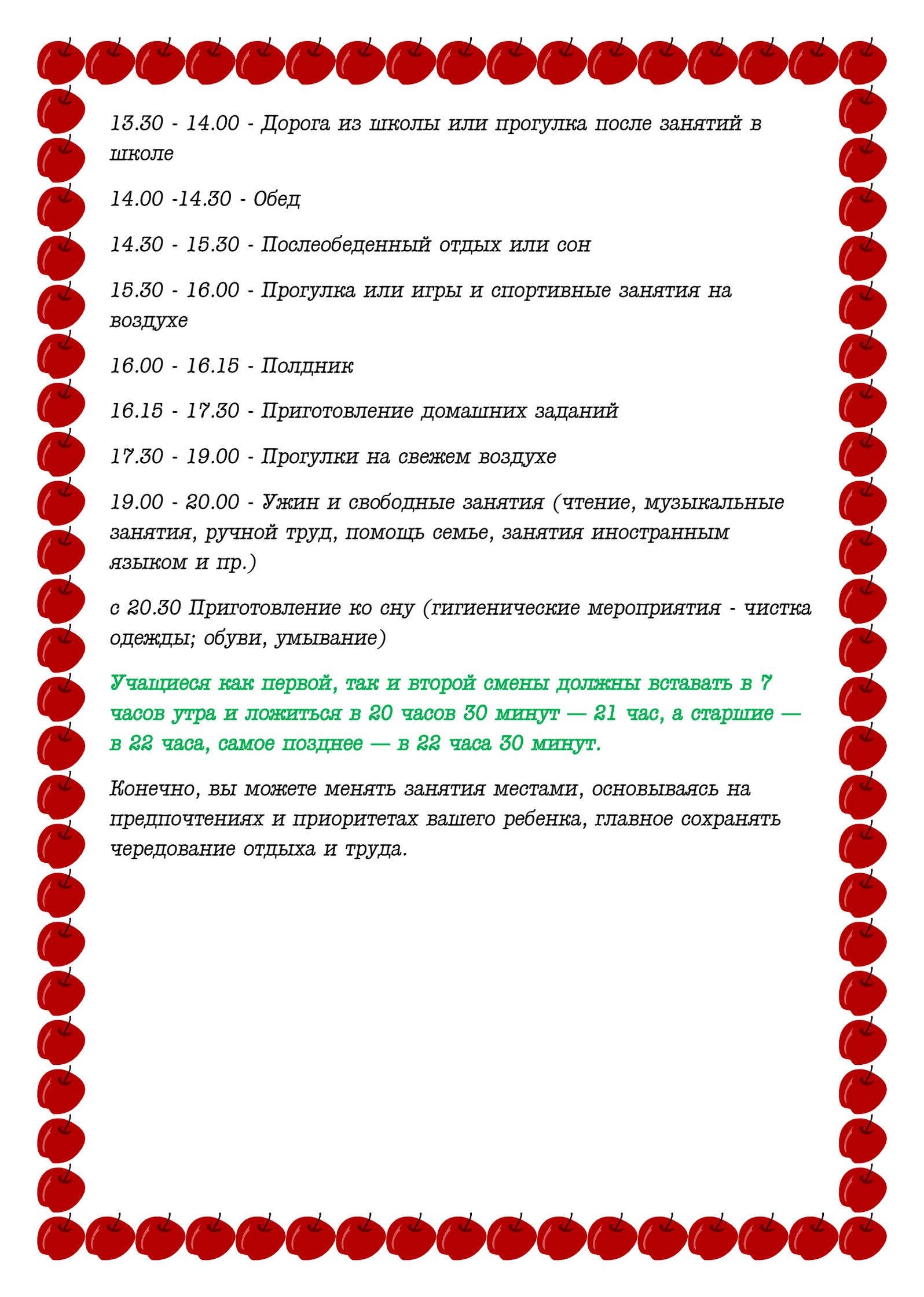
Режим дня школьника:

7.00 - Подъем: утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет

7.15 -7.30 - Утренний завтрак

7.40 - 8.10 - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе

8.30 – 13.05 - Занятия в школе



13.30 - 14.00 - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе

14.00 - 14.30 - Обед

14.30 - 15.30 - Послеобеденный отдых или сон

15.30 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе

16.00 - 16.15 - Полдник

16.15 - 17.30 - Приготовление домашних заданий

17.30 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе

19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)

с 20.30 Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание)

Учащиеся как первой, так и второй смены должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут — 21 час, а старшие — в 22 часа, самое позднее — в 22 часа 30 минут.

Конечно, вы можете менять занятия местами, основываясь на предпочтениях и приоритетах вашего ребенка, главное сохранять чередование отдыха и труда.