

Рекомендации

по организации режима дня школьника

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает школьнику привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу. Рационально организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течении всего дня. Основными элементами режима дня школьника являются:

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

Если вы заметили, что ваш ребёнок сильно устаёт, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, постарайтесь правильно организовать его.

Сон и бодрствование

Влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна.

Важность полноценного ночного сна в том, что в этот период происходит перевод информации из кратковременной памяти в долговременную, что является необходимым условием для осуществления учебной деятельности и психического развития. Систематическое недосыпание может вызвать у школьника истощение нервной системы, снижение работоспособности и ослабление защитных сил организма.

Потребность во сне зависит от возраста. Чем младше школьник, тем его нервная система менее вынослива к внешним раздражителям, тем скорее наступает утомление.

Примерные нормы ночного сна для школьников:

В 1-4 классе – 10-10,5 часов, в 5-7 классе – 10,5 часов, в 6-9 классе – 9-9,5 часов, в 10-11 классе – 8-9 часов. Кроме того, первоклассникам

рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.

Также, показано увеличивать обычную продолжительность сна школьников (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами или при иной другой напряжённой умственной деятельности.

Помните! У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках 30% ниже по сравнению с их сверстниками, с нормальной продолжительностью сна.

Для преодоления проблем с засыпанием ребёнку необходимо ложиться спать в одно и то же время. Глубокому сну препятствуют все внешние раздражители: громкие разговоры, яркий свет, музыка. Также, желательно ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.).

Школьник должен спать в отдельной кровати, соответствующей росту-возрастным особенностям, с непровисающей ровной поверхностью и невысокой подушкой, что дает возможность поддерживать мускулатуру в расслабленном состоянии в течение всего сна и обеспечивает отдых всего организма ребёнка. Комнату перед сном нужно хорошо проветривать. Выполнение этих условий обеспечивает полноценный отдых организма и полное восстановление сил учащегося к предстоящему дню.

Утром, после ночного сна, рекомендуется делать зарядку в течение 10–15 минут, это облегчит переход от сна к бодрствованию и позволит организму активно включиться в работу. Кроме того, гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, положительно влияют на нервную систему. Упражнения следует проводить в хорошо проветренной комнате, в теплое время года при открытом окне или на свежем воздухе. После зарядки проводятся водные и гигиенические процедуры.

Питание

Умственная работа, подвижная деятельность школьников сопровождаются значительным расходом энергии, которая должна своевременно пополняться за счет продуктов питания.

Правильно организованный режим питания основывается на соблюдении времени приёмов пищи и интервалов между ними. Приучайте ребёнка обязательно завтракать. Рекомендуется 4–5-разовое питание, когда промежутки между приёмами пищи не превышают 3,5–4 часов. При этом рацион должен быть сбалансированным по составу: содержать

необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов, минералов и соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим такие способы приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание и исключение продуктов с раздражающими свойствами. Принимать пищу ребёнок должен не спеша, в спокойной обстановке. Не менее важно, чтобы внешний вид и запах блюд, сервировка стола вызывали у него только положительные эмоции.

Рабочий стол и режим работы за компьютером

После школы приступать к домашнему заданию лучше через час два, т.к. необходим отдых для восстановления сил. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отводить полтора-два часа, средних классов – 2-3 часа, старших классов – 3-4 часа. Желательно чередовать письменные задания с устными.

Ребёнку необходимо организовать постоянное место для приготовления домашних заданий.

Стол, за которым занимается ребёнок, должен быть расположен так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок левша, то наоборот).

Очень важна правильная посадка ребёнка во время приготовления домашних заданий. Оптимальное соотношение высоты стола и стула таково: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке), ребёнок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула. Ноги ребёнка при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол как в тазобедренном, так и в коленном суставе. Стул должен иметь невысокую спинку. Голова и туловище должны находиться в прямом положении. Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30 см. Между грудной клеткой и краем стола должно быть расстояние, равное ладони ребёнка. Работая в таких условиях, ребёнок будет меньше уставать. Кроме того, правильно подобранная мебель один из главных факторов предупреждения нарушений осанки.

Соблюдение правильного режима работы на компьютере способствует снижению напряжения глаз и развития утомления. Непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать: в 1-5 классах – 15 минут, в 5-7 классах – 20 минут, 8-9 классах – 25 минут, 10-11-м классах – 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором. Домашние занятия с компьютером должны укладываться в те же временные рамки.

Школьный ранец

Очень важно (особенно в младших классах) правильно подобрать школьный ранец. Основные признаки «правильного» ранца – это широкие, регулируемые по длине ремни с амортизирующими прокладками и жёсткая недеформируемая спинка. Кроме того, ученические портфели и ранцы должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготавливаться из материалов контрастных цветов.

Вес ранца не должен превышать: для учащихся начальных классов – 700 г, а для учащихся средних и старших классов – 1000 г.

Что касается ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей вес их не должен превышать: для учащихся 1-2 классов – 1,5 кг, 3-4 классов – 2 кг, 5–6 классов – 2,5 кг, 7-8 классов – 3,5 кг, 9-11 классов – 4 кг.

В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один – для использования на уроках в общеобразовательной организации, второй – для приготовления домашних заданий.

Игры и прогулки

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Это наиболее эффективный вид отдыха, обусловленный повышенным насыщением крови кислородом и восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности. Прогулки желательно разделить на несколько частей: до приготовления уроков, после них и перед сном. Общая продолжительность активного отдыха на воздухе меняется по возрастным группам: в младшем школьном возрасте – 3-3,5 часа, в среднем – 2,5-3 часа, в старшем – 2-2,5 часа.

В выходные дни и на каникулах следует предусматривать дополнительное пребывание детей на свежем воздухе.

Уважаемые родители!!!

Грамотно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроении и самочувствии, способствует укреплению и улучшению состояния здоровья, а также повышению эффективности учебной и воспитательной деятельности.