

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

Режим дня ребенка — это прежде всего рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основная цель организации режима дня — обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Так, например, максимальный подъем работоспособности приходится на 11 — 13 часов. Второй подъем начинается в 16 и заканчивается в 18 часов, но он более низкой интенсивности и продолжительности. Дети легко привыкают к распорядку дня в школе, поэтому следует и дома составить такое же расписание, включающее чередование нагрузки и отдыха.

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 (досуг) по выбору ребенка.**

При организации режима родителям следует учитывать состояние здоровья своего чада и функциональные особенности его возраста.

В 6—7 лет у младших школьников отмечается повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам и быстрое утомление при обучении. В этом возрасте активно идут процессы окостенения и роста скелета, развития мелких мышц кисти и функциональное совершенствование нервной системы. Переходный возраст (11 — 14 лет) характеризуется резкими гормональными сдвигами и интенсивным ростом. Происходит быстрое развитие внутренних органов: сердце растет быстрее, чем просвет сосудов, вызывая юношескую гипертензию. В 15—18 лет происходит завершение полового созревания, при этом сохраняется состояние общего возбуждения и психической неуравновешенности.

Двигательный режим

Начинать день в любом возрасте необходимо с утренней зарядки, которая облегчит переход от сна к бодрствованию и поможет организму активно включиться в работу. Желательно включить нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в хорошо проветренной комнате и в определенной последовательности: вначале разминка — плавные потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, потом для туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают «заминку» — успокаивающее дыхание. Продолжительность зарядки в зависимости от возраста — от 10 до 30 минут. Постепенно усложняйте упражнения и ускоряйте темп движений. Комплекс упражнений желательно менять каждые 7—10 дней. И помните: нет лучшего стимула к зарядке, чем занимающиеся рядом родители.



Помимо зарядки полезны игры на свежем воздухе.

В игре совершенствуются двигательные навыки ребенка, повышается его эмоциональный тонус, кроме того, подвижные игры дают хороший оздоровительный эффект. Обратите особое внимание на плавание, лыжный спорт, велоспорт и другие секции в зависимости от склонностей ребенка. Хорошо дисциплинируют командные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Не забывайте об уроках танцев.

Не игнорируйте и занятия лечебной физкультурой в школе, если доктор считает их необходимыми.

Особенно важна для ребенка прогулка вечером перед сном. Доказано, что оптимальный двигательный режим включает 3—4 ежедневных прогулки общей длительностью 2,5—3,5 часа, причем чем младше ребенок, тем больше времени он должен проводить на улице. Наказание ребенка лишением прогулки недопустимо!

Водные процедуры

После утренней зарядки ребенка ждут водные процедуры. Детям школьного возраста после каждой физической нагрузки надо принимать комфортный душ, удаляющий из организма шлаки, улучшающий питание кожи и обмен веществ. Постепенно температуру снижают с 30° в начале до 15—20° в конце. Это хорошая закаливающая процедура. Возможен и контрастный душ: чередование теплого 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 ребенка в водных процедурах.



Питание

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным (каши, творог), составляя четверть от суточной потребности ребенка. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке.

Не разрешайте детям во время еды читать книги и разговаривать. Второй завтрак, который ребенок получает в школе, должен составлять 10—15% суточной калорийности. Обед (соответственно, 40%) проходит в 13—14 часов. Ужин (20—25%) — не позднее 19.30, должен быть легче завтрака. Предпочтительны каши, кефир, а также овощи и фрукты. Для детей 7—10 лет суточный рацион должен содержать 2300 ккал. Следование режиму питания обеспечит достаточное разнообразие блюд и отсутствие перекусов.



Отдых

Вернувшись из школы, ребенок обязательно должен отдохнуть 1 — 1,5 часа (без чтения книг и просмотра телевизора!). Слабые и часто болеющие дети могут поспать. Готовить уроки лучше всего в 15—16 часов.

Подготовка уроков

Для занятий у ребенка должно быть свое рабочее место. Важно, чтобы мебель соответствовала росту ребенка.



Стул следует задвигать под стол на 4—8 см, для книг нужна подставка с углом наклона в 35°. 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 восстановление полученных на уроках сведений. Если школьник занимается во вторую смену, он должен готовить домашние задания через 30 мин после завтрака. Делать уроки вечером не следует —

дневная нагрузка значительно снижает работоспособность.

Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжелых 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 регулярно проводить 15-минутные перерывы с физкультминуткой под музыку.

Досуг

Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телепередач и др.) Длительность просмотра телепередач — не более 1,5 часов 2—3 раза в неделю. В виде исключения можно разрешить просмотр интересного фильма, если эта уступка будет правильно понята и дополнена достаточным прилежанием. Весьма полезны кружковые занятия, но без перегрузки ребенок может заниматься не более чем в двух кружках сразу.

Родители должны прививать детям навыки по самообслуживанию: умение готовить, убирать, стирать и т.д. Осознанная ответственность ребенка за вынос мусора, мытье посуды станет важнейшим режимным моментом и поддерживает психику ребенка как полноправного члена семьи.

Сон

Во время сна снижается деятельность физиологических систем организма, и только мозг, сохраняя активность, продолжает перерабатывать полученную в течение дня информацию.

Школьник должен спать не менее 9—10,5 часов.

Многие дети недосыпают из-за раннего начала занятий в первую смену, позднего отхода ко сну. Систематическое недосыпание может привести к переутомлению и невротическим расстройствам. Непосредственно перед сном у ребенка необходимо сформировать положительные эмоции поощрением, похвалой или чтением ему книг.

Обязательно следует умыться, почистить зубы, принять душ и хорошо проветрить комнату. Полезен сон при открытой форточке, к чему ребенка следует приучать с лета. Наиболее здоровая температура воздуха жилой комнаты — 18 °С.

Внимание, три важные вещи. Во-первых, каждый пункт режима дня в начале должны контролировать взрослые. Если просто оставить ребенку обед, вряд ли он будет питаться по часам. **Во-вторых, должны соблюдаться ВСЕ правила распорядка.** Невозможно поднять ребенка на зарядку, если вечером он лег в 23.30 после просмотра фильма ужасов. **И, в-третьих, ничто так не нарушает распорядок, как безделье.** До определенного возраста любящие родители, ложась спать, должны думать, все ли они сделали для ребенка сегодня и как организовать его день завтра.



Примерный режим дня школьника младших классов

- Подъем: 7.00.
- Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет: 7.00—7.30.
- Завтрак: 7.30—7.50.
- Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе: 7.50—8.20.
- Занятия в школе: 8.30—12.30.
- Горячий завтрак в школе: 11. 00.
- 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, помощь семье и т.д.): 19.00—20.00.
- Приготовление ко сну: 20.00—20.30.
- Сон: 20.30-7.00.

