



Снова наступил новый учебный год, и для правильной организации учебного процесса очень важно наладить режим дня школьника.

Что в себя включает режим дня в целом?

Режим дня — это то, из чего складывается день ребенка (школьника): грамотное распределение периодов сна, бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, учебного процесса, иных видов деятельности и досуга детей и подростков в период учебы.

Все перечисленное в совокупности содействуют нормальному физическому и нервно-психическому развитию растущего организма. Режим дисциплинирует ребенка, помогает быть собранным.

Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение всего дня, как в школе, так и дома.

Большое значение для сохранения здоровья школьника имеет правильно организованный сон, его качество и количество. Человеку в любом возрасте необходимо удовлетворять физиологическую потребность во сне, а в детском возрасте особенно. После длительных летних каникул важно приучить детей ложиться и вставать всегда в одно и то же время.

За 2-3 часа до сна ограничивать различного рода эмоциональные нагрузки – просмотры фильмов, телепередач, шумные игры, игры в компьютере, минимизировать время использования гаджетов и прочее.

Рекомендуются вечерние прогулки на свежем воздухе перед сном, прием душа, ванн, чтение художественной литературы, последнее, в свою очередь, имеет немаловажное гигиеническое значение, так как оно переключает учащихся от напряжённой умственной работы на уроках и оказывает, как свидетельствуют наблюдения врачей и педагогов, благоприятное воздействие на нервную систему.

Важно так же перед сном проветривать комнату (помещение). Средняя продолжительность сна для учащихся 1-4 классов должна составлять 10-10,5 часов, 5-9 классов - 9-10 часов, 10-11 классов – 8-9 часов.

На время экзаменов, перед контрольными работами и при любой напряжённой

умственной деятельности рекомендуется увеличивать обычную продолжительность сна хотя бы на 1 час.

Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов. У детей при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии.

День школьника должен начинаться с утренней гимнастики и водных процедур. Утренняя гимнастика, продолжительностью в 10-15 минут, снимает сонливость и «заряжает» организм бодростью и энергией на весь день.

Ребенка обязательно нужно приучать завтракать. Завтрак – это залог здоровья и хорошего настроения. В целом, правильно организованное, разумное питание – залог нормального роста и развития ребенка. Режим питания детей должен быть максимально разнообразным, полезным, богатым белками, микроэлементами и витаминами.

Важно правильно организовать режим дня школьника после школы. Приступать к выполнению домашнего задания рекомендуется через 1-2 часа после школы, так как необходимо время на отдых для восстановления сил. Желательно это время проводить на свежем воздухе.

Для эффективности выполнения домашних уроков, рекомендуется начинать с выполнения письменных заданий и чередовать их с устными. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отводить 1,5-2 часа, средних классов - 2-3 часа, старших классов 3-4 часа.

В последнее время дети предпочитают свободное время проводить с гаджетами (телефоны, планшеты и прочее). Поэтому очень важно ограничивать, минимизировать время, которое ребенок уделяет современным техническим средствам, потому как использование гаджетов вызывает зависимость, нарушение сна, перевозбуждение и влияние на психику, проблемы физического здоровья, состояние психологической и физиологической гипервозбудженности перед сном.

Можно уделять время для просмотра телевизионных передач и работе (игре) на компьютере, но при этом рекомендуется соблюдать гигиенические правила: смотреть телевизор или играть на компьютере не чаще 4-5 раз в неделю (время непрерывного нахождения у экрана - не более 30-60 минут).

В выходные дни и в период каникул режим дня школьника должен отличаться от обычного.

Больше времени должно отводиться для пребывания на свежем воздухе, прогулкам, для посещения кино, театров, музеев, а также физическому труду на воздухе, в саду, огороде.

Правильно организованный режим дня учащихся в выходные дни и каникулы является основой полноценного отдыха и способствует полному восстановлению работоспособности детского организма перед началом новой учебной недели (учебной четверти).

Грамотно организованный режим дня школьника будет благоприятно сказываться на его самочувствии, здоровье, настроении и успеваемости.

По вопросам, касающимся организации режима дня, жители Красноярского края могут обращаться по телефонам горячей линии единого Консультационного Центра Роспотребнадзора: 8 800 555 49 43, который работает в круглосуточном режиме (звонок по России бесплатный); Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю 8 (391) 226-89-50 и его территориальных отделов с 10.00 час. до 12.00 час. и с 13.00 час. до 16.00 час, где специалисты ответят на все интересующие вопросы. Письменное заявление можно направить в Управление

Роспотребнадзора по Красноярскому краю по адресу 660049, г. Красноярск, ул. Каратанова, 21.

Оставить обращение можно на Интернет-сайте Управления в разделе «Прием обращений граждан, общественных объединений и других юридических лиц

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ

РЕЖИМ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА?

СОН

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ СНА:

- Ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время
- Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и телепередач)
- Сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение
- Полезно хорошо проветрить помещение перед сном

НОРМЫ СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

1–4 классы



10–10,5 часов

5–7 классы



10,5 часов

6–9 класс



9–9,5 часов

10–11 классы



8–9 часов

Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов

РАБОЧЕЕ МЕСТО

♦ Дневной или искусственный свет на рабочий стол должен падать слева (если ребенок – левша, то справа)

♦ Идеальное расстояние от книги до глаз ребёнка – 40–45 сантиметров, при этом саму книгу следует держать в наклонном положении



♦ Спина прямая

♦ Стул должен иметь невысокую спинку

♦ Ноги ребёнка должны быть согнуты под углом в 90° как в тазобедренном, так и в коленном суставе

♦ Ступни должны касаться пола

