

Режим дня школьника

Одним из первых шагов для сохранения здоровья ребёнка можно считать – режим дня школьника.

Для начала, что такое режим дня для школьника. Это наиболее рациональное распределения времени суток, на периоды работы, сна и отдыха. Строится режим дня не только школьника, но и любого человека, на основе биологических ритмов человеческого организма. Пример: повышенная работоспособность отмечается в период с 11 утра до 13 часов дня, второй период повышенной работоспособности, хотя он и менее интенсивен и продолжителен отмечается в период с 16 до 18 часов вечера. Хорошо то, что дети достаточно легко и быстро привыкают к школьному распорядку, а значит и дома необходимо выстроить такой же режим дня, как и в школе.

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 рефлексы 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.

Чтобы детский организм развивался правильно немаловажно уделить внимание режиму дня школьника. Прежде всего необходимо организовать очередность различных видов деятельности и свободного времени. От распорядка дня зависит не только настроение ребенка, но и здоровье в целом. При хроническом переутомлении, тормозится рост и развитие ребенка, ухудшается состояние здоровья школьника. При соблюдении режима ребенок становится физически активней, проходит успешнее обучение в школе. Полноценный сон даёт возможность легче воспринимать информацию на уроках, повышается работоспособность. Важно правильно организовать выполнение школьником домашних заданий. Благоприятное время для приготовления уроков — 15-16 часов. Для восстановления работоспособности через каждые 30 минут необходим перерыв.

Рекомендуется готовить уроки с легких заданий и переходить к наиболее трудным. Первоклассникам зачастую не хватает двигательной и физической нагрузки, что приводит к утомляемости. Поэтому в распорядке дня у школьника обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и

физические разминки во время выполнения домашних заданий. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отвести 1,5—2 часа, школьникам 4-7 классов 2—3 часа, старших классов 3—4 часа. Младшим школьникам настоятельно рекомендуется ограничить просмотр телевизора до 45 минут в день. Телевизор желательно смотреть сидя, на расстоянии от 2 до 5 м от экрана. Нежелательно выполнять домашние занятия перед сном. Вечерние часы обязательно должны быть свободными и посвящены отдыху. При соблюдении режима дня центральная нервная система вырабатывает полезные привычки, которые значительно облегчают переход от одного вида деятельности к другому. Вот, почему необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приема пищи, выполнения домашних заданий.

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.

Запомните, что распорядок дня школьника, которого придерживались всего 10 лет назад, практически неприемлем для современного ученика. Сегодня школьники испытывают намного большие нагрузки: новые предметы, более интенсивные способы обучения, олимпиады, внеклассные занятия и т.д. Поэтому современному школьнику требуется и современный правильный режим дня.

Основы правильного распорядка и режима дня для школьника

Наиболее важными основами распорядка дня школьника являются занятия в школе и дома, активный отдых, который максимально возможное время должен проходить на свежем воздухе, правильный и полноценный режим здорового питания, свободное личное время, в которое ребёнок будет

заниматься тем, что ему нравится, здоровый и полноценный сон. Запомните, что при чётком соблюдении строгого распорядка дня школьником у него быстро выработаются привычки и вскоре он сам начнёт его соблюдать без всяких напоминаний, что серьёзно повысит его работоспособность. Но, как мы помним, ребёнок это всегда яркая индивидуальность, поэтому режим дня необходимо составлять для школьника исходя из его личных и возрастных особенностей.

Каким должен быть распорядок дня школьника

Зарядка

С чего же должен начинаться день для школьника? С зарядки. Да, многим родителям кажется, что зарядка их ребёнка абсолютно не нужна, так как он уже посещает после школы одну из спортивных секций. Но, обратите своё внимание на само название процедуру – зарядка, то есть действие, которое зарядит Вашего ребёнка энергией на целый день и поможет подготовить организм к нагрузкам предстоящего дня, к учёбе в школе. Так, что зарядка обязательно должна присутствовать в правильном режиме дня школьника, причём именно с утра. Для утренней физ. зарядки старайтесь выбирать упражнения, которые бы задействовали все группы мышц, но помните, что мышцы брюшного пресса, мышц тела, рук и ног – обязательно нуждаются в нагрузке. Также обязательны упражнения на гибкость. Следите за тем, чтобы ребёнок делал упражнения в строгой последовательности: сначала простые потягивания, затем упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после этого упражнения для туловища и ног. Желательно зарядку закончить бегом и прыжками. Также помните о том, что для разного возраста, зарядка должна быть разной продолжительности – от 10 минут до 30 минут. Также с возрастом необходимо увеличивать постепенно сложность упражнений и скорость их выполнения. Также очень важно, чтобы во время физических занятий был приток свежего воздуха в помещение (в идеале зарядка выполняется на свежем воздухе, на улице).

Утренние процедуры

Следующим пунктом в режиме дня школьника должны быть водные гигиенические процедуры. Для детей школьного возраста очень важно принять после физических упражнений душ. Также душ с утра хорош тем, что он быстро избавит школьника от сонливости и подготовит к сложностям предстоящего дня. Постепенно температуру воды при приёме душа необходимо снизить с 30 до 20 градусов. Так, что душ в режиме дня школьников имеет значение не только, как гигиеническая процедура и быстрое избавление ребёнка школьного возраста от сонливости, но и как хорошее закаливающее средство. Также, со временем можно перейти к контрастному душу. Если утренний душ в распорядке дня школьника ну

никак не помещается, то необходимо, хотя бы умывание холодной водой, которое тоже очень неплохо прогоняет сонливость. Раз уж мы начали говорить о водных процедурах, то здесь же скажем, что школьник обязательно должен два или три раза в неделю посещать бассейн. Про то, что школьник, как и любой другой человек должен чистить зубы и совершать другие гигиенические процедуры мы и говорить не будем.

Завтрак

Не смотря на то, что многие дети в школьном возрасте очень неохотно кушают с утра, а то и вовсе отказываются от завтрака, исключать его из режима дня нельзя ни в коем случае. Более того, завтрак должен быть горячим и достаточно плотным. Помните, что завтрак должен обеспечивать в режиме питания четверть от потребностей школьника в еде за день. Также важно, чтобы завтрак проходил в спокойной (без: давай быстрее, почему так медленно ешь и т.д.), тихой (никакого телевизора) и доброжелательной обстановке. Также не стоит разрешать детям школьного возраста читать за приёмом пищи книги или разговаривать, это также важно, как и соблюдение режима питания школьника на протяжении дня. Всего для ребёнка-ученика суточная калорийность должна составлять 2300 ккал. Для того, чтобы привить ребёнку привычку к правильному режиму питания, необходимо, чтобы приём пищи дома был семейным. Также стоит разнообразить питание ребёнка школьного возраста достаточным количеством блюд (но без фанатизма). Также правильный режим приёма пищи ребёнком школьного возраста в течение дня поможет обеспечить отсутствие различного рода перекусов.

Идём в школу

Путь до школы должен сочетаться с непродолжительной утренней прогулкой. Если школа находится недалеко, то можно весь путь до неё проделать пешком. Если же ребёнка возят в школу на машине, то можно останавливаться недалеко от неё, минут за 1015 прогулочного шага, и уже до самой школы идти пешком. В любом случае, пусть даже и совсем непродолжительная, но в режиме дня для школьника утренняя прогулка быть просто обязана. Естественно, совершать сегодня запланированную утреннюю прогулку или нет, необходимо решать, принимая во внимание и погодные условия. Прогулка под дождём ещё ни одному школьнику здоровья не добавила, так, что в этом случае этот пункт режима дня стоит нарушить.

Занятия в школе

Здесь писать особо нечего, так как всю первую половину дня ребёнок проведёт в школе. Стоит только отметить, что в режиме питания школьника на день обязательно должен быть предусмотрен второй завтрак, который

ученик должен получить в школе. Также обратим Ваше внимание на то, что даже если Вы не очень то доверяете школьной столовой и Вам кажется, что те бутерброды, которые Вы приготовили ребёнку на второй завтрак в соответствии с режимом питания для школьника на день, намного вкуснее и полезнее, чем стряпня школьной столовой, ребёнку на второй завтрак очень необходима именно горячая еда. Поэтому, мы понимаем, что Вы всегда готовите лучше, но в данном случае стоит отдать предпочтение горячей еде в школьной столовой и не приучать ребёнка к перекусам бутербродами и фруктами всухомятку. Мы уже говорили о том, что в режиме питания для школьника на день нет места перекусам вовсе. Второй завтрак должен обеспечить 10-15% потребностей ккал ребёнка школьного возраста.

Дорога домой

Её, как и утреннюю дорогу в школу обязательно необходимо совместить с лёгкой прогулкой. Дневная прогулка должна быть включена в распорядок дня каждого школьника. Поэтому, если ваш ребёнок остаётся в школе в группе продлённого дня, то убедитесь, что в план группы обязательно входит дневная прогулка.

Обед в распорядке дня для школьника

Обед должен приходиться в распорядке дня примерно на 13.00 и заканчиваться в 13.30. Помните, что обед в режиме питания ребёнка школьного возраста и в целом в его режиме дня занимает, едва ли не центральное место. В обед ребёнок должен получить 40% своей суточной нормы ккал. Как и при любом приёме пищи ребёнком обед должен проходить с спокойной, тихой и благожелательной обстановке. Также нельзя позволять детям читать или болтать во время приёма пищи. Лучше всего, если за обедом, как и за ужином, будет собираться вся семья. Превратив приёмы пищи в семейное действо, будет намного легче приучить ребёнка придерживаться режима питания и заставить школьника придерживаться распорядка дня в целом.

Послеобеденный сон

Кто бы ни говорил, что современным детям послеобеденный отдых не нужен, что уложить их спать практически нереально, что современные школьники намного активнее своих родителей в этом возрасте, что режим дня современного школьника вообще не должен предусматривать послеобеденный отдых и так далее – НЕ СЛУШАЙТЕ. Послеобеденный отдых в распорядке дня школьника должен быть обязательно. Да, современного ребёнка школьного возраста уложить спать днём после обеда проблематично, а порой и действительно невозможно, но, даже если послеобеденный сон в распорядке дня юного школьника представляется

нереальным, то просто отдых должен быть обязательно. Пусть ребёнок не спит, а просто отдыхает – этого вполне достаточно. Но, никакого телевизора или компьютера, иначе это уже совсем не отдых. Можно иногда, повторяем, только иногда закрыть глаза на то, что ребёнок после обеда проводит время с книгой. Но, лучше если он обойдётся без всего этого вообще. В режиме дня для послеобеденного отдыха для школьника необходимо выделить один час.

Время для активных игр на свежем воздухе

После того, как ребёнок вернулся со школы, пообедал и немного отдохнул после обеда, настаёт время для подвижных игр. Желательно, чтобы такие игры были действительно подвижными и проходили на свежем воздухе. Если дело происходит зимой, то игры на улице всё равно необходимо, хотя и должно быть пребывание на улице сокращено по сравнению с летними месяцами. Здесь распорядок дня для школьника придётся корректировать самостоятельно в зависимости от времени года.

Полдник

Сейчас многие родители забывают не только включить полдник в режим питания, но и вообще забывают о нём. А между тем совершенно напрасно, так как полдник просто необходим ребёнку не только младшего возраста, но и школьнику. Поэтому место в распорядке дня школьника для полдника должно обязательно отыскаться, причём место это с 16.00 до 16.15. Полдник необходим, перед тем как ребёнок сядет готовить домашнее задание.

Готовим домашние задания

С 16.00 до 18.00 в биологическом режиме организма наступает второй оптимальный период времени для приготовления домашнего состояния. Первый период, более интенсивный, наступает в первой половине дня, а второй во второй половине менее интенсивный, но всё же период повышенной работоспособности. Поэтому с 16.30 до 17.30 маленький ученик должен делать уроки, так как это очень благоприятное для этого время. Составляя режим дня школьника, обязательно учитывайте биологические циклы человеческого организма.

Вечерний отдых

После того, как ребёнок сделал все домашние задания, перед ужином ему очень полезна будет небольшая прогулка на свежем воздухе. Такая прогулка не только поможет нагулять аппетит, но и ребёнок немного устанет, а значит, будет крепче спать и быстрее засыпать. Можно прогулку заменить

спокойными играми или занятиями на усмотрение ребёнка дома. Проводится с 17.30 до 19.00.

Ужин

За ужином, даже если за завтраком или обедом этого не позволяли обстоятельства, обязательно должна собираться вся семья. Это очень желательно для того, чтобы ребёнок воспринимал приёмы пищи, как некое семейное действие. В этом случае школьнику намного легче привыкнуть к режиму правильного питания на протяжении дня. Ужин должен быть немного легче, чем завтрак и за ним ребёнок школьного возраста должен получить порядка 20 – 25% потребностей ребёнка школьного возраста ккал в день. Ужин должен быть не позже 19.00.

Перед сном

После того, как в соответствии с режимом дня прошёл ужин, должно наступить время для спокойных занятий дома по выбору самого ребёнка. Это может быть и чтение книги, и всё, что угодно. Всего отведите на это 30 минут, вполне достаточно.

Готовимся ко сну

С 20.00 до 20.30 ребёнок должен подготовиться ко сну. Что сюда входит: гигиенические процедуры, подготовка одежды и школьных принадлежностей на следующий день и т.д. На это в режиме дня отводится всего пол часа, но и этого вполне достаточно.

Сон

Это один из важнейших факторов, который влияет на работоспособность ребёнка школьного возраста. Во время сна снижается уровень активности всех физиологических процессов, только мозг продолжает работать, переваривая и раскладывая по полочкам всю информацию, полученную за день. Именно поэтому сон так важен для ребёнка школьного возраста – он является логическим завершением достаточно трудного дня. Сон должен быть достаточной глубины и продолжительности. Современный школьник, который в течение дня получает достаточно большие нагрузки, должен спать не менее 9-10 часов, именно этим объясняется столь ранний по меркам взрослых отход ребёнка школьного возраста ко сну. Для того, чтобы по утрам школьник легко просыпался, а по вечерам легко засыпал, необходимо чтобы он привык становиться и ложиться в одно и то же время. Вот для этого нужен распорядок дня для школьника, вот поэтому так важно не нарушать режим ни днём, ни вечером. Следите за тем, чтобы даже в зимнее время, комната ребёнка перед сном была хорошо проветрена (в зимнее время это

просто необходимо сделать заблаговременно). Нормальной температурой комнаты, которая обеспечит глубокий и здоровый сон школьника после трудного дня - являются 18°C. Следите за тем, чтобы ребёнок не засиживался допоздна, так как у очень многих детей школьного возраста из-за неправильного режима дня наблюдается хроническое недосыпание, которое может привести к переутомлению и невротическим расстройствам. Очень желательно, чтобы перед сном у ребёнка сформировались положительные эмоции – похвалите его за успехи прошедшего дня, почитайте ему книгу.



Примерный режим дня школьника:

- 7.00 – подъём
- 7.00 – 7.30 – зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет
- 7.30 – 7.50 – горячий завтрак
- 7.50 – 8.20 – дорога в школу или прогулка
- 8.30 – 12.30 – занятия в школе (в 11ч горячий завтрак)
- 12.30 – 13.00 – дорога из школы или прогулка
- 13.00 – 13.30 – обед
- 13.30 – 16.00 – послеобеденный отдых (сон, игры на свежем воздухе)
- 16.00 – 16.15 – полдник
- 16.15 – 17.30 – приготовление домашнего задания
- 17.30 – 19.00 – прогулки на свежем воздухе
- 19.00 – 20.00 - ужин и свободные занятия
- 20.00 – 20.30 – приготовление ко сну (гигиенические мероприятия)
- 20.30 – 7.00 - сон