

Режим дня школьника.

Начинается новый 2024 – 2025 учебный год. Для того, чтобы школьнику было легче адаптироваться к учебному процессу, очень важно правильно организовать его режим дня. Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Правильно организованный режим дня создает ровное, бодрое настроение, интерес к учебной и творческой деятельности, играм. Рационально организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость, сохранить трудоспособность ребёнка в течение всего дня, не допустить переутомление.

Важные условия в режиме дня школьника:

- Отрегулировать режим сна. Очень важно, чтобы ребенок ложился спать в одно и то же время. Согласно гигиенических норм учащиеся 6 -7 лет должны спать - 11 часов, 8-10 лет – 10,0 часов, 11-14 лет – 9,0 часов, 15 лет и старше- 8,5 часов. Продолжительность дневного сна, не менее для детей 6-7 лет – 2,5 часа, старше 7 лет – 1,5 часа. Утренний подъем не ранее 7 часов утра. Утром, после ночного сна, рекомендуется делать зарядку в течение 10 – 15 минут, это облегчит переход от сна к бодрствованию и позволит организму ребенка 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 гигиенические процедуры.

- Наладить режим питания. Рацион школьника должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Ученикам рекомендуется есть 4–5 раз в день, при этом желательно садиться за стол в одно и то же время. Завтрак должен быть калорийным и обязательно горячим. Завтрак должен обеспечивать в режиме питания четверть от потребностей школьника в еде за день. В режиме питания школьника обязательно должен быть предусмотрен второй завтрак, который ученик должен получить в школе. На обед школьника нужно накормить супом, овощным и мясным блюдом. Перерывы между приемами пищи у школьников не должны превышать 3,5–4 часов.

- Организовать рабочее место ребенка, ведь основная деятельность детей школьного возраста – обучение. Стол должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребенок — левша, то наоборот). Оптимальное соотношение высоты стола и стула можно проверить так: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на

уроке), ребенок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза. Ноги ребенка при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол как в тазобедренном, так и в коленном суставе. Два раза в год нужно проверять, подходят ли рабочий стол и стул ребенку по росту.

- Оптимальный период приготовления домашнего задания с 16.00 до 18.00, в биологическом режиме организма этот период является оптимальным для приготовления домашнего задания. Не рекомендуется выполнять домашние задания сразу после возвращения из школы. Перерыв между школьными занятиями и домашними должен составлять не меньше двух с половиной часов, причем большая часть времени должна отводиться на прогулки и игры на воздухе. Учащиеся первой смены подготовку домашних заданий должны начинать не ранее 16 часов, а режим дня школьника второй смены предусматривает начало выполнения домашних заданий с 8 – 8.30 утра. Согласно гигиенических норм продолжительность выполнения домашних заданий не более: для учащихся 1 классов – 1,0 часа, 2-3 классов – 1,5 часа, 4-5 классов – 2,0 часа, 6-8 классов – 2,5 часа, 9-11 классов – 3,5 часа. После их выполнения рекомендуется прогулка на воздухе. Рекомендуемая продолжительность прогулок на свежем воздухе, не менее для детей до 7 лет – 3 часа в день, старше 7 лет – 2,0 часа в день.

- Ограничить время использования электронных средств обучения (компьютеры, ноутбуки, планшеты). Непрерывная продолжительность их использования для детей 6-7 лет – 15 минут, 12-классы – 20 минут, 3-4 классы – 25 минут, 5-9 классы – 30 минут, 10-11 классы – 35 минут. Не следует забывать о гимнастике для глаз.

- Свободное время используется по интересам. В это время дети читают художественную литературу, рисуют, конструируют, вышивают, смотрят телевизионные передачи, общаются с друзьями. Следует регламентировать по длительности и интенсивности, особенно такие, как игра на планшете, компьютере, просмотр телепередач. Школьники также в обязательном порядке должны привлекаться к посильному домашнему труду.

- Завершается режим дня школьника вечерними гигиеническими процедурами. В этот период ученик также должен привести в надлежащий вид свою обувь и форму.

Правильный режим дня — залог крепкого здоровья и хорошей учебы ребенка.

Врач Альметьевского филиала ФБУЗ

«Центра гигиены и эпидемиологии» в РТ (Татарстан)» Р.Х.Мухамадеева