

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ



Режим для школьника важен потому, что он создает прочные рефлексы, воспитывает полезные устойчивые привычки.

Ребенок приучается вставать и ложиться спать в одно и то же время. Это помогает ему быстрее заснуть, крепче спать и утром встать бодрым.

Если школьник будет питаться регулярно, в одно и то же время получать завтрак, обед, полдник и ужин, то он будет есть с аппетитом, а это способствует лучшему усвоению пищи.

Рациональный режим дня создает здоровый динамический стереотип поведения, укрепляет нервную систему ученика.



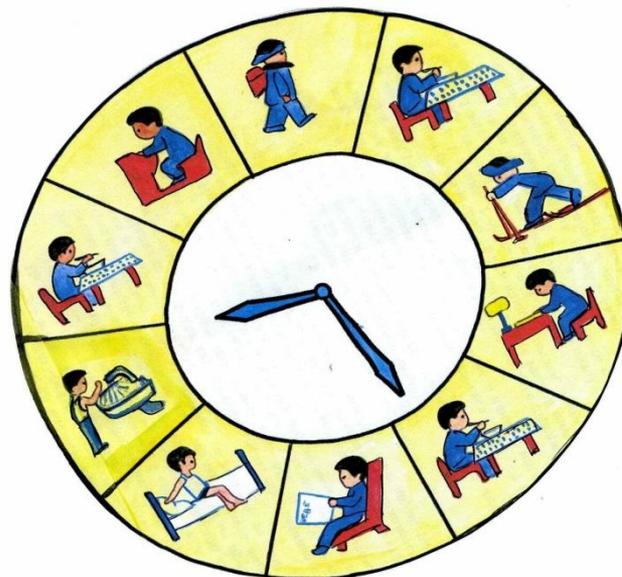
Ежедневное выполнение рационального режима дня, кроме большого гигиенического значения — сохранения и укрепления здоровья, имеет немаловажное значение для успешного обучения.

- Ребенок приучается к аккуратности, порядку, опрятности,*
- учится ценить и беречь время, экономно его расходовать,*
- привыкает работать последовательно, прилежно, тщательно.*



Приученный к режиму ребенок всегда будет иметь время

- для занятий в школе и дома,
- для отдыха, прогулок и игры,
- для оказания помощи родителям по хозяйству (это должно быть предусмотрено режимом дня).



Выработанные в детстве привычки облегчают работу и нередко сохраняются на всю жизнь.

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА?

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 по индивидуальному выбору.*



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

- *При недостатке сна у детей может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии.*
- *Обычную продолжительность сна следует увеличивать (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности.*
- *У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 % по сравнению с детьми, «высыпающими» свою норму.*



Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюдать следующие условия:

- *ложиться спать в одно и то же время;*
- *ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.);*
- *сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т. п.*

Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой.

Комнату нужно хорошо проветривать.



Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и составляет:

- *в 7-10 лет – 10-11 часов;*
- *в 11-14 лет -9-10 часов;*
- *в 15-17 лет – 9-8 часов*



- *Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.*

Регулярное и достаточное питание

Правильно организованный режим питания основывается на выполнении определённых требований:

- *Соблюдение времени приёмов пищи и интервалов между ними. (Промежутки между приёмами пищи у школьников не должны превышать 3,5–4 часов.)*
- *Для школьников рекомендуется 4–5-разовое питание.*
- *Рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.*



Активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе

- *Не следует приступать к выполнению домашних заданий сразу по приходу домой из школы. Не успевший отдохнуть организм получает дополнительную нагрузку, понижается работоспособность и на приготовление уроков затрачивается больше времени.*
- *Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум **3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.***
- *Если ребенок дополнительно занимается в кружках, то эти занятия должны быть ограничены: не более двух дополнительных занятий. Желательно, чтобы они были разные: спортивные чередовались с познавательными занятиями.*
- *А выходные только для отдыха!*



Особое внимание - нормам работы школьников за компьютерами.

Непрерывная длительность занятий непосредственно с ПК не должна превышать:

- Для учащихся 1-4-х классов – 15 мин.;
- Для учащихся 5-7-х классов – 20 мин.;
- Для учащихся 8-11-х классов – 25 мин.



После установленной длительности работы на ПК следует проводить комплекс упражнений для глаз, физические упражнения для профилактики общего утомления.

Занятия в кружках с использованием ПК должны проводиться не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью:

- Для учащихся 2-5-х классов (7-10 лет) – не более 60 мин.;
- Для учащихся 6-х классов и старше – до 90 мин.

Не рекомендуется проводить компьютерные игры перед сном.

Правильная организация выполнения школьником домашних заданий:

- *Прежде чем заняться выполнением домашнего задания, ребёнок должен отдохнуть: поиграть, погулять, но не смотреть телевизор.*
- *Начинать выполнять домашнее задание следует не раньше 15–16 час.*
- *Необходимо знать о временных нормах выполнения домашних заданий и следить за их соблюдением:*
 - *1 класс - 1 час;*
 - *2-3 классы - 1,5 часа;*
 - *4-5 классы - 2 часа;*
 - *6-8 классы - 2,5 часа;*
 - *9-11 классы – до 3,5 часов.*



Нужно стремиться не выходить за рамки рекомендованного времени!

Правильная организация рабочего места школьника- залог его хорошей успеваемости и здоровья

- *Размеры стола и стула должны соответствовать росту школьника.*
- *Туловище должно находиться в вертикальном положении, голова слегка наклонена вперед, ноги согнуты под прямым углом, подошвы всей поверхностью касаться пола.*
- *Стул должен иметь невысокую спинку.*
- *Стол, за которым занимается ребенок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребенок левша, то наоборот), Аналогично должно быть налажено полноценное искусственное освещение.*

Соблюдение этих условий обеспечивает хорошее зрительное восприятие, свободное дыхание, нормальное кровообращение и способствует выработке правильной осанки



Как правило, грамотно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроение, самочувствие и успеваемость.



ИСТОЧНИК: <http://71.rospotrebnadzor.ru/content/591/87557/>

ФОТО из открытых источников в Интернете

*Презентация подготовлена Хохловой И.В., классным руководителем 5 класса
Берёзовской СОШ*