

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ

Школьные годы – важнейший период жизни человека. Это период интенсивного роста и совершенствования организма, развития высшей нервной деятельности, формирования основных черт характера.

Правильный режим дня – это правильная организация и наиболее целесообразное распределение во времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т. д. Правильный режим – основа жизни каждого, главное условие сохранения здоровья. Режим строится на основе биологического ритма функционирования организма. Вот почему режим дня так важен. Строгое соблюдение режима дня необходимо для здоровья и правильного развития школьника. Благодаря соблюдению режима обеспечивается высокая работоспособность в течение дня.

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.

Рекомендации по составлению распорядка дня школьника:

- Начните день с утренней зарядки, которая облегчает переход от сна к бодрствованию и позволяет организму активно включиться в работу. Ее продолжительность в зависимости от возраста – от 10 до 30 минут.

- После утренней зарядки переходите к водным процедурам – утреннее умывание, ежедневный душ.

- Обязательно завтракайте, причем завтрак должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребенка.

- Вернувшись из школы, Вы должны пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых – 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора.

- Оптимальным временем для приготовления уроков служит период с 16 до 18 часов, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15-минутные перерывы.

- Уроки готовьте в тишине, исключите шум, разговоры, музыку. Из-за шума значительно быстрее наступает утомляемость, возникает добавочная нагрузка на мозг.

- 1,5-2 часа свободного времени используйте для занятий по интересам. Оптимальная длительность просмотра телепередач – не более 1,5 часов 2-3 раза в неделю.

- Находитесь на свежем воздухе достаточное количество времени. Лучшими считаются подвижные игры на свежем воздухе, дающие хороший оздоровительный эффект, и занятия спортом – плавание, лыжный спорт, велоспорт, волейбол, баскетбол, футбол, танцы и другие в зависимости от желания и способностей. Особенно важно пребывание на улице вечером перед сном.

- Спите не менее 9-10,5 часов. Важно всегда ложиться и вставать 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.

- Если Вы занимаетесь во вторую смену, делать уроки вечером не следует, домашнее задание нужно готовить через 30 минут после завтрака.

- В период подготовки к экзаменам не меняйте режим дня. Не занимайтесь до глубокой ночи. Подготовку к экзаменам лучше проводить в утренние и дневные часы.

Примерный режим дня учащихся, занимающихся в 1-ю смену

(начало занятий в 8.30)

Подъем 7.00.

Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 7.00-7.30.

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 около 11 ч.

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 на воздухе и спортивные занятия 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 19.00-20.00.

Приготовление ко сну 21.00-21.30.

Сон 22.00-7.00.

Примерный режим дня учащихся, занимающихся во 2-ю смену

(начало занятий в 14.00)

Подъем 7.30.

Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 7.30-8.00

Утренний завтрак 8.00-9.00

Приготовление уроков, уборка рабочего места 9.00-11.30

Прогулка, подвижные игры и развлечения 11.30-12.30

Обед 12.30-13.00

Дорога в школу 13.00-14.00

Занятия в школе, полдник, внеклассная и общественная работа 14.00-20.00

Дорога домой 20.00-20.30

Ужин и свободные занятия 20.30-22.00

Приготовление ко сну 22.00-22.30

Сон 22.30-7.30