

Режим дня школьника

Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток. От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Основными компонентами режима дня являются учебные занятия в школе и дома, отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе, регулярное и полноценное питание, полноценный сон.

Учебные занятия в школе регламентируются расписанием уроков и учебным планом. Домашние учебные занятия – важная часть самостоятельной работы в ходе обучения ребенка в школе.

Важно правильно организовать выполнение домашних заданий. С гигиенической точки зрения приступать к выполнению домашнего задания нужно после обеда и достаточного отдыха, что совпадает с интенсивностью функциональной деятельности всех систем организма и с физиологическими особенностями работоспособности детей.

Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали: для детей, обучающихся во 2 - 3 классах - 1,5 ч, в 4 - 5 классах - 2 ч, в 6 - 8 классах - 2,5 ч, в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.

Также необходимы и перерывы во время выполнения домашней работы. Средняя непрерывная продолжительность различных видов деятельности (чтение, письмо, слушание, опрос и т.п.) для детей в 1 - 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут.

Важно обращать внимание на расстояние от глаз до тетради или книги, которое должно составлять не менее 25 - 35 см у обучающихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45 см - у обучающихся 5 - 11 классов.

Активный отдых на воздухе очень полезен для здоровья. Общая продолжительность пребывания на воздухе должна составлять в младшем школьном возрасте не менее 3-3,5 часов, в среднем – 2,5-3 часа, в старшем – 2-2,5 часа.

В современном мире дети используют компьютеры каждый день для обучения и досуга, как в школе, так и дома. Согласно СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором составляет: для учащихся 1 - 2-х классов - не более 20 минут, для учащихся 3 - 4 классов - не более 25 минут, для учащихся 5 - 6 классов - не более 30 минут, для учащихся 7 - 11 классов - 35 минут. При работе на ПЭВМ для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий (упражнения для глаз) и проводить сквозное проветривание помещения.

Особое внимание необходимо уделять ночному сну ребенка. Важно всегда ложиться и вставать в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание и легкое пробуждение. Комнату нужно хорошо проветривать.

Наряду с полноценным отдыхом крайне важное значение имеет и регулярное сбалансированное питание. Необходимо соблюдать определенное время, кратность приема пищи (4-5 раз в день) и интервалы между ними (3,5-4 час.). Важно, чтобы горячее питание ребенок получал в школе (завтрак, обед).

Все эти несложные советы помогут вашим детям быть здоровыми и хорошо адаптированными к школьной жизни.