

О гигиенических требованиях к режиму дня школьников

1 сентября начнется новый учебный год. Перед родителями школьника встанет вопрос о правильности организации режима дня своих детей.

Основными компонентами режима дня являются учебные занятия в школе и дома, отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе, регулярное и полноценное питание, полноценный сон. Обязательно должно быть отведено время для свободных занятий по собственному выбору: чтение, занятия музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт и спортивные развлечения, общественная работа, самообслуживание, помощь в семье.

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.

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