

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Режим дня — определенное чередование разных видов деятельности в течение суток, включающее учебу, труд, отдых, сон, прием пищи, гигиенические процедуры, а также рациональное соотношение умственной и физической нагрузки.

Правильно спланированный режим дня обязательно предусматривает соблюдение правил личной гигиены, гигиены питания и положительно сказывается на формировании навыков здорового образа жизни.

Личная гигиена в режиме дня школьника

Режим дня школьника составляется с учетом правильной организации учебной и трудовой деятельности, отдыха, сна, питания, прогулок, развлечений. Универсальной схемы режима дня не существует, в каждом случае жизнь школьника протекает индивидуально, в зависимости от уклада жизни семьи в целом, от его обязанностей, состояния здоровья, но существуют общие положения режима, которые необходимо знать всем и твердо выполнять.

Постоянно выполняемый режим дня дисциплинирует детей. Нарушения в распорядке дня школьников отражаются на их самочувствии и работоспособности. Нередко учащиеся жалуются на головные боли, разбитость, плохую память, отсутствие аппетита, сонливость, апатию.

Учащиеся, занимающиеся в школе в первую смену, как правило, встают в 7 часов утра. Но необходимо обратить внимание, что не следует «залеживаться» и учащимся второй смены. При позднем подъеме ребенок «пересыпает», теряет время наиболее высокой работоспособности, не успевает приготовить домашнее задание, погулять перед занятиями в школе, выполнить поручения по дому.

Утренней гимнастике, водным процедурам и утреннему туалету отводится 30 минут. Утренняя гимнастика должна проводиться в хорошо проветриваемом помещении в течение 10-15 минут. Родителям следует обратить внимание на то, чтобы у ребенка были спортивная форма, спортивный инвентарь, коврик для выполнения упражнений. За оставшиеся 15-20 минут ребенок успевает застелить постель, принять водные процедуры, одеться, причесаться. Следует приучить детей отправляться в школу чисто и опрятно одетыми.

Независимо от смены занятий учащиеся завтракают, как правило, в 7 час.

Родителям следует контролировать, чтобы дети, занимающиеся в первую смену, обязательно уходили на занятия в школу позавтракав и не выбегали из дому за 5-10 минут до начала занятий. На дорогу в школу следует оставлять 20-30 минут.

Школьникам, занимающимся во вторую смену, также не рекомендуется после завтрака сразу садиться за приготовление домашних заданий. Это время лучше посвятить выполнению поручений по дому.

Серьезным заблуждением родителей является требование садиться за выполнение домашних заданий сразу же после сна (к учащимся второй смены) или возвращения из школы (к учащимся первой смены). Прогулка на свежем воздухе перед приготовлением домашних заданий снимает сонное торможение у учащихся второй смены и восстанавливает работоспособность клеток коры головного мозга после учебного дня в школе у учащихся первой смены.

Лучшее время для умственной работы — с 8 до 12 часов (первый пик работоспособности) и с 16 до 17 (18) часов — второй пик работоспособности.

Смена видов деятельности — непереносимое условие поддержания высокой работоспособности.

Учащимся начальных классов рекомендуется находиться на свежем воздухе не менее 3 часов.

Для правильной организации отдыха важное значение имеет рациональное распределение свободного времени ученика, которому у младших школьников в распорядке дня рекомендуется посвящать 1,5-2 часа.

Для полноценного отдыха важное значение имеет правильное соблюдение распорядка дня в выходные, так как он претерпевает некоторые изменения. Но в целом он не должен нарушаться. Основные составляющие элементы распорядка дня должны выполняться, как и в будние дни: утренний туалет и зарядка, время приема пищи, время отхода ко сну. В выходной день допустимо поспать утром на 1 час дольше, но не более. Время, освободившееся от посещения школы, должно быть использовано для пребывания на свежем воздухе, спортивных игр, катания на велосипеде, лыжах, коньках, туристические и экскурсионные походы, посещение музеев, театров и др.

Примерный распорядок дня младшего школьника

№	Виды занятий и отдыха	Время
п/п		

1.	Подъем	7:00
2.	Утренняя зарядка, водные процедуры, туалет, уборка постели, комнаты	7:00-7:20
3.	Завтрак	7:20-7:30
4.	Уход в школу	7:30-7:50
5.	Гимнастика до занятий	7:50-8:00
6.	Занятия в школе	8:00-12:00
7.	Уход домой	12:00- 12:20
8.	Обед	13:20- 13:50
9.	Послеобеденный отдых	13:50- 14:30
10.	Пребывание на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом	13:50- 14:30

11.	Полдник	16:00- 16:15
12.	Приготовление уроков	16:15- 18:00
13.	Прогулка на свежем воздухе	18:00- 19:30
14.	Ужин	19:30- 19:45
15.	Свободные занятия (чтение, музыка, труд, помощь семье)	19:45- 20:30
16.	Приготовление ко сну (гигиенические процедуры, чистка одежды, обуви, умывание)	20:30- 21:00
17.	Сон	21:00-7:00

К сведению родителей

В соответствии с гигиеническими требованиями в общеобразовательных учреждениях домашние задания должны задаваться учащимся с учетом возможности их выполнения: во втором классе - до 1,2 часов; в 3-4 классах - 1,5 часов. В первом классе домашние задания не задаются.