

**Методические рекомендации
для проведения информационно-образовательной работы
врачам-педиатрам, медицинским сестрам,
подготовленные руководителем
Центра здоровья молодежи «Феникс» г. Витебска**

Соблюдение режима дня для школьника



Приучать школьников выполнять режим необходимо с ранних лет. В этом возрасте легче выработать привычку к организованности и порядку, к систематическому труду, что со временем станет их внутренней потребностью, чертой характера.

Правильный, рациональный режим дня - это правильная организация сна, питания, чередование труда и отдыха. Компонентами режима дня учащегося являются: учебные занятия в школе и дома, внешкольные занятия (музыка, занятие иностранным языком, чтение художественной литературы и т.д.), сон, выполнение правил личной гигиены, приём пищи, пребывание на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом. Соотношение компонентов меняется с возрастом, вместе с тем, появляются новые виды деятельности. Примерная схема режима дня существует для каждого возраста, но она не может быть универсальной. Самое главное правило – разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, а так же соблюдение принципов рационального питания в любом случае.

Правильный режим дня школьника – это хорошо организованный, соответствующий возрасту распорядок суточной деятельности. Кстати, очень важно, чтобы все элементы режима дня проводились строго последовательно в одно и то же время. Это способствует выработке устойчивой привычки рационально распределять своё время. В связи с этим учащиеся, соблюдающие режим дня, быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают.

Все знают, что для молодого растущего организма нормирование физической и умственной деятельности, а так же время отдыха особенно

важны, так как переутомление в этом возрасте может быть причиной возникновения различных отклонений в состоянии здоровья.

Двигательная активность, соответствующая возрасту, является необходимым условием гармоничного развития личности. Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, дыхания, сердечно - сосудистой системы, улучшают работу желез внутренней секреции, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма. Занятия физическими упражнениями вызывают также положительные эмоции, бодрость, хорошее настроение.

При соблюдении режима дня у школьника образуются условные рефлексы на время. Так время пребывания на свежем воздухе создает у него привычку гулять именно в эти часы, привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, способствует быстрому засыпанию и лёгкому пробуждению.

Воспитание привычек к систематической работе начинается с установления постоянного времени для приготовления домашних заданий. Большую роль в продуктивности умственного труда играет привычка к месту работы, рабочая обстановка. Привычная обстановка не должна отвлекать внимание школьника, её задача быстро настроить на деловой лад. Рациональная подготовка рабочего места, где всё находится на своих местах, позволяет сэкономить время и обеспечит хорошую работоспособность.

Жизнь ребёнка, конечно, не исчерпывается только школьными занятиями. Школьники с огромным удовольствием занимаются в музыкальных, художественных, технических, спортивных кружках, посещают кино, концерты, театры. Следует помнить, что прививая детям театральные вкусы, надо учитывать их возрастные особенности. Просмотры телепередач, посещение театра и кино не должны идти в ущерб здоровью и нарушать режим дня школьника. Соответственно, время развлечений и внешкольных занятий надо регламентировать.

После напряжённого учебного дня школьнику нужен отдых и полноценный сон. День – это период активной деятельности организма, сопровождающийся расходом энергии, а ночь – это период относительно пассивной жизнедеятельности, характеризующийся покоем, при котором восстановительные процессы преобладают над процессами расходования энергии. Продолжительность сна индивидуальна для каждого возраста. Если сон взрослого составляет около 8 часов, то школьники 7-10 лет должны спать 10-11 часов, 11-14 лет – 9-10 часов, 15-17 летние – по 8-9 часов.

В семье режим дня школьника сложно адаптировать к режиму дня взрослых, ведь ребёнок должен спать дольше, ложиться спать раньше взрослых, да и занятия у него есть такие, которых нет у взрослых. Школьник должен привыкать к взрослому режиму дня постепенно. Только правильное сочетание всех элементов режима дня с учётом индивидуальных и возрастных особенностей учащегося может обеспечить его гармоничное развитие и воспитание.

Надо постараться, чтобы воскресенье было днём отдыха. Уроки можно приготовить и в субботу. Выходной день следует предоставить любимым занятиям, развлечениям, играм на свежем воздухе, а оставшееся после ужина время необходимо посвятить подготовке к следующему учебному дню. Надо помнить, что во время каникул и в выходные дни не следует нарушать привычный ритм жизни и забывать про режим дня.

Неправильно построенный режим дня или частые его нарушения вредно сказываются на здоровье и работоспособности учащихся, что ведёт к хроническому переутомлению. Слабое физическое развитие, повышенная утомляемость, вялость и апатия, нервность и плохое поведение – как же часто эти отрицательные качества связаны с режимом дня.

Руководитель Центра здоровья молодежи
«Феникс»

Е.В. Воронькова