

Режим дня школьника



Автор: Семагина Л.В.

Большинство родителей знают, что этот самый режим важен и необходим. Но это теоретически, а на практике, что скрывать, довольно трудно убедить их, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. На режим смотрят как на правильную, видимо, но все-таки выдумку врачей и педагогов. А ведь он не ими придуман - он основан на закономерностях, по которым живет организм.

Чтобы детский организм развивался правильно немаловажно уделить внимание режиму дня школьника.



Режим дня школьника

Режимные моменты	Возраст (класс)			
	7-9 лет (1-4 класс)	10-12 лет (5-7 класс)	13-14 лет (8-9 класс)	15-16 лет (10-11 класс)
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Учебные занятия в школе	8.30-12.30	8.30-13.30	8.30-14.00	8.30-14.30
Дорога из школы	12.30-13.00	13.30-14.00	14.00-14.30	14.30-15.00
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	15.00-15.30
Отдых	13.30-14.30	—	—	—
Прогулка на воздухе	14.30-16.30	14.30-16.30	15.00-17.00	15.30-17.00
Приготовление уроков	16.30-17.30	16.30-18.30	17.00-19.30	17.00-20.00
Прогулка на воздухе	17.30-19.00	18.30-19.30	19.30-20.30	20.00-21.00
Ужин, свободное время	19.00-20.00	19.30-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30
Вечерний туалет	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-22.00	21.30-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	22.00-7.00	22.00-7.00

Утренний подъем

Ставьте будильник на одно и то же время каждый день. Со временем у вас выработается привычка вставать в одно и то же время. Чтобы помочь малышу нормально проснуться, мама или папа должны сами встать пораньше, позавтракать, одеться без спешки. Самое главное, чтобы ребенок не чувствовал суеты, напротив, ежедневное размеренное утро поможет ему сконцентрироваться и настроиться на предстоящий день.



Гимнастика

Начать день необходимо с утренней зарядки, которая облегчает переход от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу. Предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Желательно включать нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища и ног. Также родители должны служить примером для своего ребенка, показывая ему упражнения и осуществляя контроль за тем, как он их выполняет.



В идеале утренняя зарядка для детей должна быть не только полезным для здоровья мероприятием (и регулярным к тому же), но и веселой игрой.

Водные процедуры

После утренней зарядки ребёнка ждут водные процедуры. Детям школьного возраста после каждой физической тренировки надо принимать комфортный душ. Постепенно температуру снижают: с 30 до 20-15 градусов в конце. Это хорошая закаливающая процедура. Возможен контрастный душ с чередованием тёплого и прохладного потоков воды. Ничто так не прогоняет сон, как утреннее умывание холодной водой. Необходим и ежедневный душ в послеобеденное время, особенно в жаркое время года. Добавив к этому посещение бассейна 2-3 раза в неделю, мы полностью реализуем потребность ребёнка.



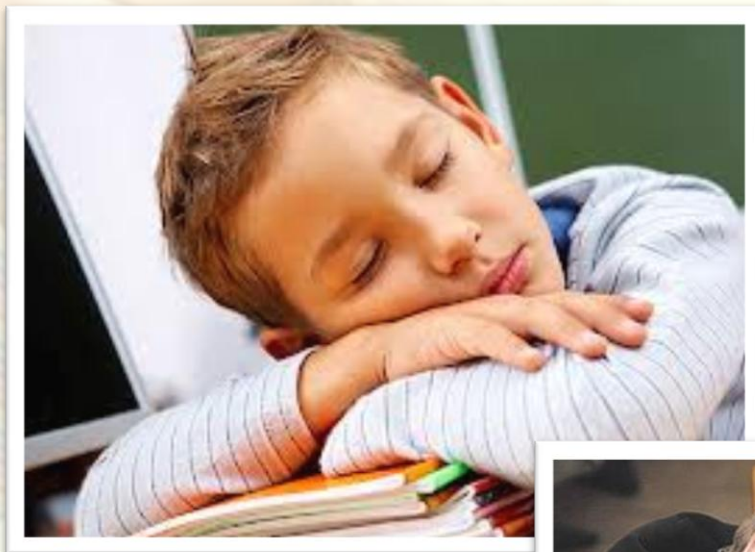
Завтрак

В России все мамы и бабушки считают, что школьник должен получать к завтраку хотя бы одно горячее блюдо. К этому требованию присоединятся и диетологи, добавив, что утро — лучшее время для употребления углеводов. Формула образцового завтрака для образцового российского школьника проста: напиток+блюдо, съедаемое с напитком+блюдо, съедаемое без напитка. На практике это может выглядеть так: чай с лимоном+пирожок с рисом и яйцом+овсяная каша с бананами в карамели. Обед также должен быть сбалансированным.



Послеобеденный сон

Ученые из разных уголков мира многие годы исследовали добровольцев, которые разное время спали в послеобеденное время. После сна отмечалось улучшение работоспособности, жизненных показателей и работы мозга. В итоге было доказано, что даже двадцать минут дневного сна дают заряд энергии, помогая не переутомиться. Послеобеденный отдых особенно важен для детей до 9 лет. Дневной сон снимает напряжение, повышает эффективность работы, улучшает память, укрепляет сердце.



Прогулка на воздухе

Помимо зарядки к физическому воспитанию относятся игры на свежем воздухе. Лучшими считаются подвижные игры, а так же занятия спортом. В игре совершенствуются двигательные навыки ребенка, повышается его эмоциональный тонус. Кроме того, подвижные игры дают хороший оздоровительный эффект. Обратите внимание на плавание, лыжный спорт, велоспорт и другие секции в зависимости от склонностей ребёнка. Хорошо дисциплинируют командные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Не забывайте о танцах.



Приготовление уроков

Для занятий у ребенка должно быть свое рабочее место, оборудованное столом, стулом, полочкой для книг, настольной лампой. Мебель необходимо подбирать в соответствии с длиной тела ребенка. Стол ставить ближе к окну так, чтобы свет падал слева. Во время подготовки уроков не должно быть отвлекающих моментов. Следует добиваться того, чтобы ребенок готовил уроки в день получения задания, что значительно сокращает время на вработывание и восстановление полученных на уроках сведений. Оптимальным временем для приготовления уроков служит период 15-16-ти часов, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным.



Свободное время

Вечерние часы обязательно должны быть свободными и посвящены отдыху. Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.). Длительность просмотра телепередач - не более 1,5 часов 2-3 раза в неделю. Без сомнения, допустимым исключением из правил может явиться ваше разрешение на просмотр интересного фильма, если данная уступка правильно понимается и оценивается достаточным прилежанием.



Вечерний туалет

День школьника должен завершаться вечерним туалетом и последующим сном. На вечерний туалет отводится не более 30 минут. За это время школьник должен привести в порядок школьную форму и обувь. Затем нужно умыться, почистить зубы, вымыть ноги водой комнатной температуры.



Сон

Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Во время сна снижается деятельность физиологических систем организма, и только мозг, сохраняя активность, продолжает перерабатывать полученную в течение дня информацию. Гигиенически полноценным считается сон, имеющий достаточную для данного возраста продолжительность и глубину. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час. Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение.





В процессе чтения могло сложиться впечатление о невыполнимости предлагаемых рекомендаций. Это не так. Режим - понятие из взрослой жизни и знакомить с ним ребёнка необходимо как можно раньше. Нет лучше помощника в зарядке, чем рядом занимающийся папа. Невозможно оставить ребёнку обед и надеяться, что тот сам скушает его в срок. Каждый шаг рядом с ребёнком должен вначале совершаться кем-то из взрослых.



Спасибо за внимание!