

## Рекомендации по организации режима дня школьника

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает школьнику привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу. Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня. Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность. Для учеников начальных классов оптимальное время сна – 10-10,5 часов в сутки, причём первоклассникам рекомендуется организовывать дополнительный дневной сон длительностью до 2 часов. В 5-6 классах школьникам необходимо спать около 9,5-10 часов, в 7-8 – от 9 до 9,5 часов. Старшеклассникам достаточно 8-9 часов сна в сутки. На время экзаменов и интенсивных нагрузок продолжительность сна нужно увеличить хотя бы на 1 час в сутки. Для того, чтобы засыпать было легче, специалисты рекомендуют ложиться спать и просыпаться каждый день в одно и то же время. После 7 часов вечера стоит ограничить эмоциональные нагрузки – шумные игры, просмотр фильмов. Кровать ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с небольшой подушкой, а комнату необходимо регулярно проветривать. Также полезно организовать ежевечерний ритуал, например, чтение, прогулка, вечерний душ или ванна. Правильно организуйте рабочее место школьника — условия, в которых обучается и выполняет домашние задания ребёнок, ощутимо влияют на его успеваемость и здоровье. Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок — левша, то наоборот), аналогично должно быть налажено полноценное искусственное освещение. Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого позволяет специальный защитный козырёк, абажур. Оптимальное соотношение высоты стола и стула таково: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке), ребёнок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула. Ноги ребёнка при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол как в тазобедренном, так и в коленном суставе. Стул должен иметь невысокую спинку. Работая в таких условиях, ребёнок будет меньше уставать. Кроме того, правильно подобранная мебель — один из важных факторов предупреждения нарушений осанки. Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже 2 раз в год. Правильно организованный режим питания основывается на выполнении определённых требований. Прежде всего, это соблюдение времени приёмов пищи и интервалов между ними. Промежутки между приёмами пищи у школьников не должны превышать 3,5–4 часов. Для школьников рекомендуется 4–5-разовое питание. При этом рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов. Принимать пищу ребёнок должен не спеша, в спокойной обстановке, внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать у него положительные эмоции. Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников. Как правило, грамотно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроение, самочувствие и успеваемость.