

## Режим дня школьника

Режим дня школьника. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Организация режима дня школьника. Воспитание самостоятельности и организованности у первоклассника«[свернуть](#)

*Рациональный, соответствующий возрастным особенностям детей режим дня, позволяет чередовать различные виды деятельности, обеспечить оптимальный двигательный режим, в том числе на открытом воздухе, полноценный отдых, сон достаточной продолжительности, что способствует нормальному росту и развитию ребёнка.*

**Режим дня включает следующие обязательные элементы:**

- *Режим питания (интервалы между приёмами пищи и кратность питания);*
- *Время пребывания на воздухе в течение дня;*
- *Продолжительность и кратность сна;*
- *Продолжительность и место обязательных занятий как в условиях образовательного учреждения, так и дома;*
- *Свободное время, возможность обеспечить двигательную активность ребенка по собственному выбору.*

Соблюдение режима дня в одно и то же время приводит к возникновению у детей прочных условных рефлексов на время. Это способствует тому, что все процессы протекают с меньшей «физиологической стоимостью», т.е. быстрее и легче. В этом основное гигиеническое значение соблюдения режима дня, сохранения жизненного стереотипа.

Правильный режим дня создает ровное, бодрое настроение, интерес к учебной и творческой деятельности, играм, способствует нормальному развитию ребенка. Эмоциональное состояние ребенка, его радости и неудачи отражаются на процессах роста и развития. Психическая напряженность, депрессия, психологическая травма всегда приводят к торможению роста. Полоса школьных неудач или семейных конфликтов может приводить к значительному отставанию в росте.

Педиатры отмечают два ведущих для нормального роста детей фактора режима дня. Первый – адекватная физическая подвижность, второй – достаточность сна, так как именно во сне осуществляются все основные метаболические и клеточные процессы перестройки организма, определяющие формирование скелета ребенка.

Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется и составляет: **в 7-10 лет – 11-10 часов, в 11-14 лет – 10-9 часов, в 15-17 лет – 9-8 часов.**

У значительной части учащихся отмечается недосыпание. Оно связано с ранним началом занятий в первую смену (**8.00 часов, 8.30 часов**) и соответственно с ранним подъемом детей, а также с поздним отходом ко сну. Это оказывает неблагоприятное влияние на высшую нервную деятельность детей.

В течение дня работоспособность школьника имеет два подъема, совпадающих по времени с периодами высокого уровня физиологических функций: **в 8-12 часов и 16-18 часов.** При этом первый подъем выше и продолжительнее второго. В соответствии с этим должен строиться режим дня школьника.

Активный отдых на воздухе является мощным оздоровительным фактором. Время перед началом приготовления домашних заданий, после их выполнения и перед сном дети должны проводить на воздухе. Общая продолжительность пребывания на воздухе должна составлять в младшем школьном возрасте **не менее 3-3,5ч, в среднем – 2,5-3ч, в старшем – 2-2,5ч.**

В учебной жизни детей есть периоды наибольшего напряжения умственной деятельности, всплеска эмоций, связанных со сдачей экзаменов. Нарушения режима дня в это время в

сочетании со сниженной работоспособностью в конце учебного года особенно неблагоприятно сказываются на функциональном состоянии детского организма. При этом учащаются жалобы на усталость, головную боль, плохой сон и аппетит, а у части детей отмечаются неблагоприятные сдвиги показателей сердечно-сосудистой деятельности.

Во время подготовки к экзаменам в режиме дня должно предусматриваться обычное время пробуждения и отхода ко сну, питания, пребывания на воздухе. Занятия по подготовке к экзаменам должны проводиться в период наибольшей функциональной активности организма – в утренние часы. Через каждые 45 минут занятий необходимо делать короткие перерывы, а после 2,5-3 часов – второй завтрак и более длительный отдых на воздухе. После отдыха занятия продолжаются в течение 3 часов. Затем следует обед и 2,5-3-часовой отдых со сном и пребыванием на воздухе. В 16 часов занятия возобновляются на 2-3 часа. Во время подготовки к экзаменам школьников освобождают от других занятий. Общая продолжительность занятий не должна превышать 8-9 часов в течение дня.

***Правильно организованный режим дня способствует формированию здорового организма ребёнка.***