

## Режим дня – здоровье школьника

Важным правилом в жизни ребенка является правильно построенный и постоянно соблюдаемый режим дня. В гигиенически рациональном режиме дня предусматриваются достаточное время для всех необходимых элементов жизнедеятельности и обеспечение на протяжении всего периода бодрствования высокой работоспособности. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает им привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу.

На состояние здоровья школьника оказывают влияние режим питания, количество и качество сна, двигательная активность (прогулки на свежем воздухе, подвижные игры), наличие или отсутствие правильно организованного рабочего места.



Соблюдение режима питания является одним из необходимых условий рационального принятия пищи.

В режиме дня должно быть организовано питание не менее 4-5 раз в день с интервалами между приемами пищи не более 3,5-4 часов. Рацион должен быть сбалансирован по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов. Завтрак должен быть плотным и включать в себя горячее блюдо, а обед — состоять из трёх или четырёх блюд, одно из которых — суп.

Многие родители в дополнение к организованному горячему питанию в школе дают ребенку еду из дома в качестве перекуса.

Положите ребенку с собой предварительно вымытый фрукт (яблоко, грушу, банан) или морковь и 30-50 г. орехов (фундук, грецкие). Однозначно

следует отказаться от бутербродов с использованием майонеза, сливочного масла, мягкого творожного сыра, вареной колбасы, эти ингредиенты могут быстро испортиться.

### **Как упаковывать еду, которую ребенок берет с собой в школу?**

Упаковка должна обеспечивать целостность еды в процессе транспортировки, гарантировать отсутствие контакта с содержимым школьной сумки, чтобы не испачкать учебники, быть химически нейтральной.

### **Какую воду брать ребёнку с собой?**

В стенах школы ученикам обеспечен неограниченный доступ к чистой питьевой воде. Но, если Вы хотите быть уверены, что ребенок гарантированно не будет страдать от жажды, можно дать воду с собой. Бутылка должна быть изготовлена из пищевого пластика, обладать широким горлом и плотно прилегающей, завинчивающейся крышкой. Объёма 300-500 мл будет вполне достаточно.

Современное обучение невозможно представить без работы на персональном компьютере. Школьное обучение и бесконтрольный досуг за компьютерными играми вызывают значительное зрительное напряжение, ухудшают общее состояние ребенка. Проведение занятий с применением персональных электронно-вычислительных машин является неотъемлемой частью учебного процесса, поэтому организация рабочего места школьника, в том числе с использованием компьютера, а также соблюдение норм работы за компьютером и выполнения уроков является одним из важных элементов режима дня.



Учеба не заканчивается за стенами школы. Ведь есть ещё домашнее задание, которое потому так и называется, что выполняется дома. И требования к рабочему месту ученика одинаково высоки как в классе, так и в квартире. Как обустроить дома рабочее пространство школьника?

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.

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.

При выполнении домашнего задания рекомендуется делать небольшие перерывы для отдыха, подвижных игр или «физкультурных минуток».

Идеальное время для начала выполнения «домашки» с 15 - 16 часов, в это время у большинства учеников отмечается физиологический подъем работоспособности.

**Микроклимат.** Во время домашних занятий ребёнку должно быть комфортно, ни жарко, ни холодно. Важно убедиться, что воздух в помещении свежий и чистый, без примеси резких посторонних запахов, и тем более табачного дыма.

**Без внешних раздражителей.** Телевизор или музыка не просто отвлекают, но и могут провоцировать головную боль, раздражительность и снижение остроты слуха.

Даже если школьник утверждает, что музыка помогает ему сконцентрироваться, домашнее задание лучше делать в тишине, без наушников с музыкой и без работающего телевизора. Бутербродам и чашкам с чаем - не место рядом с учебниками, перекусить лучше до или после работы.

#### **Маленькие помощники.**

Этажерка или полка для книг и тетрадей. Органайзер для ручек и карандашей, подставка для книг. Желательно, чтобы они были расположены в прямой доступности — на расстоянии вытянутой руки.

Если выбранный стол будет с выдвижными ящиками — еще лучше. Другой вариант - дополнительная тумбочка к столу. Слишком глубокие и объемные ящики - не лучший выбор, в них не избежать путаницы и захламления.

Если места совсем мало - можно организовать полноценное рабочее пространство, установив откидной стол, маленький угловой стол либо стол-трансформер, позволяющий расширять рабочую поверхность и в соответствии с необходимостью менять высоту ножек.

Когда сидеть за рабочим столом удобно, вокруг порядок и чистота - готовиться к урокам намного приятнее!

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 3-3,5 ч, в среднем - 2,5-3 ч, в старшем - 2-2,5 ч. В современных условиях перегрузки школьников чаще всего нарушается именно этот компонент режима дня: сокращается время пребывания на открытом воздухе, снижается двигательная активность детей.

Активные физические нагрузки являются профилактикой гиподинамии, а свежий воздух способствует общему укреплению здоровья.

Если вы заметили, что Ваш ребёнок сильно устаёт, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, то постарайтесь скорректировать его режим дня.

**Помните, правильный режим дня школьника - залог его крепкого здоровья и хорошей учебы!**

Материал составлен на основе открытых Интернет источников  
Отделение по организации гигиенического воспитания и обучения