

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

7-8 классов (для здоровых школьников)

Режим дня школьника представляет собой чередования различных видов деятельности в течение суток.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Большую часть суток школьники находятся в семье. Поэтому родители должны знать гигиенические требования к режиму дня школьника и помочь своим детям в правильной организации распорядка дня. Родители должны правильно организовать условия, в которых школьник готовит домашние задания, отдыхает, питается, спит так, чтобы обеспечить наилучшее осуществление данного рода деятельности. Некоторое время должно быть отведено и для свободно избранной деятельности детей, сообразно их индивидуальным интересам и способностям — чтение художественной литературы, рисование, музыка и др.

Основа правильно организованного режима дня школьника - это выполнение в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов режима дня. Необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приготовления домашних заданий, приемов пищи, т. е. следовать определенному, установленному режиму дня. Этому основному положению должны быть подчинены все элементы режима.

Большое внимание нужно уделить режиму питания, регулярному приему пищи в строго установленное время — через 3—4 часа (4—5 раз в сутки).

Недопустимо увеличивать часы занятий за счет нарушения других режимных моментов — сокращения сна и прогулок, поспешного приема пищи, так как это вредит здоровью, ведет к утомлению организма. Но вы можете менять занятия местами, основываясь на предпочтениях и приоритетах вашего ребенка, главное сохранять чередование отдыха и труда.

При выполнении домашних заданий, так же как и в школе, через каждые 45 минут следует делать перерыв на 10 минут, во время которого нужно проветрить комнату, встать, пройтись, хорошо сделать несколько дыхательных гимнастических упражнений.

Часто дети тратят много времени на приготовление домашних заданий потому, что родители не помогают им правильно организовать домашнюю работу, не создают для этой работы такие условия, которые позволяли бы сосредоточиться и работать без отвлечения внимания.

Учащимся во многих случаях приходится готовить задания, когда в комнате громко разговаривают, спорят, включено радио. Эти посторонние внешние раздражители отвлекают внимание, тормозят налаженную деятельность организма. В результате не только удлиняется время приготовления уроков, но и увеличивается утомление ребенка, а кроме того, у него не создаются навыки сосредоточенной работы, он приучается отвлекаться во время работы посторонними делами. Бывает и так, что родители во время приготовления ребенком домашних заданий прерывают его, дают мелкие поручения: «поставь чайник», «открой «верь» и т. д. Это недопустимо. Надо создать для школьника спокойные условия занятий и требовать, чтобы он работал сосредоточенно и не засиживался за уроками больше положенного времени.

№	Режимные моменты	Время
1	Пробуждение и подъем	6.45
2	Утренняя гимнастика, водные процедуры, одевание, уборка постели	6.45- 7.05
3	Завтрак	7.05- 7.25
4	Дорога в школу	7.30-7.45

5	Учебные занятия в школе, завтрак на большой перемене, внеклассные занятия, общественная работа	8.00-13.40
6	Дорога из школы	13.40- 14.10
7	Обед	14.30-15.00
8	Пребывание на воздухе, прогулка, подвижные игры и развлечения, кружки (лыжи, коньки, санки, лапта и т. д.)	15.00-16.00
9	Полдник	16.00 -16.10
10	Приготовление уроков ...	16.10—19.30
11	Ужин и свободные занятия, работа по дому.	19.30—21.30
12	Приготовление ко сну, приведение в порядок одежды, обуви, проветривание комнаты	21.30—22.00

Завтрак должен состояться обязательно, несмотря на отсутствие утреннего аппетита. Чашка чая с кашей или творогом – оптимальный вариант. Даже если ребенок сопротивляется, необходимо уговорить его, иначе после первого же урока он почувствует голод и в ход пойдут печенье, бутерброды и конфеты, которые вредны для желудка....

Ребенок должен спать около 10 часов , ложиться спать в 22.00, самое позднее — в 22.30.

Вы можете менять занятия местами, основываясь на предпочтениях и приоритетах вашего ребенка, главное сохранять чередование отдыха и труда.

Рекомендации родителям

Познакомиться со статьями:

1. Т. Н. Хаустова «Правильное питание — залог здоровья школьника».
2. С. И. Ковалева «О закаливании и воспитании гигиенических навыков».
3. Е. В. Лагутиной «Игры, спорт и туризм в школьном возрасте».