

Режим дня школьника

Режим дня — это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.

Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма.

Физиологическим механизмом режима дня являются условные рефлексы.

Значение режима дня состоит в предельной минимизации энерготрат и в повышении работоспособности организма. В конечном счете соблюдение режима дня способствует и укреплению здоровья.

Примером того, как рациональный режим дня способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и продлению активной, творческой жизни, может служить жизнь знаменитого немецкого философа Иммануила Канта. С детства он отличался хилым здоровьем. Кант выработал для себя режим дня и соблюдал его неукоснительно в течение длительного периода жизни. Это помогло ему поддерживать свое здоровье и сохранить высокую работоспособность.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха. Вспомним слова И.П. Павлова: *«Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться. А отдых таких реактивных элементов, как корковые клетки, должен в особенности быть охраняем».*

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. учебные занятия в школе;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. сон;
4. питание;
5. занятия физическими упражнениями;
6. отдых;
7. занятия в свободное время.

Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требуют усиленной работы именно этих «реактивнейших элементов». Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.

Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенка как некую догму.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

- снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал;
- повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
- рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;
- изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно построить правильно режим дня школьника.

- Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности.
- Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе).

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает «разрядку», удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня.

Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия – круг интересов детей весьма широк. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким «пожирателем времени» ребенка становится телевизор или компьютер.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность в сне составляет: в 10-12 лет – 9-10 часов, в 13-14 лет – 9-9,5 часов, в 15-16 лет – 8,5-9 часов.

Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию.

Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим.

Сон важно оберегать, если так можно выразиться, до того, как ребенок заснул. Конечно, он не малыш, которому на ночь нельзя рассказывать страшные сказки, и все-таки надо избегать всего, что может взбудоражить физически или умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотра телепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянный колпак, не оградить от всего, однако разумное ограничение вечерних

впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне – будет затягиваться его наступление, он станет неглубоким.

Но как быть, — спрашивают родители, — если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем». Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьшее зло.

Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

Питание

Народная мудрость гласит:

- *«Какова еда и питье – таково и житье».*
- *«Ешь правильно – и лекарство не надобно».*

Внимание к питанию школьников важно потому, что именно в этом возрасте наиболее часты ошибки в его организации.

Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма.

Качественный состав питания должен удовлетворять потребности растущего организма. Оно должно быть разнообразным и содержать все необходимые вещества и в нужных количествах.

Потребность детей в калориях в зависимости от возраста

Возраст, лет	Потребление энергии в день (калорийность рациона/ккал)
7-10	2300
11-13 мальчики девочки	2700 2450

Питание должно быть регулярным.

Продолжительность «активного дня» составляет 11-13 часов. Интервал между приемами пищи, по мнению физиологов, не должен превышать 4-4,5 часа. Это способствует хорошей работе желудочно-кишечного тракта, хорошему аппетиту, правильному усвоению пищи.

Итак, наиболее рационален четырехразовый прием пищи в одни и те же часы.

Часы приема пищи

	I смена	II смена
Завтрак дома	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00
Завтрак в школе	10.30 – 11.30	–

Обед	14.00 – 14.30	12.30 – 16.30
Полдник в школе	–	15.30 – 16.30
Ужин дома	18.30 – 19.30	18.30 – 19.30

Прописные истины:

- Ешьте часто, но понемногу.
- Не забывайте о сахаре, белках – ешьте творог, сыр, рыбу, мясо, яйца; фосфоре – яйца, морская рыба; о кальции – в молочных продуктах, о витамине С, который содержится в овощах и зелени, в апельсинах, лимонах, яблоках, квашеной капусте.

Сейчас, к сожалению, встречается много гиперактивных детей (это неусидчивые дети, невнимательные, импульсивные, не могут ни на чем сосредоточиться).

Согласно исследованиям, проведенным в институте по проблемам питания в университетской клинической больнице в Германии, среди причин, вызывающих гиперактивность, выделяется непереносимость определенных продуктов питания.

Продукты, от которых следует отказаться:

- молоко, творог;
- кока-кола, многие фруктовые соки;
- продукты из овса;
- орехи и продукты из орехов;
- попкорн, нуга, продукты из какао, шоколад.

Рекомендуемые продукты:

- овощи (горошек, морковь, капуста всех видов, бобы);
- салат листовой;
- фрукты: яблоки, груши, бананы;
- гарнир: картофель, нешлифованный рис;
- хлеб пшеничные и ржаной;
- приправы: йодированная соль;
- мясо: говядина, телятина, птица, рыба.