

Как режим укрепляет здоровье и помогает будущим школьникам

Одним из первых шагов для сохранения здоровья ребёнка можно считать – режим дня школьника



Для начала, что такое режим дня для школьника. Это наиболее рациональное распределения времени суток, на периоды работы, сна и отдыха. Строится режим дня не только школьника, но и любого человека, на основе биологических ритмов человеческого организма. Пример: повышенная работоспособность отмечается в период с 11 утра до 13 часов дня, второй период повышенной работоспособности, хотя он и менее интенсивен и продолжителен отмечается в период с 16 до 18 часов вечера.

Дети достаточно легко и быстро привыкают к школьному распорядку, а значит и дома необходимо выстроить такой же режим дня, как и в школе.

Режим дня школьника - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.

В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояние в другое.

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

Чтобы детский организм развивался правильно немаловажно уделить внимание режиму дня школьника. Прежде всего необходимо организовать очередность различных видов деятельности и свободного времени. От распорядка дня зависит не только настроение ребенка, но и здоровье в целом. При хроническом переутомлении, тормозится рост и развитие ребенка, ухудшается состояние здоровья школьника. При соблюдении режима ребенок становится

физически активной, проходит успешнее обучение в школе. Полноценный сон даёт возможность легче воспринимать информацию на уроках, повышается работоспособность. Важно правильно организовать выполнение школьником домашних заданий.

Благоприятное время для приготовления уроков — 15-16 часов.

Для восстановления работоспособности через каждые 30 минут необходим перерыв.

Рекомендуется готовить уроки с легких заданий и переходить к наиболее трудным.

Первоклассникам зачастую не хватает двигательной и физической нагрузки, что приводит к утомляемости. Поэтому в распорядке дня у школьника обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и физические разминки во время выполнения домашних заданий.

На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отвести 1,5—2 часа, школьникам 4-7 классов 2—3 часа, старших классов 3—4 часа.

Младшим школьникам настоятельно рекомендуется ограничить просмотр телевизора до 45 минут в день. Телевизор желательно смотреть сидя, на расстоянии от 2 до 5 м от экрана.

Нежелательно выполнять домашние занятия перед сном. Вечерние часы обязательно должны быть свободными и посвящены отдыху.

При соблюдении режима дня центральная нервная система вырабатывает полезные привычки, которые значительно облегчают переход от одного вида деятельности к другому. Вот, почему необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приема пищи, выполнения домашних заданий.

Нужные советы:

Формируя режим дня школьника учитывайте периоды физического развития. Для разного возраста есть свои особенности. В 6-7 лет отмечается повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам и быстрой утомляемостью при обучении. В младшем школьном возрасте продолжаются процессы окостенения и роста скелета, развития мелких мышц кисти и функциональное совершенствование нервной системы.

Возраст 11-14 лет характеризуется резкими гормональными сдвигами и интенсивным ростом. Происходит быстрое развитие внутренних органов: сердце растёт быстрее, чем просвет сосудов, и возникает юношеская гипертензия.

В 15-18 лет происходит завершение полового созревания, сохраняется преобладание общего возбуждения и психической неуравновешенности.

Удачно составленный режим дня поможет преодолеть вашему ребенку трудности, он будет чувствовать себя увереннее, зная последовательность действий.

Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день.

Комплекс упражнений утренней гимнастики лучше всего согласовать с преподавателем физической культуры или педиатром. По совету школьного врача в гимнастику включаются такие упражнения, которые исправляют нарушения

осанки. Желательно включать нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребёнка. Хорошо подойдет для завтрака овсяная или гречневая каша, чай и что-то сладкое, например творожный сырок. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке. Не разрешайте детям во время еды читать книги и разговаривать. Второй завтрак ребёнок получит в школе.

Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Хорошо если ребенок поспит.

Приготовление уроков лучше отложить до 15 - 16 часов дня, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации.

Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.). В это же время ребенок посещает различные секции: спорт, музыка, рисование, плавание. Не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе.

После ужина наступило время прогулки перед сном.

Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Во время сна снижается деятельность физиологических систем организма, и только мозг, сохраняя активность, продолжает перерабатывать полученную в течение дня информацию. Гигиенически полноценным считается сон, имеющий достаточную для данного возраста продолжительность и глубину. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час.

Оптимальным будет сон с 21.00 до 7.00. Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение. Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату.

Уважаемые родители!

Запомните, что распорядок дня школьника, которого придерживались всего 10 лет назад, практически неприемлем для современного ученика. Сегодня школьники испытывают намного большие нагрузки: новые предметы, более интенсивные способы обучения, олимпиады, внеклассные занятия и т.д.

Поэтому современному школьнику требуется
и современный правильный режим дня!