

Режим дня и его значение

Режим – условия работы, деятельности, существования чего-либо, чётко установленный порядок или распорядок. Режим дня – точно размеренный распорядок действий в течение суток, включая последовательность трудовой занятости, учебного процесса, отдыха, гигиены, питания и сна. Правильно выстроенный режим дня является исключительно индивидуальным, учитывая личные особенности человека, приучает его к организованности, самостоятельности, умению оценить важность времени и выполнению за определённый промежуток времени поставленных задач. От режима дня зависит физическое, психическое и психологическое здоровье, иммунный и эмоциональный статус. Распорядок дня включает в себя основные составляющие, которые должны поддерживаться и соблюдаться каждым человеком.

Именно основой воспитания в дошкольном возрасте является знакомство ребенка с распорядком дня, правильно и последовательно выстроенным перечнем мероприятий, которые не позиционируются, как строгий режим или принуждение, а преподносятся ребёнку позитивно, весело, с элементами игры. Такой режим будет являться эффективным средством для удовлетворения всех детских потребностей, и в тоже время приучит малыша к соблюдению и выполнению определённых возрастных задач во времени. К 7-8 годам ребёнок может сам отвечать за соблюдение режима, а родителям не придется каждый раз уговаривать ребенка лечь спать, кушать завтрак и обед, доделать уроки или долго будить по утрам. В идеале он сам должен быть ответственен за распределение своего времени лично.

Режим дня является основой здорового образа жизни, состоит из основных компонентов, соблюдение и выполнение которых должно быть основным жизненным принципом во всех возрастных периодах человека для сохранения, как качества жизни, так и активного долголетия.

Компоненты режима дня:

- правильное чередование труда, учёбы и активного отдыха;
- гигиена сна и выполнение гигиенических процедур;
- регулярный прием пищи и соблюдение принципов правильного питания;
- поддержание комфортного психологического окружения;

Режим сна ребенка крайне важен для его нормального роста и развития. У детей, длительно находящихся в большом коллективе, полноценный сон снимает усталость и возбуждение, повышает их работоспособность, а при его недостатке может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии. При недосыпании страдает удельный вес стадии сна – так называемого «быстрого сна»), от которой зависит способность к обучению и успешность. У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности

на уроках снижается на 30 % по сравнению с детьми, «высыпающими» свою норму. Особенно важен для ребенка достаточный по продолжительности ночной сон. Школьникам показано увеличение обычной продолжительности сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности. Чем младше ребенок, тем больше он должен спать. Так, первокласснику необходимо спать 11,5 ч в сутки, по возможности включая 1,5 ч дневного сна.

Потребность во сне по возрастам следующая: детей от года до пяти лет — 12-14 часов; детей 5-12 лет — 10-11; детей 12-18 лет — 8,5-9,5 часов.

Личная гигиена (индивидуальная) – гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов, обуви, одежды, жилища) с целью сохранения и укрепления индивидуального здоровья человека. Дети не осознают, насколько важна личная гигиена для поддержания здоровья и качества жизни и не связывают такие «мелочи», как отросшие ногти или грязная одежда, с бактериями и болезнями.

Однако, регулярное соблюдение основных правил гигиены защищает ребёнка от «болезней грязных рук» и других кишечных инфекций, стоматологических заболеваний, вирусных заболеваний.

Важным является так же и соблюдение принципов правильного питания, так как именно правильное питание обеспечивает растущий организм потребность в микро-и макронутриентах, укрепляет здоровье и предотвращает развитие «болезней цивилизации». В рациональном, здоровом питании школьников главным является не количество, а качество пищи, энергетическая ценность, сбалансированное соотношение питательных веществ в ней. Недокорм или избыточное питание вредны для детского организма. Чтобы добиться правильного роста и развития ребёнка, хорошего аппетита, нужно использовать в питании полезные, доброкачественные, сочетаемые пищевые продукты. При этом пища должна быть разнообразной, иметь привлекательный внешний вид.

Наиболее обоснованным для детей школьного возраста является режим четырёх- или пятиразового питания. Приёмы пищи должны быть через 3,5 -4 часа. Оптимально – пятиразовое питание. Главное, чтобы приём пищи был регулярным, без больших перерывов. Рационально распределение общей калорийности суточного рациона по пяти приёмам пищи: завтрак 20-25%, обед 30-35%, полдник (или второй завтрак) 10-15%, ужин 20-25%, второй ужин 5-8%. Второй ужин - за 1 час до сна.

Физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность. Физическая активность детей и подростков благоприятно отражается на следующих показателях, связанных со здоровьем: состоянии физического здоровья (кардиореспираторный и мышечный тонус), состоянии кардиометаболического здоровья

(артериальное давление, дислипидемия, содержание глюкозы, состоянии костной системы, развитии когнитивных способностей(академическая успеваемость, способность к целенаправленной деятельности), состоянии психического здоровья (уменьшение симптомов депрессии); и снижении степени ожирения. Более 80% подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности.

Соответственно, детям и подросткам следует еженедельно посвящать в среднем не менее 60 минут в день занятиям физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности, в основном с аэробной нагрузкой (ходьба, бег, плавание).

Соблюдая вышеуказанные принципы вместе с детьми, являясь образцом для своего ребёнка, обязательно режим дня будет способствовать развитию гармоничной личности.

08.12.2023

Врач-специалист (педиатр) А.Е.Янковская