

РОЛЬ РЕЖИМА ДНЯ В ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА

Школа, ребенок, семья...Звенья одной цепи. Перед нами стоит общая задача обучения и воспитания школьника. И мы все вместе должны вырастить здорового и воспитанного человека.

Здоровье ребенка во многом зависит от выполнения режима дня.

В первую очередь соблюдение режима предохраняет нервную систему от переутомления, что способствует повышению работоспособности и повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям, создает благоприятные условия для психического и физического развития. Нельзя забывать о том, что соблюдение распорядка дня дисциплинирует. Режим дня – порядок чередования различных видов деятельности, отдыха в течение суток. Основными компонентами режима являются сон, пребывание на свежем воздухе, учебная деятельность в школе и дома, отдых, прием пищи, личная гигиена. Не делайте исключение в каникулы и выходные дни. Только постоянное и систематическое соблюдение режима даёт результаты.

Сколько должен спать школьник?

Начинаем со сна, потому что сон – это основной фактор, который влияет на физическую и умственную активность ребенка. Школьнику рекомендуется спать не менее 10 часов. Как показывает опыт, дети, которые спят по графику, засыпают быстрее и легче.

Подъём работоспособности у детей наблюдается с 8 до 11 и с 16 до 17 часов.

Оптимальное время для занятий: с 9 до 11 часов и с 16 до 18 часов.

В предобеденное и послеобеденное время (с 11.30. до 14.00.), а также после 19.00. все показатели работоспособности у детей резко снижаются.

Надо ли школьнику спать днем?

Потребность в дневном сне индивидуальна, но вот после обеденный отдых показан каждому ребенку.

Питание и рацион

Это грустно, но первое место среди всех хронических заболеваний у детей младшей школы занимают заболевания желудочно-кишечного тракта. Поэтому питание школьника, должно быть своевременным и регулярным, лучше всего – пятиразовым.

Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется *полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров и углеводов, минеральных*

солей и витаминов питание. Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах.

Физическая активность

Прогулки. Ребенку необходимо проводить на воздухе не менее 3 часов – в любую погоду и каждый день, при этом желательно активно двигаться: это улучшает самочувствие и повышает работоспособность. Лучше всего ребенку гулять вместе со сверстниками, восполняя потребность в свободном общении.

Перед сном – на улицу. Это отличная традиция, которая способствует укреплению сна. Достаточно сорока минут, чтобы напитаться кислородом перед сном.

Активный отдых на свежем воздухе укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ.

Если выбирать между активной прогулкой и просмотром телепередачи, смело выбирайте прогулку.

Режим дня:

- ✚ Сон не менее 10 часов в сутки;**
- ✚ Полноценное питание;**
- ✚ Физические упражнения;**
- ✚ Ограничение просмотра телепередач до 30 минут в день;**
- ✚ Хорошо восстанавливают эмоциональное состояние ежедневные длительные прогулки на свежем воздухе (до 2 часов)**

