# Рекомендации по режиму дня школьника

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. Когда человек соблюда- ет правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятель- ность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояние в другое.

Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, пи- тание и двигательная активность.

У детей при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии. Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности. У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 % по сравнению с детьми, «высыпающими» свою норму.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюдать некоторые условия:

* ложиться спать в одно и то же время;
* ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.);
* сформировать собственные полезные привычки: вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т. п.

Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и составляет: в 7-10 лет – 10-11 часов;

в 11-14 лет -9-10 часов;

в 15-17 лет – 9-8 часов

Условия, в которых обучается и выполняет домашние задания, ребёнок, имеют важное значение, а также влияют на его успеваемость и здоровье.

Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок — левша, то наоборот), аналогично должно быть налажено полноценное искусственное освещение. Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого позволяет специ- альный защитный козырёк, абажур.

Оптимальное соотношение высоты стола и стула таково: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке), ребёнок должен доста- вать кончиками пальцев до наружного угла глаза. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула. Ноги ребёнка при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, об- разуя прямой угол как в тазобедренном, так и в коленном суставе. Стул должен иметь невысокую спинку.

Правильно организованный режим питания основывается на выполнении определённых требова- ний. Прежде всего, это соблюдение времени приёмов пищи и интервалов между ними. Промежут- ки между приёмами пищи у школьников не должны превышать 3,5–4 часов. Для школьников ре- комендуется 4–5-разовое питание. При этом рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и ми- нералов. Принимать пищу ребёнок должен не спеша, в спокойной обстановке, внешний вид и за- пах блюд, сервировка стола должны вызывать у него положительные эмоции.

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воз- духе. Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

Грамотно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроение, самочувствие и успеваемость.