**Режим дня школьника**

* 1 сентября школы вновь распахнули двери своим воспитанникам. Навстречу знаниям устремилось и новое поколение учеников -первоклассники.
* У родителей в этот период возникает много вопросов по поводу охраны здоровья в условиях высокой интенсивности обучения и формированию нравственного облика детей. Помощником в нелегком 11-летнем марафоне для родителей должен стать правильно организованный режим дня ребенка.
* Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течении суток. Рациональный режим дня нужен для сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности, он вырабатывает привычку к порядку, дисциплине, способствует нормальному росту и развитию ребенка, служит основой подготовки к дальнейшей взрослой жизни, к трудовой деятельности. Строится режим на основе биоритмов функционирования организма. Так, например, подъем работоспособности отмечается с 11 до 13 часов. Второй подъем работоспособности в 16 - 18 часов более низкой интенсивности.
* Основными элементами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, физиологически полноценный сон с подъемом и засыпанием в одни и те же часы, свободная деятельность по индивидуальному выбору. Режим дня не может быть универсальным, при его организации родители должны учитывать состояние здоровья своего ребенка и функциональные особенности данного возрастного периода.
* Школьный возраст условно принято делить на 3 периода: младший школьный от 6 (7) до 9 лет, средний школьный от 10 до 14 лет и подростковый (старший) от 15 до 17 лет.
* Младший школьный возраст - это возраст поступления в школу и приспособления к новым условиям. Начало обучения в школе происходит достаточно трудно для всех детей, особенно в первые недели. На ребенка-обрушивается масса новых впечатлений и требований - соблюдение правил поведения, длительное пребывание в неподвижной позе, интенсивная умственная работа. А ребенок - первоклассник вдобавок к этому еще и вливается в незнакомый ему коллектив.
* У некоторых детей привыкание происходит болезненно - появляется головная боль, усталость, дети капризничают. Родители не должны наказывать ребенка, ведь он переживает трудный переломный момент в своей жизни. Адаптация продолжается от 3 до 16 недель, если в эти сроки она не наступила, необходимы консультация врача и психолога. Особенностью этого возраста является повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам и быстрая утомляемость при обучении, отсутствие устойчивости внимания. В этом возрасте продолжается окостенение скелета, поэтому кости скелета, особенно позвоночника, еще очень слабы, податливы. Чрезмерные нагрузки или недостаточная двигательная активность приводят к нарушениям осанки, искривлению позвоночника, сутулости. Поэтому так важно соблюдать правильную позу, сидя за партой, столом, носить книги в ранцах и рюкзачках, а не в портфеле, уделять достаточное время подвижным играм на свежем воздухе. В этот период практически завершается формирование кисти, укрепляются суставы, связочный аппарат рук. Основные функции головного мозга находятся в стадии формирования, возбуждение преобладает над торможением, поэтому детям свойственны высокая активность, непоседливость и если ребенок не может реализовать потребность в движении, у него нарастает мышечное напряжение ослабевает внимание, наступает утомление. Гигиенисты считают, что продолжительность урока в 1 классе должна быть 30-35 минут, причем после 2 урока рекомендуется 45 минут поводить подвижные игры и  спортивные занятия на свежем воздухе. Перед уроками необходима утренняя гимнастика, в середине урока физкультминутка.
* Средний школьный возраст характеризуется бурными процессами, роста и развития, этот период включает в себя начало и пик интенсивности полового созревания. Формируется конституция, на фоне дальнейшего развития мышечной системы и увеличения ее объема повышаются точность, быстрота и координация движений, достигающие высшего уровня. Совершенствуется деятельность мозга, продолжается психическое развитие и формирование личности, уравновешиваются процессы возбуждения и торможения, усиливается концентрация внимания, что позволяет ребенку непрерывно работать в течение длительного времени, не отвлекаясь. Появляется новый уровень самосознания.
* Подростковый период характеризуется завершением полового созревания, сохраняется преобладание общего возбуждения и психической неуравновешенности. Подросткам свойственно попеременное проявление полярных качеств психики: целеустремленность и апатия, потребность в общении и уединение, развязность и застенчивость, мечтательность и сухой рационализм. Взрослые должны быть терпимы в этот период, избегать цепной реакции раздражения, стараться смягчать, сглаживать конфликты. Поменьше нотаций и нравоучений, побольше спокойных разговоров «на равных», дающих подростку почувствовать, что с ним считаются. Кризис подросткового возраста острый и длительный, в это время ломаются и перестраиваются многие прежние отношения к окружающему и к самому себе. Формируется самооценка, с которой подросток начинает самостоятельную жизнь. Психика подростка очень уязвима. Конфликты, разводы родителей, бытовое пьянство и алкоголизм, неспособность справиться с учебной нагрузкой приводят к нарушениям психического здоровья подростков. Психотравмирующим фактором становится и враждебное, несправедливое отношение к подростку педагога. Несправедливость в оценке знаний и прилагаемых усилий, злоупотребление  порицаниями и отсутствие похвалы, проявление неуважения и унижение достоинства очень болезненно воспринимаются школьниками старших классов, часто эта ситуация усугубляется отношением родителей к школьным успехам детей, так как для некоторых родителей отметки обладают сверхценностью. Очень важен для психического здоровья подростка характер его взаимоотношений со сверстниками. Существенным психотравмирующим фактором моет быть смена школы.
* Неблагоприятный эмоционально-психологический климат в семье или в школе создает предпосылки для нарушения психического здоровья подростка.
* С возрастом соотношение отдельных элементов режима по времени меняется, более продолжительными становятся учебные занятия. Менее продолжительными прогулки. Могут появляться новые виды деятельности, например, трудовая деятельность школьника в свободное время.
* Наиболее рационален подъем в 7 часов. Начинать день необходимо с утренней зарядки, которая облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму активно включиться в работу, улучшает кровоснабжение мозга, укрепляет нервную систему, дарит бодрость и хорошее настроение. Продолжительность зарядки в зависимости от возраста от 10 до 30 минут. При проведении зарядки предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Желательно включать нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнения, успокаивающие дыхание. Упражнения постепенно с возрастом усложняются, ускоряется и темп движений. Комплексы упражнений желательно менять каждые 7-10 дней. Обязательным является обеспечение притока своего воздуха на момент занятий. Помимо зарядки к физическому воспитанию
* относятся игры на свежем воздухе. Лучшими для развития детей считаются подвижные игры, а также занятия спортом. В играх совершенствуются двигательные навыки ребенка, повышается его эмоциональный тонус, они дают значительный оздоровительный эффект. Хорошо дисциплинируют и командные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Нельзя игнорировать и занятия лечебной физкультурой в школе, если доктор считает их необходимыми. Физическим упражнениям разного характера девочки должны посвящать 5-12 часов в неделю, мальчики - 7 - 12 часов.
* После утренней зарядки ребенка ждут водные процедуры. Ничто так не прогоняет сон, как утреннее умывание холодной водой. Детям школьного возраста после каждой физической тренировки по возможности необходимо принимать комфортный душ, особенно в жаркое время года. Постепенно температуру воды снижают с 30 градусов до 20-15 в конце. Это хорошая закаливающая процедура.
* Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя 15 % от суточной потребности ребенка. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке. Не разрешайте детям во время еды читать книги и разговаривать. Второй завтрак ребенок получит в школе. Он должен составлять 20 % суточной калорийности, обед 35 %, полдник 10 %, ужин 20%. Последний должен быть более легким, чем завтрак. Это могут быть каша, творог, кефир, а также овощи и фрукты. Ужинать ребенок должен не позднее, чем за 2 часа до сна. Важно также соблюдение правильного питьевого режима, в сутки дети теряют около 1,5 - 2 л. воды и это количество обязательно должно компенсироваться ежедневно за счет пищи и питья. В жаркое время потребность в воде резко возрастает.
* Вернувшись из школы, ребенок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых желательно проводить на свежем воздухе. Это время слабые и часто болеющие дети должны уделять сну.
* Приступать к выполнению домашних заданий рекомендуется не ранее 16 часов, т. к. именно в это время начинается второй пик повышения суточной работоспособности. Для учебных занятий дома ребенок должен иметь постоянное рабочее место, соответствующее его росту и хорошо освещенное. Во время приготовления уроков должны быть устранены все помехи, особенно громкий шум. Время подготовки домашних заданий в соответствии с физиологически обоснованными нормами должно быть для детей
* класса - 1 час
* класса- 1,5 часа
* 3-4 классы - 2 часа
* 5-6 классы - 2,5 часа
* класс - 3 часа
* класс и старше - 4 часа
* Чем заниматься в свободное время школьник выбирает самостоятельно. Это могут быть занятия в спортивных секциях, прогулки, чтение и т.д., отрицательно сказывается на здоровье многочасовое сидение, часто допоздна, перед телевизором. Родители должны знать, что время продолжительности просмотра телепередач в течении дня составляет для школьников младшего возраста 1 час, среднего возраста - 1,5 часа, для подростков - 2 часа. В последнее время все большее распространение получают компьютерные игры, интернет. Эти виды деятельности привлекательны, но как оказалось далеко не безобидны. Родителям обязательно следует контролировать продолжительность общения детей с компьютером, особенно в том случае, если это общение начинает играть слишком большую роль в жизни школьника, мешает его учебным занятиям, отнимает время от отдыха и сна. Школьники должны проводить ежедневно на свежем воздухе не мене 2-3 часов. Очень полезна перед сном прогулка на свежем воздухе в течении 30-40 минут. Продолжительность сна зависит
* от возраста и должна быть для детей - младшего возраста не менее 10 часов, среднего возраста - не менее 9 часов, а для более старших - не менее 8 часов.
* Если ребенок ложится и встает в одно и тоже время, то будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение.
* Перед сном следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату. У значительной части детей имеет место недосыпание, связанное с ранним началом занятий в первую смену, поздним отходом ко сну. Систематическое недосыпание может привести к переутомлению и невротическим расстройствам. Непосредственно пред сном у ребенка необходимо сформировать положительные эмоции поощрением или похвалой, чтением ребенку книг.
* Если школьник занимается во вторую смену, чтобы успеть погулять перед занятиями, он должен готовить домашние задания через 30 минут после завтрака. Делать уроки вечером не следует - дневная нагрузка значительно снижает работоспособность. На помощь семье отводится 1 час. Родители должны прививать ребенку навыки по самообслуживанию. Как много впоследствии зависит от простых, казалось бы вещей: умения готовить, убирать, стирать и т.д. Дети, занимающиеся во 2-ую смену, завтракают и обедают дома в 8 часов в 12 - 13 часов соответственно, полдник получают в школе в 16 часов и ужинают в 19.30.
* При нарушении режима дня повышается утомляемость, вялость, апатия, нервозность, что включает зеленый свет для серьезных отклонений в состоянии здоровья, в первую очередь со стороны центральной нервной системы.
* Родителям необходимо помнить о том, что каждый шаг рядом с ребенком должен совершаться кем-то взрослым. Нет лучше помощника в зарядке, чем рядом занимающийся папа. Не возможно оставить ребенку обед и надеяться, что тот сам скушает его в срок. Все правила распорядка должны соблюдаться вместе взятые. Невозможно поднять ребенка на зарядку, если вечером он лег в 23.30 после позднего просмотра фильмов или сидения перед компьютером. Ничто так не нарушает режим, как время, когда нечем заняться.
* И конечно же ответственной задачей семейного воспитания является защита ребенка и подростка от курения, алкоголя и наркотиков, привитие ему навыков здорового образа жизни.