

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

Проблема сохранения здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления в современном обществе.

Здоровье человека, по исследованиям учёных и социологов, зависит:

- на 20% – от наследственных факторов
- на 10% – от развития медицины
- на 20% – от состояния окружающей среды
- на 50% – от образа жизни человека.

Система знаний о здоровье необходима человеку, потому что насколько он будет владеть культурой питания, соблюдать правильный режим дня, заниматься профилактикой заболеваний, гигиеной, закаливанием, знать о пагубном действии на организм курения, алкоголя, наркотиков, настолько здоров человек будет. Одним из важнейших факторов сохранения здоровья является всем известный режим дня. Об этом мы с вами сегодня и поговорим.

Итак, первого сентября школы открывают двери своим воспитанникам. Навстречу знаниям устремилось и новое поколение учеников – первоклашки. Процесс обучения в современной школе очень насыщенный. У родителей возникает много вопросов и даже требований. Однако здоровье ребёнка не должно перекладываться на плечи педагогов. Помощником в нелёгком 11-летнем марафоне может и должен быть правильно организованный режим дня ребёнка.

Режим дня – это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма с учетом возрастных особенностей, и, прежде всего, с учетом особенностей деятельности нервной системы. По мере роста и развития школьника совершенствуется его нервная система, повышается ее выносливость к большей нагрузке, организм привыкает к выполнению большей работы без утомления.

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
- свободная деятельность по индивидуальному выбору

Содержание и длительность каждого из этих компонентов меняются в зависимости от возраста (табл. 1). Как видно из таблицы, с возрастом увеличивается учебная нагрузка в школе, больше времени отводится для выполнения домашних заданий. Одновременно увеличивается время на внеклассные и внешкольные занятия (творческая деятельность, общественно полезный труд и т.д.), которые выбираются по собственному желанию школьника.

В каждой семье режим организуется по-своему, это зависит от жилищно-бытовых условий семьи, отдаленности школы от дома, степени занятости ребенка в семейных делах, от занятий в секциях или кружках. Но основа плана режима дня для ребенка должна оставаться постоянной. Рациональный режим дня должен чередовать различные виды деятельности ребенка, обеспечить двигательный режим, в том числе и на открытом воздухе, полноценный отдых, достаточный по продолжительности сон.

Начать день необходимо с утренней зарядки, которая облегчит переход от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу. Продолжительность зарядки в зависимости от возраста от 10 до 30 минут. Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. Комплексы упражнений желательно менять каждые 7-10 дней. Обязательным является обеспечение притока свежего воздуха на момент занятий. Помимо зарядки к физическому воспитанию относятся игры на свежем воздухе. Лучшими считаются подвижные игры, а так же занятия спортом. В игре совершенствуются двигательные навыки ребенка, повышается его эмоциональный тонус. Кроме того, подвижные игры дают хороший оздоровительный эффект. Особенно важно пребывание ребёнка на улице вечером перед сном. Доказано, что лучшим режимом является наличие 3-4 прогулок общей продолжительностью 2,5-3,5 часа: чем младше ребёнок, тем больше времени он должен проводить на улице. Наказание лишением прогулки недопустимо.

После утренней зарядки ребёнка ждут водные процедуры. Ничто так не прогоняет сон, как утреннее умывание холодной водой. Необходим и ежедневный душ в послеобеденное время, особенно в жаркое время года.

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребёнка. 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. Обед около 13-14 часов, ужин не позднее 19.30. Приверженность к режиму в еде обеспечит семейный приём пищи, достаточное разнообразие блюд и отсутствие перекусов.

Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Это время слабые и часто болеющие дети должны уделять сну. Оптимальным временем для приготовления уроков служит

период 15-16 часов, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Обучение должно быть и в случае отсутствия домашнего задания и направлено на закрепление школьных знаний. Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15 минутные перерывы с физкультминуткой под музыку.

Для занятий у ребенка должно быть свое рабочее место, оборудованное столом, стулом, полочкой для книг, настольной лампой. Во время подготовки уроков не должно быть отвлекающих моментов (телевизор, радио, разговоры). Следует добиваться того, чтобы ребенок готовил уроки в день получения задания, что значительно сокращает время на вработывание и восстановление полученных на уроках сведений.

Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.). Длительность просмотра телепередач – не более 1,5 часов 2-3 раза в неделю. Без сомнения, допустимым исключением из правил может явиться ваше разрешение на просмотр интересного фильма, если данная уступка правильно понимается и оценивается достаточным прилежанием. В любом случае лучшим времяпрепровождением будет прогулка на свежем воздухе. Весьма полезны занятия в кружках по интересам. Ребенок может заниматься не более чем в двух кружках.

После ужина наступило время прогулки перед сном. Родители должны прививать ребенку навыки по самообслуживанию. Это касается как девочек, так и мальчиков. Как много впоследствии зависит от простых, казалось бы, вещей: умения готовить, убирать, стирать и т. д. Это время, когда вся семья дома за любимым делом обсуждает прошедший день. Ответственность ребёнка за вынос мусора, мытьё посуды и др., правильно понимаемая, станет важнейшим режимным моментом и поддержит психику ребёнка, как полноправного члена семьи.

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 (табл 2). 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. Полезен сон при открытой форточке, к чему ребенка следует приучать с лета. Наиболее здоровая температура воздуха жилой комнаты – 18°C. Непосредственно перед сном у ребёнка необходимо сформировать положительные эмоции поощрением или

похвалой, чтением ребёнку книг. Если родители приучили ребенка вовремя ложиться спать и вовремя вставать, то тем самым они обеспечили ему бодрость, хорошую работоспособность на весь день, как в школе, так и дома. Выспавшийся ребенок хорошо воспринимает объяснения учителей на уроке, весел и жизнерадостен в свободное время, лучше и быстрее готовит домашние учебные задания.

Недосыпание – это одна из важных проблем, с которой сталкивается ваш ребенок. Систематическое недосыпание нарушает работоспособность нервной системы, ухудшает функциональное состояние коры головного мозга, является основой для формирования неврозов, вегето-сосудистых дистоний, снижает умственную и физическую работоспособность, отрицательно влияет в целом на организм. Особенно этот негативный эффект проявляется у ослабленных детей. Часто недосыпание ведет к нервно-психическим заболеваниям. Однако эти нарушения вначале носят обратимый характер и исчезают при установлении правильного режима сна (Схема 1).

Организм ребенка привыкает к режиму дня, и привычный режим жизни положительно влияет на его самочувствие, настроение, работоспособность. Рационально построенный режим (табл. 3) способствует оптимальной работоспособности, предупреждает утомление, укрепляет здоровье. В основе режима дня лежит условно-рефлекторная деятельность. Со временем она приобретает характер динамического стереотипа, подготавливая организм к выполнению определенной деятельности в конкретное время и, значит, облегчает выполнение этой работы.

В школьные годы надо научиться беречь время. Для этого каждый школьник может попробовать “сфотографировать” свой день: на листке бумаги слева записать каждое пусть даже самое маленькое дело, а справа — проставить потраченное на него время. Например: “Делал уроки по физике — 25 мин (с 16.05 до 16.30)”. “Ходил в библиотеку — 40 мин (с 16.30 до 17.10)”, и так все с точностью до минуты. Вечером просмотреть записи и определить, где и когда было потрачено время зря. Тут же следует прикинуть, как лучше спланировать завтрашний день, чтобы потерь времени не было. Такая “фотография” помогает научиться дорожить временем.

В процессе нашего разговора могло сложиться впечатление о невыполнимости предлагаемых рекомендаций, но это не так.

Во-первых: режим – понятие из взрослой жизни и знакомить с ним ребенка необходимо как можно раньше. Нет лучше помощника в зарядке, чем рядом занимающийся папа. Невозможно оставить ребёнка обед и надеяться, что тот сам скушает его в срок. Каждый шаг рядом с ребёнком должен вначале совершаться кем-то из взрослых.

Во-вторых: все правила распорядка должны соблюдаться вместе взятые. Невозможно поднять ребёнка на зарядку, если вечером он лёг в 23.30 после просмотра фильма ужасов.

И третье: ничто так ни нарушает распорядок, как время, когда нечем заняться. Выдающийся русский физиолог Николай Евгеньевич Введенский говорил о том, что устают и изнемогают не столько от того, что много работают, а от того, что не умеют организовать свою работу.

До определённого возраста любящие родители, ложась спать, должны думать, всё ли они сделали для ребёнка сегодня и как организовать его день завтра.