

Организуем режим дня ребенка

Как правильно организовать режим дня для школьника?

Чёткий режим дня помогает правильно сбалансировать рабочую деятельность и отдых, что очень важно для растущего ребёнка и его здоровья. Основное влияние на состояние здоровья школьника оказывают режим питания, количество и качество сна, двигательная активность (прогулки на свежем воздухе, подвижные игры), наличие или отсутствие правильно организованного рабочего места.

✓ Режим питания

Для школьников требуется 5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4-5 часов. Пища должна быть сбалансированной и разнообразной.

✓ Здоровый сон

Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (примерно на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при любой напряжённой умственной деятельности. Ведь при недосыпании страдает удельный вес той стадии сна (так называемый «быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия: лечь спать и встать в одно и то же время; ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов); сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение; комнату перед сном нужно хорошо проветривать.

Примерные нормы ночного сна для школьников:

В 1–4 классе — 10–10,5 часа, в 5–7 классе — 10,5 часа, в 6–9 классе — 9–9,5 часа, в 10–11 классе — 8–9 часов.

✓ Двигательная активность

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. 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.