**РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ**

Для того чтобы быть здоровым и хорошо физически развитым человеком, необходимо рационально организовать свой режим дня и обеспечить правильное чередование учебных занятий и отдыха.

**Что включат в себя режим дня?**

Режимом дня в обязательном порядке предусматриваются:

* полноценное питание;
* физические нагрузки;
* обучение;
* соблюдение гигиенических норм;
* сон.

**Питание**

Ребенок обязательно должен питаться пять раз в день. Питание включает в себя: завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин. Все блюда должны быть питательными и полезными. Если завтрак, обед и ужин рассчитаны на прием полноценных блюд, то полдник и второй ужин могут включать в себя булочку, фрукты, кефир, чай, сок.

Значение режима дня для школьника в рамках приема пищи – колоссальное. Ребенок должен есть в одно и то же время – это обеспечивает нормальную работу желудочно-кишечного тракта. Питание не по времени может привести к серьезным заболеваниям, например, гастриту или язвенной болезни.

**Физические нагрузки**

Под физическими нагрузками для школьников понимают: выполнение утренней гимнастики и упражнений в перерывах между решением домашних заданий, активные игры на улице, а также прогулки на свежем воздухе. Степень нагрузки отличается в зависимости от возраста. Для больных детей она корректируется специалистами.

Очень полезен физический труд на свежем воздухе. Он способствует более глубокому дыханию, лучшему насыщению крови кислородом, что очень важно для работы головного мозга. Установлено, что мозг человека потребляет в минуту примерно 40 — 50 см3 кислорода, т. е. одну шестую часть всего кислорода, поглощаемого организмом. Кислород оказывает благоприятное влияние на центральную нервную систему, создаёт более благоприятные условия для работы сердца.

**Обучение**

Биоритмами человека предусматриваются два периода активной трудоспособности – время с 11:00 – 13:00 и с 16:00 – 18:00. Учебный график и период выполнения домашних заданий детьми должен рассчитываться под эти биоритмы.

Установленный в наших школах режим для учебных занятий разработан учёными-гигиенистами и педагогами.
 Продолжительность уроков и длительность перемен, а также общее число уроков приняты на основе разработки и сопоставления большого научного материала.
 Урок в школе продолжается 45 минут. Удлинение уроков за счёт сокращения перемен и удлинения времени занятия влечёт за собой резкое утомление учащихся, снижает качество усвоения материала и поэтому не допускается.
Каждый урок сменяется переменой, необходимой для восстановления работоспособности. Лучший отдых дают перемены, если они проводятся на школьной площадке в спокойных без напряжения играх.
Не рекомендуется проводить на переменах чрезмерно подвижные игры (футбол, волейбол и пр.): после них учащиеся начинают урок очень возбуждёнными и длительное время не могут успокоиться, сосредоточить своё внимание и включиться в работу класса. Если на переменах вместо отдыха повторять учебный материал, то это только увеличивает степень утомления и резко снижает возможность усвоения материала на следующем уроке. Продолжительность перемен в школах установлена следующая: первой, третьей и четвёртой — по 10 минут, а второй — большой — 30 минут.
 Иногда допускается проведение двух удлинённых перемен по 20 минут.
Однако в течение перемены утомление снижается не полностью, и через определённое время вновь возникает потребность организма в более длительном отдыхе, иначе утомление будет значительно возрастать и резко ограничивать работоспособность.
 После окончания занятий в школе нужно некоторое время отдохнуть, погулять на воздухе, заняться спортом или трудом и только потом начинать делать домашние задания. Если же начинать готовить уроки сразу же по приходе из школы, то пользы от такой работы будет мало. Утомление, развившееся в коре больших полушарий головного мозга после учебной работы в школе, ещё не прошло, и воспринимать заданный материал будет значительно труднее, чем после отдыха. Вполне очевидно, что на приготовление уроков в таких условиях придётся затратить гораздо больше времени, чем если сделать эти уроки после соответствующего отдыха.
 Лучший отдых после занятий — это общественно полезный труд и занятия спортом, а после физической работы чтение художественной литературы и выполнение других любимых или необходимых дел, не связанных с большой физической нагрузкой.

**Соблюдение гигиены**

Для поддержания состояния собственного здоровья ребенок должен быть приучен к выполнению норм гигиены. К ним относится утренний туалет, включающий уход за полостью рта и лицом, и вечерний, когда ребенок помимо ухода за полостью рта должен принять душ. В хорошие привычки школьника должно входить мытье рук перед едой и после посещения улицы.

**Сон**

Режим дня школьника должен быть организован так, чтобы засыпал он и просыпался в одно и то же время. Это дает ребенку возможность полноценно выспаться, легко проснуться и быть активным и бодрым в течение дня. Здоровый сон для ребенка длится 9,5-10 часов.

Примерный режим дня школьника можете посмотреть в таблице. Отличия в графиках обусловлены возрастными особенностями детей.



Правильно организованный режим дня обеспечивает условия для сохранения хорошей работоспособности организма в течение всего времени бодрствования, способствует созданию ровного и бодрого настроения, интереса к учебной работе в школе, творческой деятельности при внеклассных занятиях, играм и развлечениям.

**Режим выходного дня**

Время от времени необходимы периоды более длительного отдыха, достаточного для того, чтобы степень работоспособности, уменьшавшаяся за предшествовавший рабочий период, не только полностью восстановилась, но и упрочилась. Такой отдых после рабочего дня даёт свободный остаток дня и особенно ночной сон. После рабочей недели таким отдыхом является выходной.
Чтобы сохранить способность продуктивно работать весь учебный год, особенно важно целесообразно проводить еженедельный выходной день — воскресенье.
Воскресенье должно быть днём полного отдыха, этот день должен быть предоставлен любимым занятиям и развлечениям, быть непохожим на будни — это помогает отдыху.
 Лучший отдых — это активный отдых, насыщенный деятельностью, но не такой, как в обычные дни. Лучше всего проводить воскресенье на свежем воздухе.
Вставать в выходной день лучше пораньше и начинать его, как всегда, с зарядки, а затем после завтрака отправляться на прогулку, зимой на лыжах или на каток.
После обеда хорошо немного почитать, поиграть в шахматы, сходить в кино.
Не рекомендуется в воскресенье допускать резких отклонений от обычного режима дня, особенно в отношении соблюдения времени приёма пищи, утреннего подъёма и сна.
 Уклонение от обычного распорядка нарушает привычный ритм жизни, и восстановить его потом значительно труднее, чем нарушить.
Не следует в выходной день посвящать много времени учебным занятиям. Если необходимо повторить нетвёрдо усвоенный материал или наверстать пропущенное, то этому делу можно уделить не более 1,5—2 часа. Иначе не получится полноценного отдыха, что значительно затруднит условия занятий на будущей неделе.