**Режим дня школьника**

 Режим дня школьника — это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток.*.*

 Режим дня в жизни детей младшего школьного возраста важен и необходим. В теории все знают, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Но на практике четко организовать и спланировать день школьника довольно сложно. Режим основан на закономерностях, по которым живет организм, от его соблюдения или несоблюдения, прежде всего, зависит такой важный показатель состояния организма как работоспособность.

 При любой деятельности сначала происходит постепенное повышение показателей работоспособности, так называемое врабатывание. Затем наступает пик работоспособности; а потом появляются первые признаки утомления: снижается внимание, возникает двигательное беспокойство, растет число ошибок. Это только внешние признаки. Одновременно повышается напряжение всех физиологических систем, и если вовремя не уменьшить нагрузки, а продолжать занятия с той же интенсивностью, работоспособность резко падает. Эти закономерности необходимо учитывать в школе на уроках и дома во время домашних занятий. Изменения в организме, связанные с утомлением, временны и исчезают при отдыхе или смене деятельности. Учебный процесс не может вовсе избежать утомления школьников, но должен строиться так, чтобы отдалить его наступление и предупредить возникновение переутомления. Опасность переутомления в том, что изменения, происходящие в организме, уже не устраняются кратковременным отдыхом и переключением на новый вид деятельности. Если переутомление хроническое, длительно действующее, оно сказывается на росте и развитии ребенка, общем состоянии его здоровья. Все отрицательные последствия обучения имеют в своей основе переутомление, перегрузку.

**Рационально организованный режим дня школьника** выглядит примерно следующим образом.

|  |  |
| --- | --- |
| Подъём | **6.30-6.45** |
| Завтрак | **7.00-7.15** |
| Дорога в школу. | **7.30-7.50** |
| Занятия в школе | **8.00-13.30** |
| Дорога из школы или прогулка после занятий | **13.30-14.00** |
| Обед | **14.00-14.30** |
| Послеобеденный сон или отдых | **14.30-15.30** |
| Прогулка или игры на воздухе, помощь семье | **15.30-16.30** |
| Полдник | **16.30-16.45** |
| Приготовление домашних заданий |  |
| Прогулка, общественно-полезный труд | **17.00-19.00** |
| Ужин и свободные занятия, помощь семье | **19.00-20.00** |
| Приготовление ко сну | **20.00-20.30** |
| Сон | **21.00-7.00** |

Подъем за час-полтора до выхода в школу, утренняя зарядка, завтрак, который обязательно должен быть горячим. Занятия в школе. Когда ребенок возвращается из школы, он находится на спаде работоспособности. Поэтому сначала ему необходимо пообедать, отдохнуть — и ни в коем случае не садится сразу же за уроки. Отдых желателен активный, на свежем воздухе, в играх и движении — не менее 3-3,5 часов. Нельзя ни в наказание, ни по любым другим причинам лишать ребенка этого отдыха, он необходим ему. Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой лучший отдых — полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует еще и разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки.

**Важно правильно организовать выполнение школьником домашних заданий.** Часто выполнение всех заданных на дом уроков занимает у младших школьников полтора-два часа, поскольку у них еще нет навыков самостоятельной работы, и они делают все медленно, через силу. На основании специально проведенных исследований предложена следующая продолжительность приготовления домашних заданий: для школьников 1-го класса — 45 минут —1 час, 2-го класса —1 — 1,5 часа, 3—4-го класса —1,5 — 2 часа, 6—7-го класса — 2—2,5 часа и 8-го класса — 3 часа. Максимальная продолжительность работы у младших школьников не больше 30 минут. Лучшее время для приготовления уроков — 15-16 часов. Через каждые 25-30 минут необходим перерыв для восстановления работоспособности. Начинать готовить уроки надо с менее сложных, затем переходить к самым трудным.

**Ребенку, который начал учиться в школе, часто не хватает двигательной и физической нагрузки,** из-за этого появляются вялость, утомляемость, задержки роста. Поэтому в распорядке дня у школьника обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и физкультурные минутки во время приготовления домашних заданий.

**Младшим школьникам не стоит смотреть телевизор дольше 40-45 минут в день.** А детям возбудимым, ослабленным стоит сократить и это время. Нельзя смотреть телевизор, лежа, только сидя на расстоянии 2-5,5 м от экрана. Желательно сзади установить подсветку, чтобы снизить контрастность экрана.

**В младшем школьном возрасте очень важно следить за соблюдением режима сна.** Младшему школьнику необходимо спать 10 -10,5 часов в сутки. Сон должен быть глубоким и спокойным, поэтому не допускайте перед сном шумных игр, занятий спортом, просмотра страшных фильмов, ссор и повышения голоса. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что нередко бывает, когда в комнате, где спит ребенок, включен телевизор, радио.

**Большое внимание в режиме дня школьника должно быть уделено питанию.** Для нормального физического и нейропсихического развития школьника имеет большое значение правильно организованный режим питания (4-5-кратный). Ужинать ребенок должен 1-1,5 часа до сна. В выходные дни основные элементы режима дня (сон, еда и т.д.) должны оставаться такими же, как и в обычные дни, но при этом максимум времени отводится пребыванию ребенка на воздухе. В выходные дни необходимо дать ребенку выспаться. Детям 7-10 лет необходимо спать не менее 10-10,5 часов в сутки, подросткам - не менее 8-9 часов, в противном случае их работоспособность падает на 30 %. Хроническое недосыпание, как и умственное переутомление - причина неврозов и сопровождающих их раздражительности, грубости, рассеянности. Следует избегать излишних нагрузок, которые могут нарушить сон и вредно сказаться на состоянии здоровья школьника. Нужно прививать детям привычки: мыть руки перед едой, есть за чистым столом, не употреблять немытые фрукты и овощи.