**Начало нового учебного года заставляет родителей вспомнить про нагрузку, связанную со школой, а вместе с ней и режим, соблюдение которого помогает ребенку сохранить здоровье в нелегких условиях учебы.**

Несоблюдение режима часто создает конфликтную ситуацию между ребенком, родителями и школой, так как ведет к переутомлению, недосыпанию и к пробелам в знаниях.

**Режим школьника.**

В среднем школьная нагрузка на ученика 5-9 классов составляет от 28 часов до 32 часов в неделю. Посещение различных школ, секций, студий, выполнение домашнего задания – это еще требует 6-7 часов. Получается, что ребенок учится в сутки по 8-10 часов. Подобная нагрузка должна сопровождаться правильным отдыхом. Так, всем школьникам без исключения рекомендуется гулять на свежем воздухе не менее 2-2,5 часов в день. В обязанности родителей входит контроль за соблюдением этих правил, а так же установление правильного режима сна, как основного фактора восстановления сил. Продолжительность сна школьника должна быть не менее 9 часов.

 Психологи установили, что у каждого человека ритм работоспособности бывает разным (слайд №2) Но чаще всего работать легче и эффективнее с 8 до12и с16 до18 часов, так как в 12 и 18 часов происходит резкое понижение работоспособности. Поэтому, если правильно распределить время для выполнения домашнего задания, сидеть долго не будет необходимости. После прихода из школы обязательно надо отдохнуть. Садиться за уроки лучше в 16 часов или, если ребенок учится во вторую смену, в 9 часов. Казалось бы, что ребята, которые занимаются в кружках или дополнительных школах, имеют меньше свободного времени. Но у них есть возможность переключиться и отдохнуть. То есть кружки и секции помогают лучшему отдыху от занятий, развивают умственно и физически. Хорошо чередовать умственную и физическую работу. Особое удовольствие у подростков вызывает творческая работа. Она тоже является хорошим отдыхом.

 Одного режима занятий, прогулок, игр и сна для здоровья ребенка явно недостаточно. Важнейшим звеном в этой цепи является правильное питание школьников.

**Режим питания** подразумевает, что школьник должен есть в четко отведенное время (слайд№3) полноценную по энергетической потребности еду. В детский рацион непременно включают кисломолочные продукты, творог, сыр, а так же рыбу, лучше 2 раза в неделю, мясные продукты, яйца. Каждый день нужно включать сливочное и растительное масло, сметану. Суточная норма углеводов 300-400 грамм – это хлеб, каши, картофель. А так же источник витаминов – овощи и фрукты.

**Досуг**

Все чаще наши дети свое свободное время проводят за компьютером. К сожалению, компьютер становится для многих ребят не только источником получения разной информации, но и источником серьезных конфликтов между родителями и детьми. Долгое, часто бесполезное времяпровождение у компьютера оборачивается невыученными уроками, невыполнением запланированных дел, как результат - плохими оценками, конфликтом с учителями и родителями. . То, что пребывание ребенка длительное время за компьютером вредно для его здоровья, известно всем (слайд №4) Существует 4 основных вредных фактора:

1-нагрузка на зрение

2-стесненная поза

3-нагрузка на психику

4-излучение

Нагрузка на зрение – это первый и самый главный фактор. Именно из-за нее через непродолжительное время у ребенка возникают головная боль и головокружение. Длительная работа за компьютером может привести к устойчивому снижению остроты зрения. Но не компьютер является главн ой причиной развития близорукости у ребенка. Огромну. Роль в этом играет наследственность, телевизор, чтение в темноте. При грамотной постановке дела нагрузка на зрение может быть значительно снижена.

1. Самым важным фактором в сохранении зрения ребенка играет качество монитора. Самым безопасным для глаз монитором является монитор на жидких кристаллах и жидкокристаллический проектор
2. Для глаз ребенка достаточно безопасно рассматривать картинки, фотографии, хуже воспринимается рисование на компьютере – всю работу выполняют глаза. Еще тяжелее, когда ребенок читает текст с экрана. Настоящие убийцы глаз – это игры. Движущиеся изображения, мелкие элементы – все это приводит к сильному переутомлению.

Стесненная поза.

Вторым по вредности фактором, влияющим на здоровье является стесненная поза. Сидя за компьютером, ребенок должен смотреть на экран и о дновременно держать руки на клавиатуре. Это вынуждает его тело принять определенное положение и не изменять его до конца работы. Возникают следующие нарушения:

1-затрудненное дыхание – это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и т.д.

2-остеохондроз.При длительном сидении с опущенными плечамивозникает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника.

3-заболевание суставов кистей рук. Это профессиональное заболевание, ранее преследовав шее машинисток в редакциях, а ныне операторов компьютеров.

Как помочь школьнику уменьшить вредное влияние?

Самое важное в уменьшении нагрузки – правильно подобранная мебель, причем подобрана именно для детей (слайд №5).

**Стул**. Хороший стул снимает половину нагрузки. Специальный операторский стул на роликах, с регулируемой спинкой, без подлокотников и вращающийся вокруг своей оси позволяет ребенку изменять свою позу во время работы. Дети с удовольствием ерзают на таких стульях, а значит , их грудная клетка и позвоночник работают.

**Стол** должен быть со специальной выдвижной доской под клавиатуру. Клавиатура должна быть на 7-10 см. ниже стандартной высоты стола.

Психическая нагрузка. Компьютер требует не меньшей сосредоточенности , чем вождение автомобиля. Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях. Как уменьшить психическую нагрузку?

1. Делать в работе перерывы. Каждые 30 минут – перерыв на 15 минут. Дома на компьютере следует поставить таймер.
2. Следует внимательно следить за содержательной стороной игр, в которые играет ребенок, за тем, что он программирует, и какие сайты он посещает

Излучение или радиацию монитор вообще не производит, практически ничего не излучает системный блок. Вредными для человека являются следующие факторы (слайд №6)

1. **Электростатические поля**. Сам по себе этот потенциал не страшен, но этот потенциал создается между экраном и лицом человека и разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки как пули врезаются в лицо того, кто сидит у экрана.

Что делать? Протирать пыль с экрана чаще, хорошо, если есть возможность установить в комнате пылеуловитель или лампу Чижевского, которая снижает количество пыли и подавляет статические поля. Самый простой способ – после занятий на компьютере умыться холодной водой.

1. **Высокочастотные электромагнитные поля**. В современных мониторах все излучение отводится вверх и частично назад, вперед не излучается ничего. Поэтому в школах компьютеры расставляют таким образом, чтобы люди не могли находиться возле их задних стенок.
2. **Низкочастотные электромагнитные поля** до сих пор не считались вредными, так как от компьютера они ниже, чем от электрического утюга. Но эта область пока еще до конца не изучена.

Продолжая разговор о здоровье, хотелось бы еще остановиться на внешнем виде подростка (слайд №6,7,8). В уставе нашей школы прописано, что внешний ви д школьника должен иметь строгий стиль одежды для создания деловой атмосферы в школе, необходимой для занятий. К сожалению, вопрос этот остается открытым. Особенно это касается тех дней, когда в расписании стоит урок физкультуры. Многие ребята предпочитают приходить в этот день в спортивной форме: « чтобы не переодеваться и не носить форму с собой». Прозанимавшись по 2 урока, вспотевшие и разгоряченные, ребята идут на другие уроки в этой же одежде, выбегают на улицу подышать – отсюда неопрятный внешний вид, риск быстро подхватить простуду. На дворе уже поздняя осень, обратите внимание, по сезону ли одет ваш ребенок.

И напоследок, желаем Вам, уважаемые родители, нам и нашим детям крепкого здоровья.

Подготовил: преподаватель изо и классный рук.

Пятаченко Д.А.