О рекомендациях по режиму дня школьников

Роспотребнадзор напоминает, что в повседневной жизни школьника очень важно соблюдать режим дня. Это дисциплинирует, помогает быть собранным. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает им привыкнуть к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу.

Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня. Если вы заметили, что ваш ребёнок сильно устаёт, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, постарайтесь правильно организовать его режим, и негативные симптомы, скорее всего, исчезнут сами.

Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность. Человеку необходимо удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне, потому что в противном случае создаются условия для возникновения заболеваний. У детей
при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии. При недосыпании страдает удельный вес той стадии сна (так называемый «быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность.

Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности. У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 % по сравнению с детьми, «высыпающими» свою норму.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия:
1. Ложиться спать в одно и то же время.
2. Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов).
3. Сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение.
4. Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату 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.

Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.

Организация рабочего места школьника. Правильно организованное рабочее место школьника и условия, в которых обучается и выполняет домашние задания ребёнок, ощутимо влияют на его успеваемость и здоровье.

Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет
падал слева (если ребёнок — левша, то наоборот), аналогично должно быть налажено полноценное искусственное освещение. Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого позволяет специальный защитный козырёк, абажур.

Оптимальное соотношение высоты стола и стула таково: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке), ребёнок

должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула. Ноги ребёнка при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол как в тазобедренном, так и в коленном суставе. Стул должен иметь невысокую спинку.

Работая в таких условиях, ребёнок будет меньше уставать. Кроме того, правильно подобранная мебель — один из важных факторов предупреждения нарушений осанки. Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже 2 раз в год.

Немаловажную роль играет и организация рабочего места школьника, в том числе с использованием компьютера, поскольку проведение занятий с применением персональных электронно-вычислительных машин является неотъемлемой частью учебного процесса.

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране видеодисплейного терминала, на уроке не должна превышать:

- для обучающихся в 1-4 классах - 15 мин.;
- для обучающихся в 5-7 классах - 20 мин.;
- для обучающихся в 8-9 классах - 25 мин.;
- для обучающихся в 10-11 классах на первом часу учебных занятий - 30 мин., на втором - 20 мин.

Оптимальное количество занятий с использованием компьютеров в течение учебного дня для обучающихся 1-4 классов составляет 1 урок, для обучающихсяв 5-8 классах - 2 урока, для обучающихся в 9-11 классах - 3 урока.

При работе на компьютере для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических упражнений.

Во время перемен следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из класса (кабинета).

Внеучебные занятия с использованием компьютеров рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся в 2-5 классах - не более 60 мин.;

- для обучающихся в 6 классах и старше - не более 90 мин.

Время проведения компьютерных игр с навязанным ритмом не должно превышать 10 мин. для учащихся 2-5 классов и 15 мин. для учащихся более старших классов. Рекомендуется проводить их в конце занятия.

Игры и прогулки

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.

Как правило, грамотно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроение, самочувствие и успеваемость.