

## Рекомендации по режиму дня для школьника

С началом нового учебного года школьникам снова предстоит справляться с многочисленными нагрузками. Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни ребенка, поскольку правильно организованный распорядок дисциплинирует ребенка, помогает ему быть собранным и активным в течение всего дня. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает им привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу.

Режим дня детей и подростков в соответствии с возрастными особенностями включает следующие обязательные элементы:

### ***1. Правильное питание.***

В режиме дня должно быть организовано питание не менее 4-5 раз. Рацион должен быть сбалансирован по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов. Следует избегать острого, жареного, колбас, газированных напитков.

### ***2. Организация сна.***

Должно быть определено точное время подъема и отхода ребенка ко сну. При организации сна необходимо учитывать возрастные нормы суточной потребности детей во сне:

для детей 6-7 лет - 11 часов;

8-9 лет - 11-10,5 часов;

10 лет – 10,5-10 часов;

11-12 лет - 10-9 часов;

13-14 лет – 9,5-9 часов;

15 лет и старше – 9-8,5 часов.

Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью 2 часа.

Отход ко сну детям младшего школьного возраста рекомендуется организовать не позднее 21-00 ч., детям среднего и старшего школьного возраста в 22.00 - 22.30 ч. Полезно хорошо проветривать помещение перед сном

### ***3. Личная гигиена и утренняя гимнастика.***

После ночного сна в режиме дня должна быть предусмотрена утренняя зарядка продолжительностью не менее 15 минут. Личная гигиена детей должна включать в себя утренний и вечерний туалет (в том числе чистка зубов), мытье рук перед едой и по мере необходимости. Утренний туалет в режиме дня предусматривается не менее 20 минут, который рекомендуется совмещать с закаливающими процедурами.

### ***4. Учебные занятия дома.***

Важно правильно организовать рабочее место школьника дома. 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.

Современное обучение сопряжено с работой на персональном компьютере. Кроме того, многие дети проводят досуг за компьютерными играми. Длительная работа и занятия на персональном компьютере вызывают значительное зрительное напряжение, ухудшают общее состояние ребенка. Непрерывная длительность занятий непосредственно с персональным компьютером не должна превышать:

- для учащихся 1-4-х классов - 15 мин.;
- для учащихся 5-7-х классов - 20 мин.;
- для учащихся 8-11-х классов - 25 мин.

Нормы работы за компьютером и выполнения уроков:

2-3 классы – 1,5 часа,

4-5 – 2 часа,

6-8 классы – 2,5 часа,

9-11 классы – 3,5 часа.

### ***5. Приготовление домашних заданий.***

Для обучающихся затраты времени на подготовку уроков не должны превышать:

во 2 - 3 классах - 1,5 часа;

в 4 - 5 классах - 2 часа;

в 6 - 8 классах - 2,5 часа;

в 9 - 11 классах - до 3,5 часа.

Между учебными занятиями и началом приготовления домашнего задания должен быть предусмотрен перерыв 2-2,5 часа для отдыха, прогулки.

Обучение в 1-м классе проводится без домашних заданий.

### ***6. Отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе.***

В режиме дня двигательная активность должна составлять для младших школьников - до 50% дневного времени (3-3,5 часа в день), а для старших школьников - до 30% (2,5 часа в день).

## Режим дня школьника начальных классов

Правильное планирование дня — основное требование современного мира. Чтобы все успевать, не переутомляться, сохранить психическое и физическое здоровье, необходимо научиться строить рабочий график, или распорядок дня. Формировать такую привычку психологи и педагоги рекомендуют с раннего возраста — с начала учебной деятельности.

Начало школьной жизни сопровождается серьезными психологическими, интеллектуальными и эмоциональными нагрузками. Пройти этап адаптации к школе, научиться распределять время для учебы, отдыха и хобби поможет распорядок дня школьника. Важно не просто заставить ребенка следовать плану, разработанному родителями, а научить его, как составить режим дня. Это в дальнейшем сослужит хорошую службу: школьник научится контролировать время, станет более дисциплинированным и ответственным. Правильный распорядок сохранит здоровье ребенка, убережет его психику от чрезмерных перегрузок, стрессов.

Главное требования режима дня — четкое соблюдение баланса между сном, учебой и отдыхом.

Родителям школьника младших классов следует знать, что:

- Полноценный сон ребенка в возрасте 6–10 лет должен составлять не менее 10 часов.
- Количество приемов пищи младшим школьником 4–5 раз, а перерыв между ними — 2 часа.
- На отдых и свободное время отведите до 3,5 часов. Это время, которое ребенок проводит в спокойной атмосфере, без телевизора и книг. Лучше всего потратить его на прогулку на свежем воздухе или на дневной сон. Это поможет восстановить нервную систему, отдохнуть от школьного шума и суматохи.

Игра на компьютере или планшете.

Современный ребенок неотделим от гаджетов. Ему придется выполнять некоторые задания на компьютере. Поэтому учтите, что младший школьник на это может потратить до 1,5 часов, делая каждые 15 минут перерыв.

Выполнение домашнего задания не должно превышать 1–2 часов. В методических распоряжениях указано, что для каждого возраста есть рекомендованный временной промежуток для выполнения школьных заданий дома.

Первоклассникам, согласно санитарным нормам, домашней работы вообще не должны задавать, а ученикам 2–4-х классов отведено для этих целей до 2 часов.

По факту же все выглядит по-другому. Дети готовят задания дома независимо от возраста и класса. Учителя задают внеклассное чтение, поделки, исследования и проекты. Все это занимает время. Обычное прописывание букв и цифр у первоклассников может затянуться надолго из-за физиологических особенностей строения кисти. Заучивание стиха, чтение раздела в книге, рисование или лепка — те учебные задания, которые за 20 минут не выполнишь. Поэтому настройте ребенка на то, что 1,5–2 часа ежедневно он потратит на домашние задания.

## Режим дня школьника 5–9 классов

Режим дня для школьника средних классов изменяется по мере взросления ребенка. С каждым годом время пребывания ребенка в школе увеличивается, а время для отдыха и развлечений уменьшается. Средний школьный возраст — непростой этап взросления детей. Он совпадает с переходным периодом.

Один из способов преодолеть этот период с наименьшими потерями для здоровья ребенка — правильно организовать его время, наладить режим учебы и отдыха. Школьник уже достаточно взрослый, чтобы совместно с родителями или по их подсказкам оптимизировать свой день.

Вот что следует учесть, составляя режим для ученика или ученицы средней школы (11–15 лет):

- На ночной сон отводится не меньше 10,5 часов для 5–7-х классов и 9–9,5 для детей 13–15 лет.

За час до сна отложите гаджеты, выключить компьютер и телевизор. Свет экрана влияет на мозговую активность и замедляет выработку мелатонина — гормона сна. Поэтому дети могут просыпаться уставшими, спать беспокойно.

- Соблюдайте четырехразовое питание (три основных приема пищи и один перекус).

Практика показывает, что на завтрак, обед и ужин ребенок старше 11 лет тратит в среднем до 20 минут, а на перекус — 10 минут. Перерыв между приемами пищи не должен превышать 2,5–3 часов. Учитывайте это в расписании.

- Выполнение домашнего задания не должно превышать 2,5 часов для учащихся 5–7 классов и 3,5 — для 8-го и 9-го класса.

- Увеличивается время, которое ребенок может провести за компьютером: дети 11–13 лет могут пользоваться гаджетами 2–2,5 часа, прерываясь для отдыха каждый 20 минут, а для подростков 14-ти и 15-ти лет рекомендованы 3 часа с интервалом в 25 минут.

- На отдых, который включает прогулки на свежем воздухе или дневной сон, отведите 2 часа. В эту категорию можете включить и занятия в секциях.

## Режим дня школьника старших классов

Стрессовая нагрузка в старших классах возрастает. Сложный подростковый период с гормональными всплесками практически пройден, но наступает ответственный момент выбора профессии и подготовки к сдаче выпускных, участия во вступительной компании.

Теперь для старшеклассника, как никогда ранее, важен распорядок дня. Это организует и дисциплинирует юношей и девушек, помогает им распланировать время для учебы, общения с друзьями и отдыха. Освоив такие приемы тайм-менеджмента, позднее они легко справятся с вызовами взрослой жизни.

Покажите сыну или дочери, как можно оптимизировать время, создав режим дня. При его составлении учитывайте такие нюансы:

- продолжительность ночного отдыха не менее 8–9 часов;
- на выполнение домашнего задания отведите до 3,5 часов;
- 3,5 часа ребенок может провести за компьютером, делая перерыв на разминку и отдых каждые полчаса;
- режим питания стандартный — три основных приема пищи и один перекус с интервалом в 2,5–3 часа;
- на отдых и развлечения отведите не менее 2,5 часов. Это могут быть прогулки с друзьями, посещение спортивных или танцевальных секций.