**Режим дня школьника – важнейшая составляющая его здоровья.**

Закончились летние каникулы, школьники сели за парты, а перед родителями вновь стал вопрос рациональной организации рабочего дня ребёнка.

Основными элементами режима дня для школьника являются занятия в школе, приготовление уроков, любимое занятие (чтение, рисование, музыка), общественная работа, помощь семье, прогулки, занятия физкультурой и спортом, закаливающие процедуры, туалет, приемы пищи, сон и др. Правильно организованный режим дня сохраняет работоспособность, предохраняет организм от переутомления, способствует повышению успеваемости и укреплению здоровья. Режим дня устанавливается индивидуально, то есть для каждого в отдельности, с учетом возраста, состояния здоровья, занятий в школе.

Что касается школы, то основная и внеурочная учебная нагрузка, расписание занятий, длительность перемен между уроками, продолжительность непрерывного использования компьютера на уроках организуется с учётом требований санитарного законодательства. Гигиенические требования к учебному процессу в школе имеют целью сохранение здоровья учащихся, обеспечение максимальной их работоспособности, профилактику утомления и переутомления.

Для того чтобы ребёнок рос и развивался здоровым, выполнение гигиенических требований к организации режима дня должны быть обеспечены и после окончания занятий в школе. Что нужно знать по этому поводу родителям?

Нельзя приступать к выполнению домашних заданий непосредственно вернувшись домой из школы. Не успевший отдохнуть организм получает дополнительную нагрузку, работоспособность его понижается и на приготовление уроков затрачивается больше времени. Чтобы хорошо усвоить материал домашних заданий, необходим полноценный отдых перед их приготовлением. Если учащиеся, занимающиеся во вторую смену, достаточно отдыхают во время ночного сна, то учащимся первой смены после возвращения из школы необходим активный отдых, который включает в себя пребывание на свежем воздухе, подвижные игры и т. д. Занимающимся в первую смену уроки лучше готовить с 16 до 17 часов. Откладывать приготовление уроков на более поздние часы нерационально, так как в дальнейшем работоспособность снижается, что ведет к увеличению времени, необходимого для выполнения домашних заданий. Занимающимся во вторую смену целесообразно готовить уроки между 9 и 12 часами.

Учащиеся 2-3- го класса должны тратить на выполнение домашнего задания не более 1,5 часов, учащиеся, 3—5-х классов — не более 2 часов, 6—8-х классов — не более 2,5 часов и учащиеся 9—11-х классов — не более 3 часов. Если готовить уроки дольше указанного времени, работа становится малоэффективной и может привести к переутомлению ученика. Во время приготовления домашних заданий, так же как и в школе, необходимо делать 10-минутные перерывы после 45 минут занятий Приготовление уроков целесообразно начинать с предметов средней трудности, а затем переходить к более трудному предмету.

На качество приготовления домашних заданий влияет также правильная организация рабочего места, которое должно быть постоянным и удобным. Учебники и тетради должны находиться на определенном месте, чтобы приступить к занятиям сразу, не отвлекаясь и не тратя времени на их поиски. Рабочее место может быть удобным только в том случае, если размеры стола и стула будут соответствовать росту школьника. При этом нужно, чтобы туловище находилось в вертикальном положении, голова слегка была наклонена вперед (не более чем на 15°), ноги согнуты под прямым углом, подошвы всей поверхностью касались бы пола. Стол для занятий лучше ставить так, чтобы естественный свет падал слева. При недостаточной освещенности необходимо включать искусственное освещение.

Следующим, очень важным компонентом режима дня, без рациональной организации которого невозможно правильно построить весь суточный режим, является полноценное и правильно организованное питание. Полноценное питание благоприятно влияет на умственные и физические способности человека, на повышение сопротивляемости человека к различным заболеваниям и неблагоприятным влияниям внешней среды. В режиме питания для школьника на день нет места перекусам.

Не смотря на то, что многие дети в школьном возрасте очень неохотно кушают с утра, а то и вовсе отказываются от завтрака, исключать его из режима дня нельзя ни в коем случае. Более того, домашний

завтрак должен быть горячим и достаточно плотным. Помните, что завтрак должен обеспечивать в режиме питания четверть от потребностей школьника в пище за день.

Завтрак в школе необходим для учащихся всех классов, учащиеся, которые не завтракают во время большой перемены, скорее устают, они чаще жалуются на головную боль и усталость. Второй завтрак должен обеспечить 10-15% дневной потребностей в калориях ребёнка школьного возраста. Стоит отдать предпочтение горячей еде в школьной столовой и не приучать ребёнка к перекусам бутербродами и фруктами всухомятку.

В обед ребёнок должен получить 40% своей суточной нормы калорий, должен состоять из салата, первого блюда, мясного или рыбного блюда с разнообразными гарнирами, включать в себя различные третьи блюда.

Многие родители забывают включить в режим питания полдник, который просто необходим ребёнку не только младшего возраста, но и школьнику, перед тем как ребёнок сядет готовить домашнее задание.

Ужинать следует не позднее, чем за 1,5—2 часа до сна.

Одним из важнейших моментов режима дня является правильно организованный отдых. Переход от умственной работы к физической дает отдых работавшим клеткам головного мозга и заставляет работать ранее отдыхавшие, поэтому отдых в режиме дня школьника должен быть физически активным. Это и утренняя гимнастика, и пешая спокойная прогулка по дороге в школу и из школы, и активные игры на свежем воздухе. После того, как ребёнок сделал все домашние задания, перед ужином ему очень полезна будет небольшая прогулка на свежем воздухе. Такая прогулка не только улучшит аппетит, но и обеспечит быстрое засыпание и крепкий сон.

Не следует позволять ребёнку в период домашнего отдыха длительно смотреть телевизор или пользоваться компьютером. В соответствии с гигиеническими требованиями во время занятий в школе продолжительность непрерывного использования компьютера на уроке составляет для учащихся 1-2 классов не более 20 минут, для учащихся 3-4 классов не более 25 минут, для учащихся 5-6 классов не более 30 минут, для учащихся 11 классов не более 35 минут и этой школьной «компьютерной» нагрузки в день для ребёнка вполне достаточно.

Одним из видов отдыха является сон. Дети в зависимости от возраста нуждаются в различной продолжительности сна. В возрасте 7 лет спать надо не менее 12 часов; 8—9 лет — 10—11 часов; 10—12 лет — 10 часов; 13—15 лет — 9 часов; 16 лет—8 — 8,5 часов. Чтобы сон был крепким, ложиться спать и вставать надо в одно и то же время; в последние часы перед сном не следует играть в шумные игры, активно двигаться. Физически ослабленные, быстро утомляющиеся дети нуждаются в более длительном сне. Им рекомендуется дополнительный дневной сон в течение часа.

Помните, что правильно организованный режим дня школьника — залог крепкого здоровья и хорошей учебы.

Шевченко О.П., врач по гигиене детей и подростков

Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии

в Челябинской области в городе Коркино и городе Еманжелинске,

Еткульском районе»