

Рекомендации родителям: что необходимо знать о режиме дня школьника?

Правильный режим дня - это именно то, что способствует нормальному росту и развитию, сохранению работоспособности, интереса к учебной и творческой деятельности. При построении режима для школьников учитываются особенности функционирования нервной системы: высокий уровень активности коры больших полушарий головного мозга в утренние и дневные часы, снижение его после обеда, падение в вечерние часы.

Большое влияние на состояние здоровья школьника оказывает количество и качество сна. 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. 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, «высыпавшими» свою норму.

Продолжительность сна у школьников меняется с возрастом и составляет:

11 – 10 часов для детей возраста 7-10 лет;

10 – 9 часов для детей возраста 11 – 14 лет;

9-8 часов для детей возраста 15 – 17 лет.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия: ложиться спать в одно и то же время; ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.); сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т. п.

Что касается домашних учебных занятий, то они должны проводиться после обеда и достаточного отдыха, а также совпадать по времени с повышением интенсивности функциональной деятельности всех систем организма. Работоспособность повышается, если школьники приступают к домашним заданиям после 1,5 – 2-часового пребывания на свежем воздухе. При этом желательно первую половину этого времени использовать для игр и спортивных развлечений средней интенсивности, а вторую – провести в спокойных прогулках.

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.

Грамотно организованный день школьника быстро вносит положительные изменения в настроение, самочувствие и успеваемость. Следуя этим нехитрым рекомендациям, вы сумеете обеспечить здоровое развитие вашему ребёнку: как физическое, так и духовное.

Учитель-дефектолог: Курбачева О.Л.

