

Режим дня школьника

Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. **Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования.** Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Так, например, подъем работоспособности отмечается с 11 до 13 часов. Второй подъем в 16-18 часов более низкой интенсивности и продолжительности.

Основными элементами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, физиологически полноценный сон, свободная деятельность по индивидуальному выбору. При организации режима следует учитывать состояние здоровья и функциональные особенности данного возрастного периода. При четком распорядке дня формируется привычка, когда конкретное время является сигналом для соответствующих действий.

В 6-7 лет отмечается повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам и быстрой утомляемостью при обучении. В младшем школьном возрасте продолжаются процессы окостенения и роста скелета, развития мелких мышц кисти и функциональное совершенствование нервной системы. Возраст 11-14 лет характеризуется резкими гормональными сдвигами и интенсивным ростом. Происходит быстрое развитие внутренних органов: сердце растёт быстрее, чем просвет сосудов, и возникает юношеская гипертензия. В 15-18 лет происходит завершение полового созревания, сохраняется преобладание общего возбуждения и психической неуравновешенности.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Начать день необходимо с утренней зарядки, которая облегчает переход от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу. Предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Желательно включать нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают успокаивающее дыхание. Продолжительность зарядки в зависимости от возраста от 10 до 30 минут. Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. Комплексы упражнений желательно менять каждые 7-10 дней. Обязательным является обеспечение притока свежего воздуха на момент занятий.

После утренней зарядки хорошо принять водные процедуры. Детям школьного возраста после каждой физической тренировки надо принимать комфортный душ. Постепенно температуру снижают: с 30 до 20-15 градусов в конце. Это хорошая закаливающая процедура. Возможен контрастный душ с чередованием теплого и прохладного потоков воды. Ничто так не прогоняет сон, как утреннее умывание холодной водой. Необходим душ и в послеобеденное время, особенно в жаркое время года.

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребёнка. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке. Нельзя во время еды читать книги и разговаривать. Второй завтрак ребёнок получит в школе. Он должен составлять 10 - 15% суточной калорийности. Обед - 40%, ужин - 20-25%. Последний должен быть более легким, чем завтрак. Это могут быть каша, творог, кефир, а также

овощи и фрукты. Для детей 7 - 10 лет суточная калорийность должна составлять 2300 ккал. Обед около 13-14 часов, ужин не позднее 19.30. Приверженность к режиму в еде обеспечит семейный приём пищи, достаточное разнообразие блюд и отсутствие перекусов.

Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Это время слабые и часто болеющие дети должны уделять сну. Оптимальным временем для приготовления уроков служит период 15-16-ти часов, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Обучение должно быть и в случае отсутствия домашнего задания и направлено на закрепление школьных знаний. Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15 минутные перерывы с физкультминуткой под музыку.

Для занятий у ребенка должно быть свое рабочее место, оборудованное столом, стулом, полочкой для книг, настольной лампой. Во время подготовки уроков не должно быть отвлекающих моментов (телевизор, радио, разговоры). Лучше готовить уроки в день получения задания, что значительно сокращает время на вработывание и восстановление полученных на уроках сведений.

Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.). Длительность просмотра телепередач - не более 1,5 часов 2-3 раза в неделю. Лучшим времяпрепровождением будет прогулка на свежем воздухе. Весьма полезны занятия в кружках по интересам.

После ужина наступило время прогулки перед сном. Ребенку должны прививаться навыки по самообслуживанию. Это касается как девочек, так и мальчиков. Как много впоследствии зависит от простых, казалось бы, вещей: умения готовить, убирать, стирать и т. д. Это время, когда вся семья дома за любимым делом обсуждает прошедший день. Ответственность ребёнка за вынос мусора, мытьё посуды и др., правильно понимаемая, станет важнейшим режимным моментом и поддержит психику ребёнка, как полноправного члена семьи.

Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Гигиенически полноценным считается сон, имеющий достаточную для данного возраста продолжительность и глубину. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час. Очень важно всегда ложиться и вставать в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение. Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату. Полезен сон при открытой форточке, к чему ребенка следует приучать с лета. Наиболее здоровая температура воздуха жилой комнаты - 18°C Систематическое недосыпание может привести к переутомлению и невротическим расстройствам. Непосредственно перед сном у ребёнка необходимо сформировать положительные эмоции поощрением или похвалой, чтением ребёнку книг.

Если школьник занимается во вторую смену, чтобы успеть погулять перед занятиями, он должен готовить домашние задания через 30 мин после завтрака. Делать уроки вечером не следует - дневная нагрузка значительно снижает работоспособность. На помощь семье отводится один час. Дети, занимающиеся во вторую смену, завтракают и обедают дома в 8 час и 13 час соответственно, полдник получают в школе в 16 час и ужинают дома в 19.30.

Примерный режим дня школьника: Подъем 7.00. Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 7.00-7.30. Утренний завтрак 7.30-7.50. Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе 7.50-8.20. Занятия в школе 8.30-12.30. Горячий завтрак в школе около 11 ч. Дорога из школы или прогулка после занятий в школе 12.30-13.00. Обед 13.00-13.30. Послеобеденный отдых или сон 13.30-14.30. Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе 14.30-16.00. Полдник 16.00-16.15. Приготовление домашних заданий 16.15-17.30. Прогулки на свежем воздухе 17.30-19.00. Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.) 19.00-20.00. Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды, обуви, умывание) 20.00-20.30. Сон 20.30-7.00.

Режим дня школьника-спортсмена

Режим дня спортсмена – это распределение приемов пищи, тренировок, времени на восстановление и основную деятельность в течение суток.

При составлении режима дня спортсмена, прежде всего, нужно ориентироваться на основную (учебную) деятельность. Вторым по значимости аспектом является тренировка. Лучшее для нее время, это между двумя приемами пищи. Начало тренировки планируется через 40-60 мин после одного, окончание – за 40-60 мин до следующего приема пищи. Это позволит организм наполнить энергией для проведения занятий и питательными веществами для восстановления после нагрузок.

Третьим аспектом является питание спортсмена. Весь рацион необходимо распределить на 4-5 приемов пищи, что позволит организму получать нужные вещества в течение всего дня. при составлении спортивного питания нужно руководствоваться следующими **принципами**:

1. Лучше меньше, но чаще, чем больше и реже.
2. Рацион должен быть сбалансированным: содержать в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, а также витамины и минералы.
3. Продукты не должны содержать канцерогенов, консервантов и прочих вредных веществ.
4. Обязательно потреблять достаточное количество воды.

Важным аспектом в режиме дня является восстановление. Под этим понятием понимается не только сон, который должен быть не менее 7-8 часов, но и психологический отдых от занятий спортом.

Итак, старайтесь ложиться спать пораньше и не на полный желудок. Между ужином и сном должно пройти не менее 2-ух часов. Если есть возможность небольшого сна в дневные часы – не пренебрегайте этим. Что касается психологического отдыха, то тут подойдут прогулки на свежем воздухе, чтение литературы, сеансы аутотренинга, походы в театр, другие увлечения и смена деятельности, не связанная со спортом.

Отнеситесь со всей серьезностью к составлению спортивного режима, и успех не заставит долго ждать!