

ОБЖ

Задание:

Внимательно прочитайте рекомендации по режиму дня школьника. Составьте примерный режим дня для учащегося средней школы.

Рекомендации по режиму дня школьников

Наступил новый учебный год. Обращаемся к родителям, имеющим детей школьного возраста, с рекомендациями по организации режима их дня.

Распорядок дня советуем составить с активным участием ребенка с учетом Ваших и его возможностей.

Очень важно детей приучать ложиться и вставать всегда в одно и то же время. Учащиеся первой смены встают, как правило, в 7 часов утра. Наиболее благоприятное время отхода ко сну с 21 до 22 часов.

Утром рекомендуется зарядка в течение 10-15 минут. Гимнастические упражнения следует проводить в хорошо проветренной комнате, в теплое время года - при открытом окне или на свежем воздухе.

После зарядки проводятся водные и гигиенические процедуры в виде обтираний или обливаний.

Приучайте ребёнка обязательно завтракать, питание школьника должно быть разнообразным, богатым белками, микроэлементами и витаминами.

После школы приступать к домашнему заданию лучше через час-два, т.к. необходим отдых для восстановления сил. Ребёнок чаще должен бывать на свежем воздухе.

На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отводить полтора-два часа, средних классов - 2-3 часа, старших классов 3-4 часа. Рекомендуется начинать выполнение домашних заданий с письма. Можно чередовать письменные задания с устными.

Ребёнку необходимо организовать определённое, постоянное место для приготовления домашних заданий. Стол следует поставить у окна, чтобы свет падал на учебники, тетради - слева. Если высота стола на 2-3 см выше локтя ребёнка, то такой стол соответствует его росту. Если стол высок, необходимо сделать выше стул, а под ноги, чтобы создать им упор, подставить скамеечку. При этом надо помнить, что разница в высоте стола от пола и в высоте сидения стула должна быть не менее 21 см и не более 27 см.

Очень важна правильная посадка ребёнка во время приготовления домашних заданий. При правильном положении ноги согнуты под прямым углом в тазобедренном и коленном суставах и опираются на пол или подставку, две трети бедра школьника помещаются на сидении стула, оба предплечья свободно лежат на столе, плечи находятся на одном уровне. Голова и туловище находятся в прямом положении. Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30 см. Между грудной клеткой и краем стола должно быть расстояние, равное ладони ребёнка.

При просмотре телевизионных передач и работе (игре) на компьютере рекомендуется соблюдать гигиенические правила:

- смотреть телевизор или играть на компьютере не чаще 4-5 раз в неделю (время непрерывного нахождения у экрана - не более 30-60 минут);
- расстояние от экрана телевизора должно быть не менее 2,5-3 метров, монитора - не менее 50 см;
- верхняя кромка экрана телевизора (монитора) должна находиться на уровне глаз (желательно для дополнительной подсветки экрана поместить сзади него настольную лампу с мощностью лампочки 40-60 ватт);
- не следует смотреть телевизор лежа;
- громкость включенного телевизора должна быть на уровне обычного разговора;

- после просмотра телепередач или работы на компьютере необходимы проветривание помещения и прогулка на свежем воздухе.

Все дополнительные занятия не должны проводиться в ущерб отдыху, прогулке.

Некоторое время должно быть отведено и для свободно избранной деятельности детей, сообразно их индивидуальным интересам и способностям — чтение художественной литературы, рисование, музыка и др. В течение дня для этого младшим школьникам надо 1 — 1,5 часа, а старшим — 1,5—2,5 часа

Большую роль в правильном росте и развитии детского организма играет питание, достаточно калорийное, полноценное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Умственная работа, а также большая подвижная деятельность детей сопровождаются значительным расходом энергии, которая должна своевременно пополняться за счет питания, чтобы обеспечить хорошую работоспособность организма. Важное значение для усвоения пищевых веществ имеет аппетит.

Регулярный прием полноценной пищи при соблюдении всех гигиенических правил является залогом здоровья (см. статью Т. Н. Хаустовой «Правильное питание — залог здоровья школьника»).

Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастикой с последующими водными процедурами и оканчиваться вечерним туалетом и отходом ко сну. Утреннюю гимнастику не случайно называют зарядкой, она снимает сонливость и «заряжает» организм бодростью на весь день.

Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, положительно воздействуют на нервную систему.

По окончании гимнастических упражнений проводятся водные процедуры. Начинать их можно только после беседы со школьным врачом о состоянии здоровья школьника. Наиболее слабой водной процедурой являются обтирания, поэтому с них и нужно начинать проведение водных процедур. Постепенно, если организм хорошо справляется, можно переходить к более сильной водной процедуре — обливанию (см. статью С. И. Ковалевой «О закаливании и воспитании гигиенических навыков»). В результате длительного бодрствования в течение всего дня происходит утомление клеток коры головного мозга и, чтобы они могли снова хорошо работать, им необходим отдых — сон. Потребность в сне зависит от возраста. Как уже говорилось, чем младше школьник, тем его нервная система менее вынослива к внешним раздражителям, скорее наступает тормозной процесс и больше потребность в сне.

Продолжительность сна для школьников 8—9 лет должна быть не меньше 10,5 — 11 часов, 10 — 11 лет — 10 часов, 12 — 15 лет — 9 часов и для учащихся более старшего возраста — 8—8,5 часов. Продолжительность сна в течение суток необходимо индивидуализировать и в зависимости от состояния здоровья ребенка. Дети ослабленные, быстро утомляющиеся, перенесшие какое-либо заболевание, нуждаются в увеличении часов сна. Им рекомендуется дополнительный дневной сон в течение часа.

Учащиеся как первой, так и второй смены должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут — 21 час, а старшие — в 22 часа, самое позднее — в 22 часа 30 минут.

Полноценным сном является сон не только определенной продолжительности, но и достаточной глубины. Полноценность сна обеспечивается его правильной организацией.

Время перед сном школьник должен проводить в спокойных играх и занятиях. Шумные игры, споры, рассказы, вызывающие сильные эмоциональные переживания, мешают быстрому засыпанию и нарушают глубину сна. Глубокому сну препятствуют все внешние раздражители: громкие разговоры, яркий свет, музыка и др., поэтому они должны быть (по возможности) исключены. Школьник должен спать в отдельной кровати, соответствующей размерам его тела, что дает возможность поддерживать мускулатуру в расслабленном состоянии в течение всего сна, т. е. лучше обеспечивает отдых всего организма. Перед сном следует проветрить помещение; хорошо, если температура воздуха в комнате будет не выше 16—18°

Еще лучше приучить ребенка спать при открытой форточке, при этом кровать должна стоять на расстоянии не ближе 2 метров от окна, чтобы холодная струя воздуха не попадала на спящего.

Выполнение этих условий обеспечивает полноценный отдых организма и полное восстановление сил учащегося к предстоящему трудовому дню.

Для составления правильного **режима дня каждого школьника** можно руководствоваться примерными *схемами режима дня*. Эти схемы следует брать за основу в каждом конкретном случае, допуская известные вариации в зависимости от имеющихся условий, например, времени начала работы родителей, занятий ребенка и т. д. Время завтрака в школе и полдника дома, не указанное в схеме, см. в статье Т. Н. Хаустовой «Правильное питание — залог здоровья школьника». Ввиду того что экзамены представляют собой значительную умственную нагрузку, в целях сокращения этой нагрузки отменены экзамены во многих классах и значительно сокращено их количество в выпускных классах. В период подготовки учащихся к экзаменам необходимо усилить внимание к режиму дня. Всякие нарушения его в этот период, когда работоспособность организма после напряженного учебного года уже снижена, приводят к резкому ее падению, что отрицательно сказывается на эффективности занятий. В этот ответственный для школьника период необходимо строго чередовать умственную работу с отдыхом, особенно четко соблюдать правильный режим.

В экзаменационный период особенно строго надо следить за созданием благоприятной внешней обстановки для занятий с соблюдением всех гигиенических требований

Недопустимо увеличивать часы занятий за счет нарушения других режимных моментов — сокращения сна и прогулок, поспешного приема пищи, так как это вредит здоровью, ведет к утомлению организма и снижает эффективность подготовки к экзаменам.

Родители должны рассказать детям, как правильно распределить учебный материал по дням подготовки к экзаменам, чтобы выделить достаточное время для отдыха в виде пребывания на воздухе и полноценного сна.

Соблюдение правильного режима труда и отдыха в экзаменационный период является лучшей предпосылкой успехов во время экзаменов.

В выходные дни и каникулы режим дня школьника должен отличаться от обычного тем, что значительно больше времени должно быть предоставлено для пребывания на воздухе, для посещения кино, театров, музеев и т. п.

Одной из полноценных и увлекательных форм отдыха являются экскурсии, туризм (см. статью Е. В. Лагутиной «Игры, спорт и туризм в школьном возрасте»). Вопрос об участии каждого школьника в экскурсионно-туристских походах и лыжных вылазках решается только после совета с врачом.

Полезно пребывание школьников во время каникул в пионерских лагерях, что имеет не только воспитательное, но и оздоровительное значение.

В тех случаях, когда дети во время каникул отдыхают в дачной местности или деревне, родители должны помочь им составить распорядок дня. Отдых должен быть активным — поход в лес, сбор ягод, грибов, лекарственных растений, сбор материала для коллекций, разнообразные подвижные игры, купание. Полезен также посильный физический труд на воздухе, в саду, огороде.

Правильно организованный режим дня учащихся в каникулы является основой полноценного отдыха и способствует полному восстановлению работоспособности детского организма.