

Учебный центр  
Центр-76 Руи ОУ 17.10.19 О.И.И.

Учебный центр  
17.10.19 М.И.

### Гигиенические рекомендации к режиму дня школьника

Начало учебного года для многих детей становится стрессом. После длительного отдыха вновь нужно привыкать к новому распорядку, активизировать свое внимание, мышление, память. Стрессовый период может длиться от 1 до 3-х месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Чтобы сгладить этот неблагоприятный период нужно заранее налаживать режим дня школьника.

Правильный режим дня – это целесообразное распределение времени отдыха и труда, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности. Соблюдение режима дня, начало и окончание всех его элементов, видов деятельности всегда в одно и то же время приводят к возникновению у детей условных временных рефлексов. Вследствие выработавшегося рефлекса организм ребенка в каждый момент подготовлен к предстоящему виду деятельности, и все процессы протекают быстрее и легче.

При построении режима дня учащихся учитываются особенности функционирования нервной системы: высокий уровень активности коры больших полушарий отмечается в утренние и дневные часы, снижение происходит к обеду и падение в вечерние часы. Работоспособность школьников в течение дня имеет 2 подъема, совпадающих по времени с периодами высокого уровня физиологических функций: в 8-12 часов и в 16-18 часов, при этом 1 подъем работоспособности, выше и продолжительнее 2-ого. В соответствии с периодами повышения и спада работы нервной системы должен строиться режим дня школьников. Основными компонентами режима дня являются: учебные занятия в школе и дома, отдых, полноценное и рациональное питание, полноценный сон, самостоятельная деятельность по своему интересу (посещение кружков, секций, общественная работа, самообслуживание, помощь семье и т.д.).

Учебные занятия в школе регламентируются учебным планом, а учебные занятия дома – это полностью самостоятельная часть работы, выполняемая учащимися. Домашняя учебная работа должна проводиться после обеда и 1,5-часового отдыха (желательно на свежем воздухе). Для учащихся 2-ой смены готовить уроки целесообразнее после утреннего завтрака. Приготовление уроков следует начинать в одно и то же время, при этом через 35-45 минут приготовления домашней работы, нужно делать небольшой перерыв.

Важным моментом режима дня является достаточность сна, так как во сне осуществляются все основные метаболические и клеточные перестройки. Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и составляет: в 7-10 лет – 11-10 часов, в 11-14 лет – 10-9 часов, в 15-17 лет – 9-8 часов. Достаточность сна оказывает благоприятное влияние на высшую нервную деятельность, а именно на качество усвоения школьного материала и работоспособности в целом.

Свободное время дети используют по своим интересам, но предпочтительнее это время проводить на свежем воздухе и физически активно. Если досуг проводится за компьютером, то следует регламентировать время игры за компьютером. Непрерывная длительность занятий за компьютером не должна превышать: для учащихся 1-4 класса – 15 минут; для учащихся 5-7 класса – 20 минут; для учащихся 8-11 класса – 25 минут.

Таким образом, правильно организованный режим дня создает хорошее настроение и интерес к учебной и творческой деятельности.

Зуева В.И. врач по общей гигиене Серовского филиала «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
Свердловской области  
Серовского округа  
Высший № 3/УС  
от 17-06-2015 г.