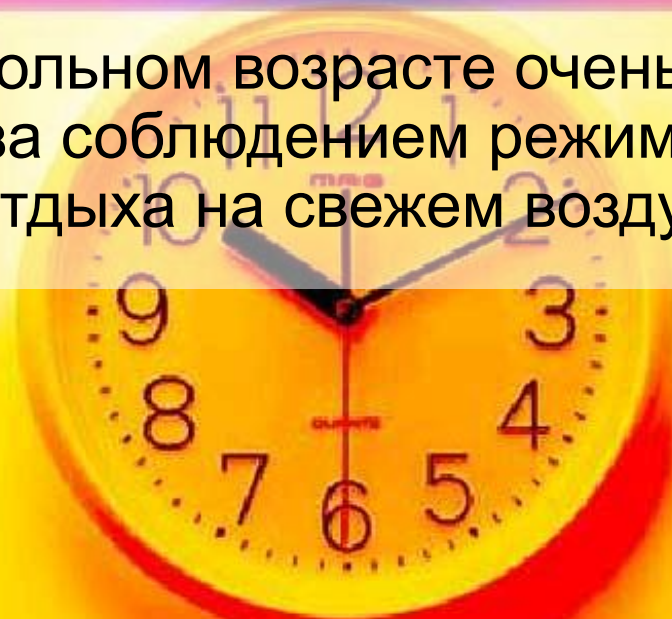


Режим школьника



В младшем школьном возрасте очень важно следить за соблюдением режима сна и активного отдыха на свежем воздухе





Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

- Цель: обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования.
- Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма.
- Подъём работоспособности – с 11 до 13 ч и с 16 до 18 часов.

Дрянева Анна Сергеевна

Основные элементы режима дня школьника:

- 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

Особенности младшего школьного возраста:

- Повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам
- Быстрая утомляемость при обучении
- Продолжение процессов окостенения и роста скелета; развитие мелких мышц кисти и функциональное совершенствование нервной системы

Дрянева Анна Сергеевна

Взаимосвязь режима с состоянием организма:

- Работоспособность – показатель состояния организма.
- Работоспособность первоклассника – 15 – 20 мин.
- Двигательное беспокойство – защитная реакция детского организма, которая даёт возможность не доводить детский организм до утомления.

Дрянева Анна Сергеевна

Этапы работоспособности:

- Вработывание – постепенное повышение показателей работоспособности
- Пик работоспособности
- Утомление: снижается внимание, возникает двигательное беспокойство, растёт число ошибок; повышается напряжение всех физиологических систем

Вывод:

- чтобы работоспособность резко не падала, необходимо: частая смена деятельности; кратковременный отдых
- Опасность переутомления в том, что изменения организма, происходящие в организме, уже не устраняются кратковременным отдыхом или переключением на новый вид деятельности

Рационально организованный режим дня школьника:

- Подъём – за 1ч–1,5ч до выхода в школу (зарядка – облегчает переход от сна к бодрствованию, продолжительность от 10 до 30 мин., далее водные процедуры с постепенным снижением температуры воды с 30 до 20-15 градусов; горячий завтрак – составляет четверть от суточной потребности ребёнка, второй завтрак в школе, он составляет 10-15% суточной калорийности)
- Обед – 40% калорийности от суточной (послеобеденный отдых 1-1,5ч: активный, на свежем воздухе, в играх, движении; 1,5ч – послеобеденный сон;)
- Ужин – 20-25% суточной калорийности, он должен быть более лёгким, чем завтрак.
- Для детей 7-10 лет суточная калорийность должна составлять 2300ккал.

Дрянева Анна Сергеевна

Правила, которые должен знать и соблюдать ребёнок:

- Просмотр телепередач – 40-45мин. в сутки (смотреть только сидя, на расстоянии 2 - 5,5м от экрана)
- После ужина - прогулка перед сном
- Режим сна: сон – 11,5ч в сутки (глубокий и спокойный; перед сном нельзя: играть в шумные игры, заниматься спортом, смотреть страшные фильмы, ссориться, повышать голос ит.д.)

Организация выполнения домашнего задания:

- Максимальная продолжительность – не больше 30 мин.
- Лучшее время для выполнения – 15-16 часов.
- Перерыв через каждые 25-30 мин. (физ. минутки)
- Выполнение уроков: переход от менее сложных, до самых трудных
- Индивидуальное рабочее место: стол, стул, полочка для книг, настольная лампа (мебель подбирается в соответствии в телом ребёнка)

Дрянева Анна Сергеевна

Примерный режим дня школьника:

- 7.00 – подъём
- 7.00 – 7.30 – зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет
- 7.30 – 7.50 – горячий завтрак
- 7.50 – 8.20 – дорога в школу или прогулка
- 8.30 – 12.30 – занятия в школе (в 11ч горячий завтрак)
- 12.30 – 13.00 – дорога из школы или прогулка
- 13.00 – 13.30 – обед
- 13.30 – 16.00 – послеобеденный отдых (сон, игры на свежем воздухе)
- 16.00 – 16.15 – полдник
- 16.15 – 17.30 – приготовление домашнего задания
- 17.30 – 19.00 – прогулки на свежем воздухе
- 19.00 – 20.00 - ужин и свободные занятия
- 20.00 – 20.30 – приготовление ко сну (гигиенические мероприятия)
- 20.30 – 7.00 - сон

Дрянева Анна Сергеевна

Режим – понятие из взрослой жизни и знакомить с ним ребёнка необходимо как можно раньше.

- Нет лучшего помощника в зарядке, чем рядом занимающийся папа.
- Невозможно оставить ребёнку обед и надеяться, что тот сам скушает его в срок.
- Каждый шаг рядом с ребёнком должен вначале совершаться кем-то из взрослых
- Все правила распорядка должны соблюдаться все, вместе взятые.
- Невозможно поднять ребёнка на зарядку, если вечером он лёг спать в 23.30, после просмотра фильма ужасов.
- Ничто так не нарушает распорядок, как время, когда нечем заняться.
- До определённого возраста любящие родители, ложась спать, должны думать, всё ли они сделали для ребёнка сегодня и как организовать его завтра.

Дрянева Анна Сергеевна



КОНЕЦ!

Дрянева Анна Сергеевна