Родителям о режиме дня школьника

I. ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Основы здоровья закладываются в детстве, любое отклонение в развитии организма, любая более или менее серьезная болезнь в детском, подростковом или юношеском возрасте сказывается на состоянии здоровья взрослого человека.

Поэтому факторами влияющими на здоровье человека являются:

1. первый фактор – четкий и правильный распорядок дня;
2. второй фактор – высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка.

II. ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА И ШКОЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

Всем вам родителям и нам педагогам хочется видеть не только умное, воспитанное, но и здоровое будущее поколение. Как известно, все закладывается в детстве, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте.

«Если ты думаешь на год вперед – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед, воспитай человека».(восточная мудрость)

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не всё, но без здоровья ничто», - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей – забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром.

Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. По мнению специалистов, состояние здоровья населения в той или иной стране на 15-20% зависит от генетических факторов, на 50-55% – от социальных условий и образа жизни, на 20-25% – от степени загрязнения окружающей среды, то есть среды обитания, и на 10-15% – от состояния и уровня здравоохранения в стране.

Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему.

Новые требования школьной жизни, подчас превосходящие возможности ребенка, изменяют состояние его эмоциональной сферы. Результаты исследования влияния современной учебной нагрузки на состояние здоровья младших школьников, обучающихся по различным педагогическим системам (традиционной, развивающей) показали, что во всех случаях школа предъявляет к детям чрезмерную учебную нагрузку. Это ведет к снижению умственной работоспособности и утомлению к концу рабочего дня при всех сравниваемых видах обучения.

По данным исследований низкий уровень работоспособности обнаруживается примерно у 20% младших школьников, поэтому они попадают в разряд неуспевающих. Это вызывает состояние ущербности, чреватое неврологическим явлениям.

Таким образом, чтобы все эти факторы не ухудшили физическое и эмоциональное состояние ребенка, необходимо правильно организовать учебную деятельность, смену умственного труда умеренной физической нагрузкой, включение двигательной разрядки.

Особое значение имеет режим дня.

Родители школьников, обучающихся во вторую смену, негативно относятся к новому распорядку дня, так как он, по их словам, доставляет массу неудобств. Также родители жалуются на то, что дети устают, а о кружках им и вовсе на этот период приходится забыть. Специалисты, между тем, отмечают, что и во вторую смену ребенок может успешно учиться, успевать отдыхать и помогать по дому. Все что необходимо для этого сделать – правильно организовать режим дня ребенка.

III. РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

Режим дня для школьника второй смены

Среди приоритетов при составлении расписания ребенка, обучающегося во вторую смену, можно отметить:

* здоровое питание;
* полноценный отдых и сон;
* учебу в школе и дома;
* нахождение на свежем воздухе.

Начинать утро школьника лучшего всего с зарядки. Она даст возможность проснуться и взбодриться. Просыпаться ребенку следует в 7:00.

После зарядки идут гигиенические процедуры, уборка комнаты и завтрак.

В районе 8:00 школьник должен приступать к выполнению домашнего задания.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

Следует учитывать, что на подготовку уроков детьми младших классов уходит порядка 1,5-2-х часов.

Во время учебы во вторую смену не рекомендуется выполнять домашние задания после школы, так как организм ребенка к этому моменту уже перегружен, и он не может хорошо усваивать информацию.

С 10:00 до 11:00 у детей появляется свободное время, которое они могут потратить на выполнение домашних дел или хобби, а также использовать его для прогулок на свежем воздухе.

Обед у ребенка ежедневно должен быть в одно и то же время – в районе 12:30. Пообедав, ребенок отправляется в школу.

С 13:30. - до 18 часов - -занятия в школе, по их окончании ребенок отправляется домой.

В течение часа у учеников второй смены имеется возможность погулять, в начальной школе этого времени немного больше. В 20:00 ребенок должен поужинать. Следующие два часа он занимается своими увлечениями, готовит одежду и обувь на следующий день и совершает гигиенические процедуры. В 21:00 - 22:00 ребенок отправляется спать.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность в сне составляет: в 10-12 лет – 9-10 часов, в 13-14 лет – 9-9,5 часов, в 15-16 лет – 8,5-9 часов.

Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию.

Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим.

Сон важно оберегать, если так можно выразиться, до того, как ребенок заснул. Конечно, он не малыш, которому на ночь нельзя рассказывать страшные сказки, и все-таки надо избегать всего, что может взбудоражить физически или умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотра телепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянный колпак, не оградить от всего, однако разумное ограничение вечерних впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне – будет затягиваться его наступление, он станет неглубоким.

«Но как быть, – спрашивают родители, – если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем». Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьшее зло.

Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

IV. РОДИТЕЛЬСКИЕ «НЕЛЬЗЯ» ПРИ СОБЛЮДЕНИИ РЕЖИМА ДНЯ

Нельзя:

* будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему;
* кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится;
* требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
* сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
* лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
* заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;
* кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;
* заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
* не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
* ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;
* сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день;
* смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
* ругать ребенка перед сном;
* не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;
* разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;
* не прощать ошибки и неудачи ребенка.

V. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

У каждого человека свое мнение. Каждый живет своей жизнью – это его право. Каждый человек имеет свои особенности, но есть много общих закономерностей. Деятельность человека обусловлена биологическими и социальными условиями. И специально продуманный ритм своего дня, занятие физическими упражнениями помогут человеку избежать многих проблем, выйти из трудных ситуаций.