

Школьники приступили к учебным занятиям. После летних каникул детям требуется определенное время, чтобы войти в ритм учебного процесса. Особенно сложно приходится первоклассникам. Для того, чтобы школьнику было легче адаптироваться к учебе, очень важно правильно организовать его режим дня.

Правильный режим дня – это организация и целесообразное распределение во времени сна, питания, труда, отдыха и т. д. Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Соответствующий возрастным особенностям детей режим дня должен предусматривать чередование различных видов деятельности, обеспечивать оптимальный двигательный режим, в том числе на открытом воздухе, полноценный отдых, достаточной продолжительности сон, способствовать нормальному росту и развитию детей. Правильно организованный режим дня создает бодрое настроение, интерес к учебной и творческой деятельности, а также играм. Особенно это важно для первоклассников, так как помогает младшим школьникам привыкать к новой жизни, сочетать отдых и учебу.

Основными аспектами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома; активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе; регулярное и достаточное питание; полноценный сон; самостоятельная деятельность.

### **Образовательная нагрузка:**

Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течении дня должен составлять:

- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и 1 раз в неделю – не более 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-ти дневной учебной неделе;
- для обучающихся 5-6 классов не более 6 уроков;
- для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течении дня и недели.

Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы должны проводиться на 2 уроке; 2-4 классов - 2-3 уроках; для обучающихся 5-11 классов - на 2-4 уроках. Продолжительность перемен между уроками должна составлять не менее 10 минут, а большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 20-30 минут. Рекомендуется организовывать перемены на открытом воздухе.

Важно правильно организовать рабочее место школьника в образовательной организации и дома. Мебель подбирается с учетом роста ребенка, необходимо достаточное естественное и искусственное освещение.

В школе ребенку приходится в течение длительного времени поддерживать рабочую позу. Поэтому активные физические нагрузки являются профилактикой гиподинамии, а свежий воздух способствует общему укреплению здоровья.

## **Сон**

Очень важно удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне. Недостаток сна у детей отрицательно сказывается на их росте и развитии. Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и составляет:

- в 7-10 лет - 10-11 часов;
- в 11-14 лет - 9-10 часов;
- в 15-17 лет - 9-8 часов.

Школьникам показано увеличение обычной продолжительности сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности.

Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Перед сном комнату нужно хорошо проветривать.

Для крепкого и здорового сна необходимо:

- ложиться спать в одно и то же время;
- ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.);
- сформировать собственные полезные привычки («традиции»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение книг и т. п..

### **Рекомендации по нормам работы школьников за компьютерами**

Современное обучение сопряжено с работой на персональном компьютере. Кроме того, многие дети проводят досуг за компьютерными играми. Длительные работа и занятия на персональном компьютере вызывают значительное зрительное напряжение, ухудшают общее состояние ребенка. Непрерывная длительность занятий непосредственно с персональным компьютером не должна превышать:

- Для учащихся 1-4-х классов - 15 мин;
- Для учащихся 5-7-х классов - 20 мин;
- Для учащихся 8-11-х классов - 25 мин.

Работа на персональном компьютере должна осуществляться в индивидуальном темпе и ритме. Необходимо делать перерывы и проводить комплекс упражнений для глаз, а также физические упражнения для профилактики общего утомления.

Занятия в кружках с использованием персонального компьютера должны организовываться не раньше чем через 1 час после окончания учебных занятий в школе и не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью: для учащихся 2-5-х классов (7-10 лет) - не более 60 минут, а для учащихся 6-х классов и старше - до 90 минут. Не рекомендуется играть на компьютере перед сном.

### **Свободная деятельность по индивидуальному выбору**

Предпочтение следует отдавать спортивным занятиям.

Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня. Если вы заметили, что ваш ребёнок сильно устаёт, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, то постарайтесь скорректировать его режим дня. Помните, правильный режим дня школьника - залог крепкого здоровья и хорошей учебы!